

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat secara signifikan. Perubahan tersebut terutama terlihat pada Generasi Z, yaitu generasi yang sejak masa pertumbuhannya telah terpapar internet, telepon pintar, dan media sosial. Media sosial tidak lagi hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi telah berkembang menjadi ruang sosial tempat individu membangun identitas diri, mengekspresikan pengalaman pribadi, menjalin hubungan, dan memperoleh pengakuan dari orang lain. Secara global, jumlah pengguna media sosial telah melampaui lima miliar orang, dengan remaja dan dewasa awal sebagai kelompok pengguna yang aktif (Kemp, 2024; Appel et al., 2020). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sosial masyarakat modern.

Perkembangan serupa juga terlihat di Indonesia. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia mencatat bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 221,56 juta jiwa atau hampir 80% dari keseluruhan populasi. Generasi Z menjadi salah satu kelompok yang memiliki kontribusi besar dalam penggunaan internet dan media sosial. Tingginya keterlibatan tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar aktivitas sosial Generasi Z, seperti memperoleh informasi, berkomunikasi, mencari hiburan, membangun relasi, dan menampilkan identitas diri, telah berlangsung melalui ruang digital. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa Generasi Z di Indonesia menggunakan media sosial bukan hanya untuk berkomunikasi, melainkan juga untuk melakukan interaksi sosial, mengekspresikan diri, dan membangun hubungan dalam kehidupan sehari-hari (Soliha, 2015; Putri et al., 2019; Nasrullah, 2017).

Media sosial memberikan kesempatan kepada individu untuk menampilkan berbagai aspek dirinya melalui foto, video, tulisan, komentar, dan berbagai bentuk konten lainnya. Melalui konten tersebut, individu dapat memperlihatkan pemikiran, perasaan, nilai, minat, pengalaman, penampilan, dan pencapaiannya kepada orang lain. Dengan demikian, media sosial berfungsi sebagai ruang pembentukan identitas

sekaligus ruang presentasi diri yang memungkinkan individu menentukan bagaimana dirinya ingin dikenal dan dipersepsikan oleh audiens digital.

Namun, interaksi melalui media sosial memiliki karakteristik yang berbeda dari interaksi sosial secara langsung. Konten yang diunggah di media sosial dapat dilihat oleh banyak orang, disimpan dalam waktu yang relatif lama, dibagikan kembali, dan memperoleh tanggapan secara terbuka. Respons audiens dapat terlihat melalui jumlah tanda suka, komentar, tayangan, pengikut, dan pembagian konten. Berbagai respons tersebut pada akhirnya dapat dipersepsikan sebagai bentuk evaluasi sosial terhadap diri individu.

Kondisi tersebut menimbulkan fenomena ketika pengguna media sosial semakin memperhatikan cara dirinya dipandang oleh orang lain. Sebelum mengunggah suatu konten, individu dapat memikirkan secara berlebihan apakah foto, penampilan, pendapat, atau pengalaman yang akan dibagikan telah sesuai dengan harapan orang lain. Setelah mengunggah konten, individu dapat memeriksa jumlah tanda suka dan komentar secara berulang, membandingkan respons yang diperolehnya dengan respons pengguna lain, atau merasa kecewa ketika unggahannya tidak mendapatkan perhatian sesuai dengan yang diharapkan.

Dalam beberapa keadaan, individu juga dapat menghapus unggahan, membatasi komentar, menyunting konten secara berlebihan, atau memilih untuk tidak menyampaikan pendapat karena takut mendapatkan kritik. Perilaku tersebut menunjukkan adanya *self-censorship*, yaitu kecenderungan individu untuk menyaring, menahan, atau tidak menyampaikan ekspresi dirinya karena mempertimbangkan kemungkinan penilaian dari audiens (Reid & Boyer, 2013). Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa media sosial tidak selalu menjadi ruang yang sepenuhnya bebas bagi individu untuk mengekspresikan dirinya.

Selain itu, media sosial menyediakan banyak konten yang telah dipilih, disunting, dan disusun untuk menampilkan sisi kehidupan yang dianggap paling menarik. Paparan terhadap konten yang ideal dapat mendorong individu melakukan *social comparison* atau perbandingan sosial. Individu dapat membandingkan penampilan, pencapaian, gaya hidup, hubungan sosial, dan popularitas dirinya dengan orang lain. Menurut Festinger (1954), individu memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi dirinya dengan membandingkan kemampuan dan keadaannya

dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, proses perbandingan tersebut dapat terjadi dengan lebih cepat, terbuka, dan berulang (Vogel et al., 2014).

