

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pada saat ini teknologi informasi dan komunikasi telah menjadi bagian yang sangat lekat dengan Masyarakat. Komposisi penduduk setiap generasi juga berubah seiring berjalannya waktu. Komposisi kelompok *baby boomers* mulai menurun, sementara kelompok generasi X dan Y memiliki jumlah penduduk terbanyak jika dilihat dari usia produktif. Selain itu, ada generasi baru yang dikenal sebagai Generasi Z atau yang sering disebut Gen Z (Zis et al., 2021). Gen Z adalah generasi yang saat ini ada pada bangku sekolah, mulai dari SMP, SMA, kuliah, bahkan mulai bekerja. Gen Z adalah generasi pertama yang telah menggunakan teknologi sedari kecil (Singh & Dangmei, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh *Forbes Magazine* (Dill, 2015) di Amerika Utara, Selatan, Afrika, Eropa, Asia, dan Timur Tengah mengenai gen z dengan 49 ribu anak, menyatakan bahwa gen z adalah orang-orang yang telah tumbuh dalam lingkungan yang tidak pasti dan kompleks yang akan menentukan perspektif mereka mengenai pekerjaan, cara belajar, dan dunia secara keseluruhan. Tujuan hidup, nilai, dan perspektif gen z dipengaruhi oleh budaya global yang dengan mudah dapat diakses melalui internet, hal ini yang akan berdampak pada kehidupan mereka (Wijoyo et al., 2020).

Menurut Hootsuite (We Are Social, 2021) Internet memiliki layanan media komunikasi atau yang sering disebut media sosial. Jika dilihat secara Global terdapat 53,6% atau 4,20 miliar pengguna aktif media sosial, sedangkan di Indonesia terdapat 61.8% atau 170 juta individu dengan pengguna aktif media sosial. Penggunaan akses internet dengan mudah di era globalisasi pada gen z ini, menjadikan generasi berikutnya bergantung pada internet. Hal ini disebabkan fakta bahwa mudahnya dalam mengakses internet, menjadikannya sumber utama untuk mencari informasi (Firamadhina & Krisnani, 2021). Menurut Pew Research Center (Anderson & Brook, 2021), sekitar 97% remaja saat ini juga menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan teman sebaya. *Platform* media sosial yang kini sangat populer di seluruh dunia khususnya dikalangan remaja hingga dewasa awal, salah satunya adalah *tiktok*. Dimana saat ini gen z sedang berada pada tahapan remaja dalam kehidupan mereka (Deni & Ifdil, 2016).

TikTok merupakan salah satu situs media sosial yang paling cepat perkembangannya pada tahun 2020. TikTok, menjadi salah satu platform terpopuler di kalangan remaja dengan lebih dari 1 miliar pengguna aktif di seluruh dunia pada tahun 2023 (TikTok Worldwide 2023

| Statista, n.d.), *TikTok* memungkinkan penggunaanya untuk membuat video, foto secara langsung dan juga mengunggah video ataupun foto yang sudah ada, dengan durasi lima belas detik, enam puluh detik, tiga menit dan bahkan 10 menit. Mereka juga dapat menambahkan fitur seperti duet, filter, efek foto, suara, teks, stiker, kecepatan dan lain-lain. *TikTok* memiliki konten yang cukup beragam, seperti komedi, tari, tips, pendidikan, sosialisasi, tantangan, dan edukasi (dalam Moekahar & Hastuti, 2022) *TikTok* dapat mendorong penggunaanya untuk berani menyalurkan kreativitas yang dimilikinya, mengekspresikan diri, dan mengembangkan talenta baru yang tidak diketahui atau tidak dimiliki oleh penggunaanya sebelumnya (Anggraini et al., 2022).

