

ABSTRAK

Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Kecemasan Sosial terhadap *Self-Disclosure* Mahasiswa

Farfalni Rismanti Hidayah

15000119130256

Saat ini *self-disclosure* tidak hanya dapat dilakukan secara tatap muka saja, tetapi juga dapat secara *online* melalui media sosial. Media sosial menjadi salah satu media komunikasi yang populer di kalangan usia 18-24 tahun. Kecemasan sosial menjadi salah satu hal yang memiliki hubungan terhadap tingkat *self-disclosure* individu di media sosial. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kecemasan sosial dengan *self-disclosure* mahasiswa pengguna aktif Instagram. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pengguna aktif Instagram dengan sampel sebanyak 45 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, subjek diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disusun oleh peneliti, yaitu skala kecemasan sosial dan skala *self-disclosure*. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan sosial dan *self-disclosure* dengan koefisien korelasi kecemasan sosial $r_{xy} = -0,418$ dan $p < 0,05$, artinya semakin tinggi kecemasan sosial, maka semakin rendah *self-disclosure* mahasiswa pengguna aktif Instagram, begitupun sebaliknya.

Kata kunci : Kecemasan sosial, self-disclosure, Instagram

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada umumnya, manusia melakukan komunikasi untuk menyatakan dan mendukung identitas diri, membina hubungan sosial dengan orang lain, dan mempengaruhi orang lain seperti apa yang diinginkan (Yasir, 2020). Komunikasi yang terjalin antar individu membutuhkan *self-disclosure* untuk membantu manusia menciptakan dan memelihara hubungan sosial. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Taylor dan Altman bahwa *self-disclosure* dianggap dapat membantu membentuk dan memelihara hubungan sosial karena menciptakan ikatan kepercayaan antar individu dan kurangnya *self-disclosure* dapat menyebabkan masalah dalam membangun hubungan dan sebagai akibatnya menyebabkan depresi (Seo, Gharibdoust, & Mandl, 2022; Towner dkk., 2022). *Self-disclosure* menurut Hargie (Devi & Indryawati, 2020) merupakan proses komunikasi baik secara verbal maupun nonverbal yang dilakukan individu kepada individu lain dengan mengungkapkan beberapa informasi yang tidak diketahui sebelumnya.

Terdapat dua motif individu melakukan *self-disclosure*, yaitu motif interpersonal dan motif intrapersonal. Motif interpersonal berhubungan

dengan pengembangan relasi yang berusaha untuk meningkatkan keintiman dan kedekatan dengan orang lain dan motif intrapersonal berkaitan dengan ekspresi diri (*self expression*) yang berusaha untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran serta melepaskan perasaan yang terpendam (Luo & Hancock, 2020).

Media sosial sebagai salah satu saluran komunikasi masa kini membuat *self-disclosure* tidak hanya dilakukan secara tatap muka, namun juga dapat secara *online*. Media sosial saat ini sangatlah beragam. Survei pengguna media sosial yang tertera pada website data reportal menunjukkan bahwa pengguna media sosial di Indonesia sebanyak 191,4 juta di tahun 2022 atau 68,9% dari total populasi. Media sosial yang sering digunakan masyarakat Indonesia, di antaranya Youtube, Facebook, Instagram dan Tiktok (Kemp, 2022). Media sosial merupakan representasi dari berbagai alat, teknologi, atau aplikasi internet yang menekankan komunikasi sosial, kolaborasi, dan ekspresi kreatif di Internet (Ni dkk., 2020). Setiap sosial media memiliki perbedaan mulai dari demografi pengguna, struktur, *engagement* (Keterlibatan), dan norma dalam penggunaannya (Sultan, Scholz, & Bos, 2023).

Instagram yang menjadi salah satu media sosial populer di Indonesia merupakan media sosial yang mendukung perilaku sosial penggunaannya termasuk komunikasi paralel, interaksi, waktu luang dan hiburan, juga layanan berbagi foto dan video. Instagram dibuat oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger yang dirilis pada bulan Oktober tahun 2010.

Instagram mengizinkan penggunanya untuk mengunggah dan mengedit foto dan video dengan menggunakan berbagai macam filter dan dapat diatur menggunakan tag dan informasi lokasi. Saat mengunggah atau *posting*, pengguna dapat membagikannya secara publik atau kepada orang-orang tertentu yang telah disetujui sebelumnya. Pengguna juga dapat menelusuri konten pengguna lain berdasarkan *tag* dan lokasi serta dapat melihat konten yang sedang tren. Instagram juga menyediakan fitur pesan yang mampu menyertakan banyak gambar atau video dalam satu kiriman dan memiliki fitur *story* yang memungkinkan pengguna untuk mengirim foto dan video ke '*feeds*' yang dapat diakses selama 24 jam oleh pengguna lain (Liao, Widowati, & Cheng, 2021).

Survei yang dilakukan Statista pada bulan April 2021 menyatakan bahwa pengguna Instagram di Indonesia paling banyak berada pada umur 18 sampai 24 tahun atau sebanyak 36,4% dari total pengguna instagram di Indonesia (Nurhayati-Wolff, 2021b). Media sosial adalah sarana interaksi yang populer bagi remaja dan dewasa muda, di mana mereka membuat, berbagi, dan bertukar informasi dalam komunitas dan jaringan virtual.

