

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Di era modern saat ini, media sosial menjadi pengaruh dari majunya perkembangan teknologi berbasis internet yang bisa menghubungkan dan memungkinkan penggunanya dapat berkomunikasi dan mengakses informasi dengan mudah dan cepat. Pada masa saat ini dalam berkomunikasi individu tidak harus bertemu dan saling tatap muka, bahkan penggunapun bisa saling berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan akrab kepada orang yang belum pernah bertemu sekalipun. Dengan begitu hal ini menjadi bukti bahwa kemajuan teknologi yang semakin pesat dan menjaga hubungan manusia. Fenomena komunikasi secara online/virtual dengan menggunakan computer biasa disebut dengan *Computer Mediated Communication* atau CMC yakni komunikasi antar manusia yang terjadi melalui penggunaan dua perangkat elektronik atau lebih (Amin, 2020).

*Computer* yang dimaksud bukan hanya computer saja tapi juga seperti *gadget*, laptop, tablet, dan lain sebagainya. Berkembangnya teknologi saat ini yang semakin cepat berpengaruh pula dalam pertumbuhan dan kemajuan media sosial. Media sosial berperan penting sebagai sarana individu mengungkapkan dan mengekspresikan diri. Karena media sosial mampu memberikan tanggapan, respon, secara terbuka serta digunakan dalam mencari informasi, hal inilah yang membuat individu tertarik pada media sosial, karena tidak membuat jenuh dan sepi dan menyajikan berbagai macam pengetahuan yang luas jika bisa memanfaatkannya dengan cerdas. Hal inilah sebagai bukti bahwa teknologi informasi dan komunikasi berkembang dapat memberikan pengaruh yang luar biasa bagi masyarakat luas, karena hampir separuh populasi manusia di dunia terlibat di dalamnya (Henisaputri, 2022).

Dari media-media yang ada, media sosial menjadi salah satu media yang banyak diminati oleh masyarakat luas. Seperti Instagram, WhatsApp, Twitter,

TikTok, yang sangat mudah diunduh di *smarthphone*. Berdasarkan laporan We Are Social, jumlah pengguna media sosial aktif di Indonesia tahun 2024 sebanyak 167 juta (60,4% dari total populasi), rata-rata individu menggunakan media sosial sekitar 3 jam 11 menit tiap harinya. Pengguna WhatsAap di Indonesia berjumlah 90,9% dari total populasi, pengguna Instagram di Indonesia sebanyak 85,3% dari total populasi, pengguna Facebook di Indonesia sebanyak 81,6% dari total populasi. Munculnya instagram sebagai salah satu media sosial yang populer dengan tingkat pengguna yang tinggi. Dalam konteks ini, Instagram berhasil mencapai popularitas yang luar biasa sebagai salah satu alat komunikasi yang terkenal dengan mencakup 85,3% dari total populasi (Riyanto, 2024).

Dari sekian banyaknya orang yang menggunakan instagram, faktor yang menjadi keunggulannya adalah karena penggunaannya yang gampang, mengutamakan aspek visual dibandingkan teks serta berkembangnya fitur-fitur didalamnya yang terbaru dan menarik perhatian. Sehingga aplikasi instagram banyak digunakan oleh masyarakat sebagai media yang membantu membagikan informasi sesuai dari tujuan pengguna. Instagram ialah sebuah platform khusus untuk media sosial yang merupakan salah satu media digital dan memiliki fungsi yang hampir sama dengan X/twitter. Instagram berasal dari kata “insta” yang berarti bahwa aplikasi tersebut memiliki kemampuan untuk menampilkan foto secara instan. Sedangkan kata “gram” dari kata “telegram” yang berarti bahwa aplikasi tersebut memungkinkan pengguna berbagi foto dengan mudah karena menggunakan jaringan internet, yang memungkinkan pengguna berbagi foto dengan lebih cepat. Dengan begitu instagram bermakna sebagai sebuah aplikasi yang dapat membagikan foto secara mudah karena menggunakan jaringan internet sehingga informasi yang dibagikan menjadi lebih cepat diterima oleh orang lain.

Instagram bisa memberikan inspirasi bagi orang yang menggunakan dan juga bisa meningkatkan kreativitas penggunanya, instagram memiliki fitur yang menjadikan foto lebih indah. Individu menggunakan instagram sebagai media representasi diri atau mewakili ide/emosi individu, disana individu bebas mengunggah foto maupun video tentang dirinya sendiri. Pada saat individu

mengunggah foto atau video mereka, sehingga pengguna mengharapkan *feedback* dari pengguna lain berupa respon yang positif. Instagram mempunyai fitur dimana pengguna bisa bebas memilih informasi yang dirasa menarik dan dipahami secara selektif (Ariyanti & Purwanto, 2023).