Masalah yang muncul bukan hanya terletak pada tingginya intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga pada tekanan psikologis yang menyertai proses menampilkan diri di hadapan audiens digital. Individu dapat merasa bahwa setiap unggahan, komentar, dan pendapatnya akan diperhatikan serta dinilai oleh orang lain. Ketika kekhawatiran terhadap penilaian tersebut terjadi secara terus-menerus, individu dapat mengalami ketakutan terhadap evaluasi negatif, penolakan, kritik, atau rasa malu di hadapan orang lain. Kondisi ini berkaitan dengan kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh ketakutan dan kekhawatiran terhadap kemungkinan memperoleh penilaian negatif dari orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung merasa takut dipermalukan, ditolak, dikritik, atau dianggap tidak sesuai dalam situasi sosial yang melibatkan penilaian orang lain (American Psychiatric Association, 2013). Leary (1983) menjelaskan bahwa kecemasan sosial muncul ketika individu memiliki keinginan untuk menciptakan kesan tertentu di hadapan orang lain, tetapi meragukan kemampuannya untuk menghasilkan kesan tersebut.

Perasaan malu, gugup, atau khawatir terhadap pendapat orang lain dalam situasi tertentu pada dasarnya merupakan pengalaman yang wajar. Namun, kecemasan sosial menjadi suatu permasalahan ketika rasa takut tersebut muncul secara intens, terjadi secara berulang, sulit dikendalikan, dan menghambat individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, tidak semua kekhawatiran dalam berinteraksi dapat disebut sebagai masalah, tetapi kekhawatiran yang menetap dan menyebabkan gangguan fungsi perlu mendapatkan perhatian.

Individu yang mengalami kecemasan sosial dapat menghindari komunikasi, tidak berani menyampaikan pendapat, kesulitan membangun pertemanan, takut berbicara di depan orang lain, atau menarik diri dari kegiatan sosial. Dalam bidang pendidikan, kecemasan sosial dapat membuat individu enggan bertanya, berdiskusi, melakukan presentasi, atau mengikuti kegiatan organisasi. Dalam bidang pekerjaan, kecemasan sosial dapat menghambat kemampuan individu dalam

mengikuti wawancara, menyampaikan ide, membangun jaringan, berkomunikasi dengan rekan kerja, dan mengambil kesempatan untuk mengembangkan karier.

Penghindaran terhadap situasi sosial memang dapat memberikan rasa aman dalam jangka pendek. Namun, dalam jangka panjang, perilaku tersebut dapat mempertahankan bahkan memperkuat kecemasan karena individu tidak memperoleh kesempatan untuk menghadapi ketakutannya dan menilai kembali situasi sosial secara lebih realistis. Kecemasan sosial yang tidak ditangani juga dapat menurunkan kualitas hubungan interpersonal, kepercayaan diri, kesejahteraan psikologis, serta kualitas hidup individu.

Dalam konteks media sosial, kecemasan sosial dapat terlihat melalui kekhawatiran terhadap komentar negatif, jumlah tanda suka yang sedikit, penurunan jumlah pengikut, tidak adanya respons dari audiens, atau kemungkinan suatu unggahan dianggap memalukan. Individu juga dapat merasa takut menyampaikan pendapat karena khawatir akan mendapatkan kritik atau disalahpahami. Dengan demikian, ruang evaluasi sosial yang sebelumnya hanya terjadi dalam interaksi langsung telah meluas ke dalam interaksi digital.

Permasalahan kecemasan pada kelompok muda di Indonesia juga perlu memperoleh perhatian. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan kecemasan sosial melalui proses perbandingan sosial, ketakutan terhadap evaluasi negatif, dan paparan terhadap konten yang tampak ideal serta tidak selalu menggambarkan kehidupan yang sebenarnya (Triandini, 2021; Dewi & Nugrahani, 2025). Penelitian lainnya juga menemukan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial pada remaja dan mahasiswa (Noval Achmad et al., 2022).

Meskipun demikian, media sosial tidak dapat secara langsung dinyatakan sebagai satu-satunya penyebab kecemasan sosial. Kecemasan sosial dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kepribadian, pengalaman sosial, pola asuh, konsep diri, dukungan sosial, dan lingkungan individu. Oleh karena itu, penelitian mengenai kecemasan sosial dalam konteks media sosial perlu mempertimbangkan faktor psikologis yang berkaitan dengan cara individu menampilkan dan mengekspresikan dirinya.