Penelitian yang dilakukan Sari (2018) menunjukkan bahwa remaja yang berumur 17-19 tahun melakukan *self-disclosure* untuk berbagi informasi serta pengalaman mereka ke media sosial dan membagikan opini dan perasaan mereka kepada orang yang dekat dengan mereka. Media sosial memungkinkan pengguna untuk menjadi pencipta dan konsumen konten yang kemudian dibahas, dimodifikasi, dan dibagikan (Wong,

Merchant, & Moreno, 2014). Saat ini dengan kehadiran media sosial sebagai saluran komunikasi modern membuat orang-orang dapat mengekspresikan emosi, pikiran, dan opini mereka secara bersamaan dengan orang lain melalui berbagai saluran *online*. Pengekspresian ini mengarah pada pengungkapan diri atau *self-disclosure online* dengan mengungkapkan informasi pribadi kepada seseorang atau sekelompok orang secara *online* (Wang dkk., 2018).

Terdapat beberapa hal yang memiliki hubungan dengan *self-disclosure*, salah satunya kecemasan sosial. Kecemasan sosial, menurut La Grace dan Lopez (Ekajaya, 2019) adalah ketakutan terhadap situasi sosial dan memperoleh evaluasi, diamati, dipermalukan dan dihina orang lain. Selain itu, kecemasan sosial juga didefinisikan sebagai kecenderungan menjadi gelisah dalam suatu situasi sosial yang terjadi akibat takut untuk mendapat malu atau dinilai negatif oleh orang lain (Suryaningrum, 2016).

Kecemasan sosial memiliki hubungan dengan kecemasan secara komunikatif. Individu yang memiliki kecemasan sosial akan mengembangkan perasaan negatif dan memperkirakan hal-hal negatif saat melakukan interaksi dan komunikasi dengan individu lain. Umumnya, individu tersebut memiliki kepribadian dengan karakteristik gugup, pemalu, pendiam dan mengantisipasi pandangan negatif dengan menghindari melakukan interaksi dengan orang lain (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018).

Penelitian yang dilakukan McKenna, Green, dan Gleason (Hermawati, 2015) membuktikan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial dan kesepian cenderung sedikit merasa lebih baik untuk mengekspresikan diri mereka sebenarnya secara *online* daripada dalam di dunia nyata. Anonimitas relatif pada interaksi di internet akan mengurangi resiko dari *self-disclosure* seperti risiko untuk tidak disetujui dan mendapat sanksi sosial sehingga individu tidak terlalu takut untuk melakukan *self-disclosure*. Hal tersebut serupa dengan konsep “*stranger on a train*”. Konsep tersebut merupakan fenomena individu akan berbagi mengenai informasi yang cukup intim dengan orang asing karena orang asing tidak memiliki akses ke lingkup pergaulan individu tersebut (McKenna, Green, & Gleason, 2002). Sementara penelitian yang dilakukan Hong dkk (2015) menghasilkan bahwa individu yang mempunyai kecemasan sosial tinggi cenderung memiliki kecemasan sosial *online* ketika secara aktif terlibat dalam jejaring sosial *online*. Orang yang memiliki kecemasan sosial secara luring akan mengalami keengganan yang sama ketika berinteraksi secara daring terlepas dari fakta bahwa individu dengan kecemasan sosial melihat bahwa internet merupakan media yang lebih nyaman daripada dunia nyata untuk berkomunikasi dengan orang lain (Weidman & Levinson, 2015). Orang yang mengalami kecemasan sosial akan melakukan *self-disclosure* secara minimal dan ketika mereka melakukannya, informasi yang dibagikan seringkali dangkal (Green dkk, 2016). Penelitian lain tentang kecemasan sosial dan *self-disclosure* yang dilakukan Akbar dan

Faryansyah (2018) membuktikan tidak ada pengaruh antara pengungkapan diri dan kecemasan sosial. Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian oleh Kang dan Gratch yang menunjukkan bahwa individu dengan kecemasan sosial tinggi akan mengungkapkan diri lebih banyak dibandingkan individu dengan kecemasan sosial yang rendah (Akbar & Faryansyah, 2018). Ketidakkonsistenan penelitian-penelitian yang ditemukan membuat peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut hubungan antara variabel kecemasan sosial dan *self-disclosure*.

Berdasarkan paparan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada hubungan antara kecemasan sosial dan *self-disclosure* mahasiswa pengguna aktif Instagram.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kecemasan sosial dan *self-disclosure* mahasiswa pengguna aktif Instagram?

C. Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kecemasan sosial dan *self-disclosure* mahasiswa

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas dan memperkaya bahan referensi pada kajian mengenai *self-disclosure* dan kecemasan sosial terutama di media sosial pada mahasiswa sehingga dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu terutama ilmu psikologi sosial dan psikologi komunikasi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis diharapkan dapat memberi pengetahuan bagi pengguna media sosial Instagram tentang kecemasan sosial dan *self-disclosure* serta memberi informasi tinggi-rendahnya kecemasan sosial dan *self-disclosure* mahasiswa sehingga pengguna dapat lebih bijak dalam bersosial media.