Mahasiswa yang menghabiskan 2-4 jam sehari untuk mengakses media sosial dapat mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stress (Annabillah & Boer, 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2022), ini disebabkan oleh fakta bahwa instagram telah menjadi platform yang dapat menrima semua kebutuhan mahasiswa, sehingga mahasiswa memilih untuk menghabiskan waktu mereka di sana. Generasi Z lebih rentan terhadap tekanan sosial dan tuntutan sosial daripada generasi milenial, sehingga mereka lebih mungkin mengalami kecemasan bermedia sosial. Tidak hanya harus memenuhi atandar akademik, tetapi juga harus aktif di media sosial. Kecemasan meningkat dengan keterlibatan media sosial, tidak peduli apakah kita khawatir atau takut dikritik atau mendapatkan komentar negatif.

Kecemasan bermedia sosial mudah dialami oleh generasi Z. hal ini dikarenakan generasi Z sering mengalami tekanan dan tuntutan sosial yang lebih tinggi dibandingkan oleh generasi milenial. Bukan hanya tuntutan soal akademik dengan nilai bagus, namun juga harus eksis pada media sosial. Semakin sering seseorang eksis pada media sosial, maka semakin besar pula kecemasan yang ia rasakan. Entah kecemasan seperti takut dikritik, mendapatkan komentar negatif, dan lain sebagainya.

Kecemasan bermedia sosial adalah salah satu fenomena psikologis yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Kecemasan sosial adalah rasa khawatir berlebih di berbagai kondisi sosial yang membuat keberfungsian seseorang tidak berjalan sebagaimana semestinya. (Asmariyah et al., 2021) mengartikan kecemasan sebagai ketakutan yang tidak jelas dan menyebar terkait dengan tidak yakin akan perasaan, keresahan, perasaan terisolasi dan keterasingan. Kecemasan bermedia sosial dapat menyebabkan stres, depresi, dan

isolasi sosial bagi penggunanya. Menurut (Permadi, 2022) kecemasan sosial biasa muncul dan terjadi akibat dari stress, kesulitan mengembangkan diri dan menjalin hubungan pertemanan serta pengalaman individu yang dianggap memalukan.

Mahasiswa yang mempunyai kecemasan bermedia sosial (social media anxiety disorder) cenderung lebih menutup diri dengan cara menghapus unggahan/kontennya di Instagram seperti foto atau video mereka. Bahkan mereka hampir tidak pernah memposting dirinya sendiri karena merasa tidak percaya diri dan menganggap dirinya tidak sebanding dengan pengguna Instagram lainnya yang tampil sempurna. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ary Satria & Kusumaningtyas, 2022) bahwa pengguna Instagram menggunakan pengaturan berupa manajemen privasi pada akun Instagram mereka, karena dirasa lebih aman dari tindakan penyalahgunaan informasi pribadi mereka yang dilakukan oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab, selain daripada itu terdapat pengalaman dari informan bahwa mereka mendapatkan komentar negatif atas unggahannya. Bahkan adapula mahasiswa yang sampai menonaktifkan akun Instagram karena dirasa lebih aman dan membuatnya tenang. Dengan demikian menonaktifkan akun Instagram sebagai salah satu cara untuk mengobati rasa kecemasan bermedia sosial dengan cara sehat. Rasa cemas tidak menutup kemungkinan seseorang sulit dalam bersosialisasi karena cemas akan pendapat atau pandangan orang lain akan dirinya (Herlambang et al., 2023)

Oleh karena itu, banyak individu cenderung untuk menghindari publik dan memilih untuk menjaga privasi serta mengelola keterbukaan diri mereka. Meskipun demikian, mereka masih cenderung melakukan pengungkapan diri/keterbukaan diri kepada orang-orang terdekat mereka atau yang dipercayainya, karena merasa lingkungan tersebut lebih aman dan terpercaya bagi mereka untuk berbagi informasi pribadi atau perasaan. Dalam konteks ini, pentingnya privasi dan control atas informasi yang dibagikan kepada publik, bersama dengan faktor keamanan emosional dan rasa percaya, menjadi faktor utama dalam pengambilan keputusan individu terkait dengan *self disclosure*. Semakin majunya perkembangan media komunikasi dan jaringan internet

berdampak pada berubahnya cara dan media berkomunikasi dari komunikasi tradisional hingga keterbukaan diri berbasis online (Ariani et al., 2019).

*Self Disclosure* biasanya didefinisikan sebagai proses memberikan informasi penting tentang diri sendiri kepada orang lain. Ini termasuk informasi tentang perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, dan pikiran seseorang (Sari & Putri, 2023). Salah satu elemen penting dalam komunikasi interpersonal adalah keterbukaan diri yang dapat mempengaruhi hubungan, kepercayaan diri, dan kesejahteraan psikologis seseorang. Keterbukaan diri juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kepribadian, situasi, dan media yang digunakan. Dengan adanya teknologi saat ini yang mampu mengurangi kecemasan bermedia sosial seperti Instagram yang mana pada tahun 2018 mengeluarkan fitur terbaru bernama *close friend*.