Salah satu faktor psikologis yang diduga dapat memengaruhi kecemasan sosial adalah *authentic self-expression*. *Authentic self-expression* merujuk pada kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, nilai, pendapat, dan identitas dirinya secara jujur serta selaras dengan keadaan internalnya tanpa tekanan yang berlebihan dari lingkungan sosial (Kernis & Goldman, 2006). Individu yang mengekspresikan dirinya secara autentik tidak semata-mata menampilkan hal yang dianggap dapat memperoleh penerimaan, tetapi menampilkan hal yang benar-benar mencerminkan dirinya.

Authentic self-expression berbeda dari *self-disclosure*. *Self-disclosure* lebih menekankan pada banyaknya, jenis, atau kedalaman informasi pribadi yang diungkapkan kepada orang lain. Seseorang dapat mengungkapkan banyak informasi pribadi, tetapi informasi tersebut belum tentu menggambarkan keadaan dirinya yang sebenarnya. Sebaliknya, *authentic self-expression* menekankan kesesuaian antara pikiran, perasaan, nilai, dan identitas internal individu dengan hal-hal yang ditampilkannya kepada orang lain.

Dalam penelitian ini, *authentic self-expression* ditempatkan sebagai variabel independen, sedangkan kecemasan sosial ditempatkan sebagai variabel dependen. Penempatan tersebut didasarkan pada dugaan bahwa kualitas ekspresi diri individu di media sosial dapat memengaruhi tingkat kekhawatirannya terhadap penilaian sosial. Individu yang mampu menampilkan dirinya secara jujur dan selaras dengan keadaan internal diperkirakan tidak terlalu bergantung pada penerimaan dan validasi eksternal. Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan mengekspresikan dirinya secara autentik dapat menjadi lebih sensitif terhadap reaksi dan penilaian orang lain.

Penelitian Al-Khouja et al. (2022) menjelaskan bahwa ekspresi diri dapat dibedakan menjadi ekspresi yang autentik dan ekspresi yang tidak autentik. Kedua bentuk tersebut memiliki konsekuensi psikologis yang berbeda. Individu yang mengekspresikan dirinya secara autentik cenderung memiliki pemenuhan kebutuhan psikologis dan kesejahteraan yang lebih baik. Sebaliknya, ekspresi diri yang tidak autentik berkaitan dengan meningkatnya emosi negatif dan rendahnya kepuasan terhadap kebutuhan akan otonomi.

Bailey et al. (2020) juga menunjukkan bahwa *authentic self-expression* di media sosial berkaitan dengan kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Individu yang menampilkan dirinya secara autentik cenderung mengalami keselarasan yang lebih kuat antara diri yang sebenarnya dan diri yang ditampilkan kepada orang lain. Keselarasan tersebut dapat mengurangi konflik internal dan kebutuhan untuk terus-menerus mempertahankan citra yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Namun, karakteristik media sosial juga dapat membatasi kemampuan individu untuk mengekspresikan dirinya secara autentik. Sistem popularitas yang didasarkan pada jumlah tanda suka, pengikut, komentar, dan tayangan dapat mendorong individu untuk menampilkan versi diri yang paling menarik dan paling mudah diterima. Individu dapat memilih foto tertentu, menyunting penampilan, menyesuaikan kata-kata, dan menyembunyikan bagian dirinya yang dianggap tidak sesuai dengan ekspektasi audiens.

Proses tersebut berkaitan dengan *impression management*, yaitu usaha individu untuk mengatur kesan yang ingin ditampilkan kepada orang lain (Goffman, 1959). Pada tingkat tertentu, pengelolaan kesan merupakan perilaku sosial yang wajar. Akan tetapi, apabila individu terus-menerus mengubah, menahan, atau menyembunyikan ekspresi dirinya karena takut tidak diterima, perilaku tersebut dapat berkembang menjadi ekspresi diri yang tidak autentik.

Individu yang kurang autentik dalam mengekspresikan dirinya dapat merasa perlu mempertahankan identitas atau citra yang telah dibangun di media sosial. Kondisi tersebut dapat meningkatkan *self-monitoring*, yaitu kecenderungan untuk terus-menerus mengawasi dan menyesuaikan perilaku berdasarkan respons orang lain. Individu kemudian menjadi lebih berhati-hati, lebih peka terhadap komentar, dan lebih takut melakukan kesalahan yang dapat merusak citra dirinya.

Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat *authentic self-expression* yang tinggi diperkirakan memiliki keselarasan diri dan penerimaan diri yang lebih kuat. Individu tersebut tetap mempertimbangkan norma sosial, privasi, dan konsekuensi dari konten yang diunggah, tetapi tidak sepenuhnya menjadikan respons audiens sebagai dasar penilaian terhadap dirinya. Dengan demikian, *authentic self-expression* diduga dapat mengurangi ketergantungan individu terhadap validasi sosial dan menurunkan kecemasan terhadap evaluasi negatif.

Secara teoretis, pengaruh *authentic self-expression* terhadap kecemasan sosial dapat dijelaskan melalui mekanisme evaluasi sosial. Individu yang menampilkan diri secara tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya perlu mengantisipasi apakah citra yang ditampilkan dapat diterima atau dipertahankan di hadapan orang lain. Kekhawatiran tersebut dapat meningkatkan ketakutan terhadap kritik, penolakan, dan kemungkinan terbongkarnya ketidaksesuaian antara diri yang sebenarnya dan diri yang ditampilkan.

Sebaliknya, individu yang mampu mengekspresikan dirinya secara autentik tidak perlu melakukan pengawasan diri secara berlebihan untuk mempertahankan citra tertentu. Keselarasan antara keadaan internal dan ekspresi yang ditampilkan dapat mengurangi konflik dalam diri serta kekhawatiran terhadap penilaian eksternal. Berdasarkan penjelasan tersebut, semakin tinggi tingkat *authentic self-expression* individu, semakin rendah kecenderungannya untuk mengalami kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *authentic self-expression*, semakin tinggi kemungkinan individu mengalami kecemasan sosial.

Penelitian ini menggunakan media sosial secara umum dan tidak berfokus pada satu platform tertentu. Generasi Z tidak hanya menggunakan satu media sosial, tetapi menggunakan beberapa platform secara bersamaan, seperti Instagram, TikTok, X, YouTube, dan WhatsApp. Setiap platform memang memiliki karakteristik yang berbeda, tetapi pengguna tetap menghadapi proses psikologis yang relatif serupa, yaitu menampilkan diri, membayangkan audiens, mengelola kesan, membandingkan diri, serta menilai respons orang lain (Vannucci et al., 2017).

Penggunaan beberapa platform secara bersamaan juga dapat menimbulkan *context collapse*, yaitu kondisi ketika audiens dari berbagai lingkungan sosial bertemu dalam satu ruang digital. Sebuah unggahan dapat dilihat secara bersamaan oleh keluarga, teman sekolah, teman kuliah, pasangan, rekan kerja, komunitas, dan masyarakat umum. Kondisi tersebut dapat membuat individu mengalami kesulitan dalam menentukan bentuk ekspresi yang sesuai untuk seluruh audiens.

Generasi Z dipilih sebagai subjek penelitian karena memiliki karakteristik yang berbeda dari kelompok generasi sebelumnya. Generasi Z tumbuh ketika internet dan media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari.

Pembentukan identitas, hubungan pertemanan, kegiatan akademik, hiburan, dan perkembangan karier mereka tidak hanya berlangsung melalui interaksi langsung, tetapi juga melalui ruang digital.

Selain itu, sebagian besar Generasi Z sedang berada pada tahap perkembangan remaja akhir dan dewasa awal. Tahap perkembangan tersebut ditandai dengan proses pencarian identitas, pembentukan hubungan sosial, pencarian penerimaan kelompok, serta persiapan memasuki pendidikan tinggi dan dunia kerja. Pada tahap ini, penilaian dari teman sebaya dan lingkungan sosial memiliki peran yang penting dalam membentuk pandangan individu mengenai dirinya.

Dibandingkan kelompok usia yang lebih dewasa, Generasi Z cenderung masih berada dalam proses membentuk identitas, mengembangkan kepercayaan diri, dan menentukan posisi sosialnya. Oleh karena itu, respons yang diterima melalui media sosial dapat memiliki makna yang lebih kuat bagi kelompok ini. Tanda suka, komentar, jumlah pengikut, dan bentuk respons lainnya dapat dipersepsikan sebagai indikator penerimaan atau penolakan sosial.

Penelitian ini secara khusus dilakukan pada Generasi Z di wilayah Jabodetabek. Jabodetabek merupakan kawasan metropolitan yang memiliki tingkat akses teknologi, mobilitas, urbanisasi, dan keberagaman sosial yang tinggi. Generasi Z di wilayah tersebut berhadapan dengan berbagai lingkungan sosial, seperti keluarga, pendidikan, pekerjaan, pertemanan, organisasi, dan komunitas digital.