Melalui media sosial, seseorang dapat dengan mudah mengekspresikan kebahagiaan, kemarahan, atau kekesalanya, hal ini dikenal juga sebagai *Self-Disclosure* atau pengungkapan diri (Anggraini et al., 2022). Banyak pengguna *tiktok* yang melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) dengan berbagi cerita melalui komentar atau berbagi konten yang mereka buat atas peristiwa masa lalu, bahkan peristiwa traumatis yang pernah mereka alami. Mereka yang menggunakan *tiktok* berusaha memenuhi kebutuhan emosional mereka dengan mengekspresikan diri mereka sendiri (Anggraini et al., 2022). Goldner (2008 dalam Akbar & Faryansyah, 2018) mengatakan bahwa remaja memiliki kebutuhan untuk memiliki jaringan sosial agar dapat membangun hubungan interpersonal yang lebih baik sehingga mereka dapat mengaktualisasikan diri mereka. Remaja (Adolescence) diartikan sebagai masa transisi dan juga masa perkembangan antara masa anak-anak dengan masa dewasa yang terdiri dari perubahan kognitif, sosial emosional dan juga perubahan biologis, masa remaja dimulai dari usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun (Santrock, 2006).

Salah satu keterampilan interpersonal yang penting dalam pertumbuhan remaja yaitu *Self-disclosure*. Meskipun *self disclosure* dapat membantu membangun koneksi sosial yang baik, namun terdapat risiko dari pengungkapan diri (*self-disclosure*), salah satunya yaitu tekanan untuk mendapatkan validasi dari oranglain (Vogel et al., 2014). Hal ini lah yang memicu seseorang untuk pasif menggunakan media sosial dan takut akan pengungkapan dirinya (*self-disclosure*). Dimana pada saat ini, banyak individu yang memiliki akun kosong, mereka enggan melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) melalui aplikasi *tiktok*. Banyak dari mereka menggunakan *tiktok* hanya untuk menonton konten orang lain, menyukai konten dan mengomentari suatu konten. Erikson menyatakan bahwa remaja merupakan fase dimana remaja akan mengalami kebingungan dan juga krisis identitas yang akan meningkat

pada tahapan ini (Fitriya et al., 2016). Remaja masih memiliki banyak keraguan dalam mengungkapkan diri mereka kepada orang lain yang disebabkan oleh bermacam-macam emosi seperti ketakutan, kecemasan, bahkan kecurigaan (Wardhana et al., 2024).

Kurang aktifnya gen z dapat dikaitkan dengan tingkat kehati-hatian dan kesadaran diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, hal ini memiliki kecenderungan untuk menggunakan media sosial secara pasif (Dewi et al., 2021). Banyaknya pengguna *tiktok* yang mengunggah konten yang disukai banyak orang, namun dalam dunia nyata, mereka belum tentu memiliki kepercayaan diri (*self-confidence*) yang sama dengan apa yang mereka tunjukkan melalui konten yang ia buat (Novitasari & Setyawati, 2023). Disisi lain, banyak Gen Z yang masih kurang dalam kepercayaan dirinya (*self-confidence*). Data KPPPA tahun 2018 (Nabilla & Salim, 2023) menunjukkan bahwa 56% remaja Indonesia memiliki rasa percaya diri yang rendah. Hasil survei yang dilakukan Watson dalam "*Women's Confidence Survey in Asia*" (Wise) pada rejogja.republika.co.id, menyatakan bahwa hampir 50% perempuan Asia merasa *insecure*.

Self confidence, atau kepercayaan diri, juga merupakan faktor penting yang memengaruhi bagaimana remaja menghadapi kecemasan sosial. Individu dengan tingkat *self confidence* yang tinggi cenderung merasa lebih nyaman dalam situasi sosial, baik secara langsung maupun di media sosial. Sebaliknya, individu yang memiliki *self confidence* rendah mungkin lebih rentan terhadap kecemasan. Sebuah studi oleh Schmitt et al. (2014) menemukan bahwa remaja dengan tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) yang rendah lebih cenderung mengalami gangguan kecemasan, terutama ketika terlibat dalam interaksi sosial yang terbuka di media sosial. Seseorang mungkin merasa tidak percaya diri (*self-confidence*) ketika dalam kehidupannya terdapat tekanan sosial, mereka akan membandingkan diri dengan orang lain, hal inipun dapat memunculkan masalah yang dapat memengaruhi pandangan mereka. Penelitian dari Pew Research Center menunjukkan bahwa banyak remaja merasa tekanan untuk memposting konten yang menarik dan mengesankan, yang sering kali menyebabkan perasaan kecemasan dan rendah diri ketika mereka tidak mendapatkan respons yang diharapkan. Ini menunjukkan dampak negatif dari ekspektasi sosial yang tinggi. Gen z yang lebih muda, di sisi lain sedang mengalami fase pertumbuhan (Deni & Ifdil, 2016).