Salah satu fitur di Instagram adalah *close friend* yang berarti teman dekat. Dimana fitur tersebut disediakan oleh Instagram sebagai wadah para penggunanya agar dapat membagikan instastory secara lebih intim atau privat, karena dalam fitur ini pengguna bisa memilah siapa saja orang-orang yang dapat melihat konten tersebut. Menurut (Lambok & Aninda, 2022) pengguna dapat mengatur cerita khusus yang ditujukan untuk akun-akun yang masuk kedalam *close friend*. Beberapa pengguna mengunggah foto atau video yang bisa dikatakan sensitif atau pribadi ke dalam story mereka. Sehingga dengan mengambil keunggulan dari *close friend* ini, nantinya unggahan tersebut hanya bisa dilihat oleh orang-orang yang dipilih. Dengan kata lain fitur ini dapat digunakan oleh pengguna untuk membuat daftar teman terpilih dan terpercaya dari pengikutnya masing-masing. Fitur *close friend* seringkali digunakan untuk melakukan *self disclosure*, oleh karena itu fitur *close friend* inilah yang akan diteliti dalam penelitian ini.

Dalam tahap pra-riset, peneliti mendapati perilaku menarik di antara sejumlah mahasiswa dari kampus negeri di Jawa Timur, seperti di kampus UIN SATU Tulungagung, dan Universitas Brawijaya Malang. Ditemukan bahwa sebagian dari mereka aktif melakukan *self disclosure*, khususnya melalui fitur

*close friend* di akun Instagram mereka. Pengetahuan ini didapatkan oleh peneliti melalui partisipasi aktif dalam fitur *close friend* yang digunakan oleh mahasiswa tersebut, sehingga memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan lebih mendalam terkait konten yang mereka bagikan di lingkungan yang terbatas. Temuan ini menjadi dasar yang menarik perhatian peneliti untuk menjalankan penelitian lebih lanjut terhadap fenomena ini. Keterlibatan aktif peneliti dalam fitur *close friend* mahasiswa dapat memberikan kesempatan yang unik untuk menggali lebih dalam mengenai dinamika *self disclosure* di dunia digital, khususnya dalam konteks kecemasan sosial pada mahasiswa.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Mahasiswa mengalami kecemasan bermedia sosial karena resiko mendapat penolakan atau kesan negatif dari orang lain
2. Melakukan *self disclosure* dapat membuat mahasiswa terbuka secara tepat terhadap lingkungan sosialnya
3. Fitur *close friend* di Instagram sebagai media mahasiswa melakukan *self disclosure*

### **1.3 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana fitur *close friend* Instagram dalam membentuk *self disclosure* mahasiswa yang mengalami kecemasan bermedia sosial?
2. Apa saja bentuk *self disclosure* yang muncul melalui fitur *close friend* pada akun instagram mahasiswa yang mengalami kecemasan bermedia sosial?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui bagaimana fitur *close friend* Instagram dalam membentuk *self disclosure* mahasiswa yang mengalami kecemasan bermedia sosial
2. Mengetahui apa saja bentuk *self disclosure* yang muncul melalui fitur *close friend* pada akun instagram mahasiswa yang mengalami kecemasan bermedia sosial

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memperkaya teori-teori yang berkaitan dengan keterbukaan diri (self-disclosure) dalam konteks media sosial, khususnya dengan memeriksa bagaimana fitur-fitur tertentu seperti close friend di instagram digunakan untuk keterbukaan diri. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pemahaman teori kecemasan media sosial (social media anxiety), dengan menunjukkan hubungan antara penggunaan fitur spesifik dan tingkat kecemasan yang dialami pengguna. Selain itu penelitian ini dapat menambah wawasan tentang dinamika interaksi sosial di dunia digital, khususnya bagaimana fitur-fitur media sosial mempengaruhi cara individu berkomunikasi dan berbagi informasi pribadi.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini dapat memberikan rekomendasi praktis untuk mahasiswa dan pengguna media sosial lainnya tentang cara menggunakan fitur *close friend* untuk mengurangi tingkat kecemasan saat berbagi informasi di media sosial. Hasil dari penelitian ini juga dapat digunakan oleh pengembang media sosial untuk menciptakan atau menyempurnakan fitur-fitur yang membantu pengguna merasa lebih nyaman dan aman dalam berbagi informasi pribadi. Selain itu juga dapat dimanfaatkan dalam program pendidikan digital untuk mengerjakan mahasiswa tentang pentingnya pengelolaan privasi dan cara menggunakan fitur-fitur media sosial dengan bijak.