Keberagaman tersebut dapat membuat pengelolaan identitas digital menjadi lebih kompleks. Individu perlu mempertimbangkan bagaimana satu unggahan akan dinilai oleh kelompok audiens yang memiliki nilai, norma, dan ekspektasi berbeda. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan kehati-hatian dalam mengekspresikan diri dan kekhawatiran terhadap kemungkinan memperoleh penilaian negatif.

Sebagai kawasan metropolitan, Jabodetabek juga memiliki pola persaingan akademik dan profesional yang relatif tinggi. Media sosial tidak hanya digunakan untuk membangun hubungan pribadi, tetapi juga untuk menunjukkan pencapaian, membangun jaringan, mencari kesempatan kerja, dan membentuk citra profesional. Dengan demikian, respons yang diterima di media sosial dapat dipersepsikan tidak

hanya sebagai penilaian terhadap konten, tetapi juga sebagai penilaian terhadap penampilan, kemampuan, keberhasilan, dan identitas individu.

Pemilihan Jabodetabek bukan berarti bahwa Generasi Z di wilayah tersebut dianggap pasti memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi daripada Generasi Z di wilayah lain. Jabodetabek dipilih karena memiliki karakteristik yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu tingkat keterhubungan digital yang tinggi, audiens yang heterogen, mobilitas sosial yang cepat, serta percampuran antara relasi pribadi, akademik, dan profesional di media sosial. Karakteristik tersebut menjadikan Jabodetabek sebagai konteks yang relevan untuk menguji pengaruh *authentic self-expression* di media sosial terhadap kecemasan sosial.

Berbagai penelitian terdahulu telah membahas autentisitas, ekspresi diri, dan kecemasan sosial dalam penggunaan media sosial. Neufeld-Wall (2023) menemukan bahwa Generasi Z memaknai autentisitas sebagai kesesuaian dengan diri sendiri dan penolakan terhadap tekanan sosial. Namun, penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif yang berfokus pada pemaknaan autentisitas dan belum menguji secara kuantitatif pengaruh *authentic self-expression* terhadap kecemasan sosial.

Bunker et al. (2024) menunjukkan bahwa *perceived authenticity* di media sosial berkaitan dengan lebih rendahnya gejala kesehatan mental negatif pada kelompok dewasa muda. Akan tetapi, penelitian tersebut membahas kesehatan mental secara umum dan belum menempatkan kecemasan sosial sebagai variabel dependen secara khusus. Bailey et al. (2020) juga menemukan bahwa ekspresi diri yang autentik di media sosial berkaitan dengan kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Meskipun demikian, penelitian tersebut belum secara khusus menguji pengaruh *authentic self-expression* terhadap ketakutan akan evaluasi negatif dan kecemasan sosial.

Penelitian Al-Khouja et al. (2022) telah membedakan ekspresi diri menjadi ekspresi autentik dan ekspresi tidak autentik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ekspresi autentik berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dan kesejahteraan yang lebih baik, sedangkan ekspresi tidak autentik berkaitan dengan rendahnya kepuasan terhadap otonomi dan meningkatnya emosi negatif. Namun, penelitian tersebut membahas ekspresi diri dalam hubungan interpersonal secara

umum dan belum secara khusus menguji pengaruh *authentic self-expression* di media sosial terhadap kecemasan sosial.

Dalam konteks Indonesia, penelitian terdahulu lebih banyak membahas kecemasan sosial dalam kaitannya dengan *self-disclosure* atau pengungkapan diri. Dinar et al. (2023) menemukan bahwa kecemasan sosial memengaruhi *self-disclosure* dengan dukungan sosial daring sebagai variabel moderator. Penelitian tersebut menempatkan kecemasan sosial sebagai variabel yang memengaruhi perilaku pengungkapan diri. Fokusnya juga masih terletak pada banyaknya atau kedalaman informasi yang disampaikan, bukan pada kesesuaian antara ekspresi yang ditampilkan dan kondisi internal individu.

Massaro dan Simanjuntak (2024) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dan *online self-disclosure* pada mahasiswa pengguna Twitter atau X. Sementara itu, Sutarman dan Agustina (2025) menemukan adanya hubungan positif antara kecemasan sosial dan *inauthentic self-presentation* pada pengguna Instagram. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa keterkaitan antara kecemasan sosial dan perilaku menampilkan diri di media sosial masih belum konsisten.