Media sosial memberikan dampak positif dan juga negatif bagi masyarakat. Keles (2020, dalam Wicaksono et al., 2020) menyatakan bahwa efek dari penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat beresiko besar mengalami gangguan mental seperti kecemasan. Hal ini

pun dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Budury et al., 2019) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial selama 2–4 jam setiap hari dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Pada tahun 2019, sebanyak 970 juta orang di seluruh dunia dilaporkan mengalami gangguan mental, yang paling umum yaitu mengalami gangguan kecemasan dan depresi (Ridlo, 2020 dalam DM et al., 2023). Data yang diberikan WHO menunjukkan bahwa di Indonesia terdapat 8.114.774 kasus kecemasan dari penggunaan media sosial. Sebagai contoh, terdapat 99,1 juta pengguna *tiktok* aktif di Indonesia, dan rata-rata mereka menghabiskan 23,1 jam per bulannya dalam menggunakan *tiktok* (Buana & Maharani, 2020).

Survei yang dilakukan oleh lembaga konsultasi McKinsey Health (MHI) (Francis & Hoefel, 2018) menunjukkan bahwa gen z memiliki hubungan yang rumit dengan media sosial. Gen z biasanya paling khawatir tentang takut kehilangan peluang, hubungan dengan orang lain, tren yang sedang berlangsung, tampilan secara fisik di media sosial, masalah isu terkini dan perbandingan sosial yang dapat menimbulkan perasaan ketidak mampuan dalam penerimaan diri. Sebuah studi pendahuluan yang dilakukan oleh Mardina terhadap remaja pada tanggal 26 Januari 2023, yang melibatkan wawancara dengan siswa SMK Sore, menemukan bahwa lima remaja yang menggunakan *tiktok* sering menontonnya sampai larut malam. Dua di antara mereka menyatakan bahwa mereka merasa stres dan cemas karena sering melihat postingan orang lain yang membuat mereka tidak percaya diri, iri, dan tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri (DM et al., 2023).

Saat ini *tiktok* menjadi salah satu media yang mempresentasikan kepribadian maupun kehidupan seseorang. Pada *platform tiktok* terdapat fitur “*like*”. Pada saat ini *like* menjadi suatu hal yang dapat memberikan kepuasan bagi individu. Sehingga ketika seseorang mengunggah sesuatu, mereka akan merasa cemas menunggu tanggapan dari orang lain untuk menyukai atau mengomentari hasil unggahannya (Chen, 2018). Menurut sebuah studi oleh (Vogel et al., 2014), interaksi di media sosial yang berfokus pada validasi dapat menyebabkan peningkatan kecemasan sosial dan depresi. “Meningkatnya fenomena 'like' membuat banyak remaja merasa nilai diri mereka bergantung pada respons orang lain,” ucap Primack. Salah satu gejala utama kecemasan sosial adalah kecemasan terhadap penilaian orang lain. Akibatnya, seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan berusaha sekuat tenaga untuk menghindari situasi di mana mereka dapat dinilai negatif oleh orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung melakukan komunikasi secara *online*

dengan menampilkan dan mencitrakan diri mereka sebaik mungkin agar mendapatkan kesan positif dari orang lain, bahkan jika kesan yang ditampilkan tidak sesuai dengan diri aslinya. Ini menunjukkan bahwa berkomunikasi secara *online* membuat individu tersebut merasa didengarkan dan membuat mereka lebih mudah berbicara tanpa harus memikirkan kesan negatif dari oranglain (Azka et al., 2018a).