Meskipun *self-disclosure*, *self-presentation*, dan *authentic self-expression* sama-sama berkaitan dengan cara individu menampilkan dirinya kepada orang lain, ketiga konsep tersebut memiliki fokus yang berbeda. *Self-disclosure* menekankan banyaknya, jenis, dan kedalaman informasi pribadi yang diungkapkan. *Self-presentation* menekankan upaya individu dalam membentuk kesan tertentu di hadapan orang lain. Sementara itu, *authentic self-expression* menekankan keselarasan antara pikiran, perasaan, nilai, dan identitas internal individu dengan ekspresi yang ditampilkan. Oleh karena itu, hasil penelitian mengenai *self-disclosure* dan *self-presentation* belum sepenuhnya dapat menjelaskan bagaimana keautentikan ekspresi diri dapat memengaruhi kecemasan sosial.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, terdapat kesenjangan konseptual dalam kajian mengenai ekspresi diri di media sosial. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada *self-disclosure*, *self-presentation*, *inauthentic self-presentation*, kesejahteraan subjektif, atau kesehatan mental secara umum. Penelitian yang secara khusus menempatkan *authentic self-expression* sebagai

variabel independen dan kecemasan sosial sebagai variabel dependen masih terbatas. Padahal, *authentic self-expression* tidak hanya menggambarkan banyaknya informasi yang disampaikan, tetapi juga menunjukkan sejauh mana ekspresi tersebut sesuai dengan kondisi internal individu.

Kesenjangan berikutnya terletak pada arah hubungan antarvariabel. Sejumlah penelitian terdahulu lebih banyak menempatkan kecemasan sosial sebagai faktor yang memengaruhi cara individu mengungkapkan atau menampilkan dirinya di media sosial. Dengan kata lain, kecemasan sosial lebih sering diposisikan sebagai variabel independen, sedangkan *self-disclosure* atau *self-presentation* ditempatkan sebagai variabel dependen. Penelitian ini mengambil arah yang berbeda dengan menempatkan *authentic self-expression* sebagai variabel independen yang diduga memengaruhi kecemasan sosial sebagai variabel dependen.

Arah pengaruh tersebut didasarkan pada *Self-Presentation Theory* yang dikemukakan oleh Schlenker dan Leary (1982) serta Leary (1983). Teori tersebut menjelaskan bahwa kecemasan sosial dapat muncul ketika individu memiliki motivasi untuk menciptakan kesan tertentu, tetapi meragukan kemampuannya untuk menghasilkan kesan yang diharapkan. Dalam konteks penelitian ini, rendahnya *authentic self-expression* dapat membuat individu lebih banyak mengatur, mengubah, atau menahan ekspresi dirinya untuk memenuhi ekspektasi audiens. Kondisi tersebut diperkirakan meningkatkan kebutuhan untuk mengontrol kesan, memantau respons orang lain, dan mengkhawatirkan kemungkinan memperoleh evaluasi negatif.

Sebaliknya, individu dengan tingkat *authentic self-expression* yang tinggi diperkirakan memiliki keselarasan yang lebih kuat antara diri yang sebenarnya dan diri yang ditampilkan. Keselarasan tersebut dapat mengurangi kebutuhan untuk mempertahankan citra yang tidak sesuai dengan kondisi internal serta mengurangi ketergantungan terhadap penerimaan sosial. Oleh karena itu, *authentic self-expression* diduga memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan sosial. Semakin tinggi *authentic self-expression*, semakin rendah kecenderungan individu mengalami kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin rendah *authentic self-expression*, semakin tinggi kecenderungan individu mengalami kecemasan sosial.

Selain kesenjangan konseptual dan perbedaan arah hubungan, terdapat pula kesenjangan empiris karena hasil penelitian terdahulu masih menunjukkan ketidakkonsistenan. Penelitian Massaro dan Simanjuntak (2024) tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dan *online self-disclosure*, sedangkan Sutarman dan Agustina (2025) menemukan hubungan positif antara kecemasan sosial dan *inauthentic self-presentation*. Ketidakkonsistenan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan sosial dan cara individu menampilkan dirinya di media sosial masih memerlukan pengujian lebih lanjut, khususnya dengan menggunakan konsep *authentic self-expression*.

Kesenjangan penelitian juga terdapat pada konteks platform yang digunakan. Beberapa penelitian terdahulu hanya berfokus pada satu platform tertentu, seperti Facebook, Instagram, atau Twitter/X. Pendekatan tersebut belum sepenuhnya menggambarkan pengalaman digital Generasi Z yang menggunakan beberapa platform media sosial secara bersamaan. Meskipun setiap platform memiliki karakteristik dan fitur yang berbeda, pengguna tetap menghadapi proses psikologis yang serupa, seperti menampilkan diri, membayangkan audiens, mengelola kesan, membandingkan diri dengan orang lain, dan menilai respons sosial. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan konteks media sosial secara umum dan tidak terbatas pada satu platform tertentu.

Kesenjangan lainnya berkaitan dengan karakteristik subjek dan lokasi penelitian. Penelitian terdahulu melibatkan subjek yang beragam, seperti mahasiswa pengguna Twitter/X, remaja pengguna Instagram, pengguna Facebook, dan kelompok dewasa muda secara umum. Namun, penelitian yang secara khusus menguji pengaruh *authentic self-expression* di media sosial terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z di Jabodetabek masih terbatas.

Generasi Z di Jabodetabek dipilih karena hidup dalam konteks kawasan metropolitan yang memiliki akses teknologi, mobilitas sosial, keberagaman lingkungan, dan intensitas interaksi digital yang tinggi. Individu dapat berinteraksi secara bersamaan dengan keluarga, teman, pasangan, komunitas, lingkungan pendidikan, dan lingkungan profesional melalui media sosial. Keberagaman audiens tersebut dapat meningkatkan kompleksitas presentasi diri karena satu

unggahannya dapat dinilai oleh berbagai kelompok yang memiliki norma dan ekspektasi berbeda.

Kawasan Jabodetabek juga mempertemukan kehidupan pribadi, akademik, sosial, dan profesional dalam ruang digital yang sama. Media sosial tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi dan memperoleh hiburan, tetapi juga untuk menunjukkan pencapaian, membangun jaringan, mencari peluang pendidikan atau pekerjaan, dan membentuk citra profesional. Kondisi tersebut menjadikan Generasi Z di Jabodetabek sebagai kelompok yang relevan untuk menguji bagaimana keselarasan ekspresi diri di media sosial dapat memengaruhi kecemasan terhadap penilaian sosial.

Selain itu, masih terdapat kesenjangan teoretis karena integrasi antara konsep *authentic self-expression*, kecemasan sosial, dan *Self-Presentation Theory* dalam satu model penelitian masih terbatas. Penelitian tentang *authentic self-expression* lebih banyak dikaitkan dengan kesejahteraan subjektif, afek positif, pemenuhan kebutuhan psikologis, dan kesehatan mental secara umum. Sementara itu, penelitian tentang kecemasan sosial lebih banyak dikaitkan dengan *self-disclosure* atau *inauthentic self-presentation*. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang menggunakan *Self-Presentation Theory* untuk menjelaskan mekanisme pengaruh *authentic self-expression* di media sosial terhadap kecemasan sosial.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian *authentic self-expression* di media sosial sebagai variabel independen yang memengaruhi kecemasan sosial sebagai variabel dependen. Penelitian ini menggunakan *Self-Presentation Theory* untuk menjelaskan dinamika pengaruh antarvariabel, mengkaji penggunaan media sosial secara umum tanpa terbatas pada satu platform, serta secara khusus melibatkan Generasi Z di wilayah Jabodetabek.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada tingginya keterlibatan Generasi Z dalam penggunaan media sosial dan adanya risiko kecemasan terhadap evaluasi sosial. Media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sosial, akademik, dan profesional Generasi Z sehingga menghindari media sosial sepenuhnya bukan merupakan solusi yang realistis. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman mengenai faktor psikologis yang dapat membantu Generasi Z menggunakan media sosial secara lebih sehat.

Penelitian ini juga penting karena kecemasan sosial tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi dapat menghambat kemampuan individu dalam berinteraksi, menjalin hubungan, mengikuti kegiatan akademik, menyampaikan pendapat, dan mengembangkan karier. Apabila tidak dipahami dan ditangani dengan tepat, kecemasan sosial dapat mendorong individu untuk semakin menarik diri dan kehilangan berbagai kesempatan dalam kehidupan sosial, pendidikan, dan pekerjaan.

Dengan mengetahui pengaruh *authentic self-expression* terhadap kecemasan sosial, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya keselarasan antara diri yang sebenarnya dan diri yang ditampilkan di media sosial. Hasil penelitian juga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program literasi digital, konseling psikologis, dan pendidikan kesehatan mental yang tidak hanya berfokus pada pembatasan durasi penggunaan media sosial, tetapi juga pada pengembangan kemampuan individu untuk mengekspresikan dirinya secara sehat dan autentik.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian psikologi mengenai autentisitas, ekspresi diri, presentasi diri, dan kecemasan sosial dalam konteks digital. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi Generasi Z, orang tua, pendidik, konselor, psikolog, dan lembaga pendidikan dalam memahami pentingnya *authentic self-expression* sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis pengguna media sosial.