Dalam *tiktok* biasanya berisi konten-konten mengenai video atau foto selebriti dengan tubuh yang bagus atau dengan gaya hidup yang sempurna. Hal ini lah yang membuat individu secara tidak langsung membandingkan dirinya dengan apa yang dimiliki oranglain. Banyak remaja merasa tertekan ketika melihat pengguna lain di *TikTok*. Penelitian menunjukkan bahwa 60% pengguna media sosial, termasuk *TikTok*, merasa kurang puas dengan diri mereka setelah melihat konten orang lain (Vogel et al., 2014). Ini dapat menyebabkan peningkatan rasa cemas dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Studi yang dilakukan Nareza (2020) menunjukkan bahwa sekitar 88% orang akan membandingkan hidup mereka dengan hidup orang lain yang mereka temui di media sosial. Ini dapat menyebabkan rasa rendah diri dan pandangan negatif tentang diri mereka sendiri.

Kecemasan sosial yang dialami oleh individu berusia 18 tahun ke atas berkaitan dengan kehidupan remaja dan mahasiswa. Beberapa sumber kecemasan sosial mahasiswa yaitu ketakutan akan dipandang negatif oleh orang lain, merasa tidak nyaman dan tertekan dengan lingkungan ataupun orang baru, merasa tidak nyaman dengan orang yang sudah dikenal karena takut akan penolakan (Pratiwi, 2018). Kecemasan sosial yang berlebihan ini dapat berdampak pada fungsi kehidupan seseorang jika terus terjadi, hal ini akan berdampak pada kemampuan bersosialisasi yang rendah. *Self-disclosure* di *TikTok* seharusnya bersifat autentik dan relevan (Vogel et al., 2014), membagikan pengalaman pribadi yang dapat menginspirasi atau memberikan pelajaran bagi orang lain. Sementara itu, *self-confidence* seharusnya terlihat dari cara individu mengekspresikan diri, keyakinan dalam menyampaikan sesuatu, tidak takut untuk menjadi diri sendiri meskipun akan mendapat penilaian dari orang lain. Namun, kenyataannya banyak individu lebih fokus pada citra dan tren, sering kali mengedit atau membesar-besarkan pengalaman demi menarik perhatian. Akibatnya, individu mungkin mengalami peningkatan kecemasan sosial karena tekanan untuk memenuhi ekspektasi orang lain dan kekhawatiran tentang penilaian publik. Ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan kesulitan dalam menjalin hubungan yang asli dengan orang lain. Hal ini dapat memperburuk rasa cemas tersebut.

Peneliti telah melakukan studi awal kepada 40 individu yang aktif menggunakan aplikasi *tiktok* dengan rentan usia 18 -22 tahun. Peneliti menggunakan *google form* dan di sebarakan melalui media sosial untuk mendapatkan responden. Dari 40 responden, 42% diantaranya memiliki tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) yang rendah sedangkan 57.5% lainnya memiliki tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) yang cukup tinggi. Pada pengungkapan diri (*self-disclosure*) terdapat 52.5% orang dengan tingkatan yang rendah, sedangkan 47.5% lainnya memiliki tingkat yang cukup tinggi. Untuk kecemasan sosial 52.5% orang diantaranya memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah, sedangkan 47.5% sisanya memiliki tingkatan kecemasan sosial yang cukup tinggi. Beberapa dari mereka merasa kurang percaya diri (*self-confidence*) ketika melihat orang lain lebih baik dari dirinya atau takut orang lain tidak menyukai dirinya, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan individu sering mencemaskan hal yang tidak perlu mereka pikirkan. Hal ini pun dapat menyangkut pada tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*) seseorang yang akhirnya memunculkan perasaan cemas ketika berinteraksi dengan orang lain.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurbaiti et al., (2021) yang berjudul “Hubungan antara kecemasan dan keterbukaan diri dalam pergaulan sehari-hari remaja di Karang Taruna Setiabudi Jakarta” menyatakan bahwa terdapat hubungan antara keterbukaan diri (*self-disclosure*) dengan kecemasan. Kecemasan adalah salah satu faktor yang dapat menghalangi seseorang dalam mengungkapkan dirinya. Hal ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan (Sasongko & Nurtjahjanti, 2017) yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Disclosure* dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Pegawai PT. PLN (Persero) Wilayah Semarang”, hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0.51 dan $p = 0.000$ ($p = .001$) menunjukkan hubungan negatif antara *self-disclosure* dengan kecemasan menghadapi pensiun pada pegawai PT. PLN (Persero) Wilayah Semarang. penelitian ini menunjukan bahwa kecemasan pegawai terhadap masa pensiun akan berkurang jika *self-disclosure* lebih tinggi, dan sebaliknya, kecemasan akan meningkat jika *self-disclosure* lebih rendah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nainggolan (2011) yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Pengguna NAPZA” mengaitkan kepercayaan diri (*self-confidence*) dengan kecemasan sosial yang melibatkan 37 warga binaan panti rehabilitasi narkoba” studi tersebut menemukan hubungan yang negatif antara kepercayaan diri (*self-confidence*) dan kecemasan sosial. Penelitian tersebut menunjukkan

bahwa kepercayaan diri (*self-confidence*) memiliki pengaruh terhadap kecemasan sosial yang dialami individu, termasuk remaja. Leary (1999 dalam Mutahari, 2016) berpendapat bahwa kepercayaan diri (*self-confidence*) yang rendah akan menyebabkan kecemasan yang lebih tinggi dan bahkan dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan sosial, yang dapat membuat mereka menghindari situasi sosial atau bahkan tidak mau terlibat sama sekali dalam interaksi sosial.

Dari pembahasan yang sudah dipaparkan diatas, terdapat penelitian terdahulu mengenai hubungan kecemasan dengan *self-disclosure* maupun kecemasan dengan *self-confidence*. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai ketiga variabel tersebut dengan objek yang berbeda yaitu **“Pengaruh *self-disclosure* dan *self-confidence* terhadap kecemasan social penggunaan *tiktok* pada remaja akhir gen z”**.

Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di jelaskan peneliti, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap kecemasan sosial pengguna *tiktok* pada remaja akhir gen z?
2. Apakah terdapat pengaruh *self-confidence* terhadap kecemasan sosial pengguna *tiktok* pada remaja akhir gen z?
3. Apakah terdapat pengaruh *self-disclosure* dan *self-confidence* terhadap kecemasan sosial pengguna *tiktok* pada remaja gen z?

Tujuan Penelitian

Bedasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan, tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh *self-disclosure* terhadap kecemasan sosial pengguna *tiktok* pada remaja akhir gen z
2. Untuk mengetahui pengaruh *self-confidence* terhadap kecemasan sosial pengguna *tiktok* pada remaja akhir gen z
3. Untuk mengetahui pengaruh *self-disclosure* dan *self-confidence* terhadap kecemasan sosial pengguna *tiktok* pada remaja gen z.

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun secara praktis, sebagai berikut :

Kegunaan teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk pengembangan ilmu psikologi di bidang psikologi klinis dan psikologi sosial. Penelitian ini juga dapat menjadi landasan seseorang dalam mengembangkan media pembelajaran lebih lanjut untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *self-disclosure*, *self-confidence* dan juga kecemasan sosial pada penggunaan media sosial khususnya bagi para remaja akhir.

Kegunaan praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu media untuk memajukan ilmu pengetahuan. Penelitian ini diharapkan dapat ditemukannya informasi baru atau perbaikan terhadap pengetahuan yang sudah ada, penelitian ini juga dapat membantu dan membuat kebijakan seseorang dalam menggunakan media sosial pada kehidupan sehari-hari.