Berdasarkan seluruh uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji pengaruh *authentic self-expression* di media sosial terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z di Jabodetabek. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai sejauh mana kemampuan individu dalam mengekspresikan pikiran, perasaan, nilai, dan identitas dirinya secara jujur serta selaras dengan kondisi internal dapat memengaruhi kecemasannya terhadap evaluasi sosial. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Pengaruh *Authentic Self-Expression* di Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Generasi Z di Jabodetabek.”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Media sosial telah menjadi ruang interaksi sosial utama bagi Generasi Z dalam mengekspresikan diri dan membangun hubungan sosial.
2. Penggunaan media sosial meningkatkan paparan individu terhadap evaluasi sosial, penilaian publik, serta tuntutan presentasi diri secara daring.
3. Generasi Z memiliki kecenderungan menyesuaikan ekspresi diri di media sosial untuk memperoleh penerimaan sosial dan validasi dari lingkungan digital.
4. Ketidaksesuaian antara identitas diri yang sebenarnya dengan identitas yang ditampilkan di media sosial berpotensi menimbulkan tekanan psikologis pada individu.
5. Generasi Z rentan mengalami kecemasan sosial akibat kekhawatiran terhadap penilaian negatif dalam interaksi sosial daring.
6. Penelitian mengenai pengaruh authentic self expression di media sosial terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z di Indonesia masih terbatas sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

1.3. Pembatasan Masalah

penelitian ini dibatasi pada pengkajian pengaruh authentic self expression di media sosial terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z di wilayah Jabodetabek. Kecemasan sosial dalam penelitian ini merujuk pada perasaan takut terhadap evaluasi negatif serta ketidaknyamanan individu dalam situasi interaksi sosial, sedangkan authentic self expression di media sosial dipahami sebagai kemampuan individu mengekspresikan diri secara jujur dan autentik melalui media sosial. Penelitian ini difokuskan pada individu Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial di wilayah Jabodetabek dan tidak membahas faktor lain di luar kedua variabel penelitian tersebut.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *authentic self expression* di media sosial terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z di wilayah Jabodetabek?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *authentic self expression* di media sosial terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z di wilayah Jabodetabek.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan terkait peran *authentic self expression* di media sosial terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai dinamika psikologis penggunaan media sosial serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku digital dan kesehatan mental.

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak sebagai berikut:

1. Generasi Z

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan refleksi untuk mengevaluasi pola penggunaan media sosial sehari-hari, khususnya dalam cara individu menampilkan diri (*self-presentation*). Temuan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran Generasi Z terhadap hubungan antara kualitas ekspresi diri di media sosial dan kecenderungan kecemasan sosial. Secara praktis, hal ini dapat diterapkan dengan mulai mengurangi perilaku *over-editing*, tidak terlalu bergantung pada validasi eksternal seperti *likes* dan komentar, serta lebih berusaha menampilkan pengalaman

diri secara lebih jujur dan apa adanya di media sosial. Dengan demikian, Generasi Z dapat mengembangkan *authentic self-expression* yang lebih sehat secara psikologis dalam aktivitas digital sehari-hari.

2. Pendidik dan praktisi psikologi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program edukasi, psikoedukasi, atau konseling terkait penggunaan media sosial yang sehat pada remaja dan dewasa awal. Implementasinya dapat berupa pemberian materi mengenai hubungan antara *authentic self-expression* dan kecemasan sosial dalam konteks media digital, termasuk pemahaman mengenai dampak *self-presentation* yang tidak autentik terhadap kondisi psikologis individu. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi praktisi psikologi untuk mengembangkan intervensi preventif, seperti pelatihan kesadaran diri (*self-awareness*) dan literasi digital yang berfokus pada kesehatan mental dalam penggunaan media sosial.

3. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar empiris bagi penelitian lanjutan yang secara spesifik mengkaji hubungan antara *authentic self-expression* di media sosial dan kecemasan sosial. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan temuan ini sebagai referensi untuk memperluas konteks penelitian, baik dari sisi karakteristik responden maupun platform media sosial yang dikaji, serta menguji hubungan kedua variabel ini dalam model penelitian yang berbeda sesuai kebutuhan pengembangan teori.