

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

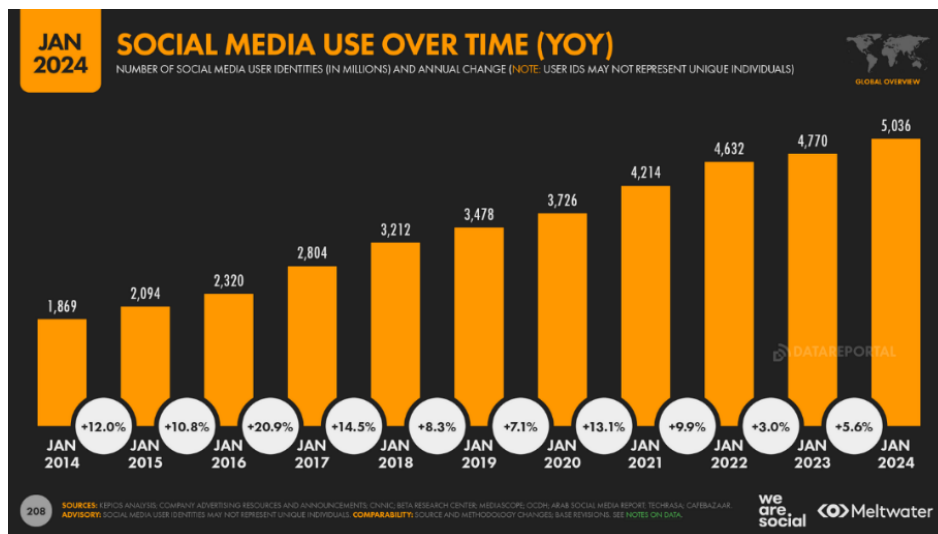
Komunikasi memiliki peranan yang sangat penting dalam peradaban manusia. Sebagai makhluk sosial, komunikasi telah menjadi kebutuhan dasar manusia yang selalu hadir dalam kehidupan sehari-hari. Melalui komunikasi, individu dapat saling berinteraksi, berbagi informasi, serta membangun hubungannya dengan orang lain. Tanpa adanya komunikasi, individu terkait akan cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan secara interpersonal, memenuhi kebutuhan sosial, dan mengekspresikan diri.

Ditinjau dari perspektif ilmu komunikasi, media baru terutama media sosial telah membawa perubahan secara signifikan terhadap cara individu dalam berkomunikasi dan membangun konsep diri. Media sosial menjadi platform utama keberlangsungan interaksi sosial yang menciptakan ruang baru bagi individu untuk mengekspresikan diri, membangun identitas, dan berinteraksi dengan komunitas yang lebih luas (Papacharissi, 2011). Namun, di sisi lain, media sosial pun dapat membawa dampak buruk untuk terjadinya penyebaran informasi palsu, *cyberbullying*, dan perilaku negatif lainnya yang dapat berdampak pada konsep diri individu.

Secara global, kehadiran media sosial telah melekat pada kebanyakan orang di hampir seluruh penjuru dunia. Media sosial seperti Facebook, Instagram, TikTok, dan X (Twitter) telah menjadi bagian yang integral pada aktivitas manusia di setiap harinya. (Montag *et al.*, 2019). Platform ini memiliki akses yang mudah dijangkau

oleh semua orang dan menghadirkan banyak fitur-fitur yang menarik. Dengan kemudahan dan daya tarik inilah media sosial telah berhasil mengubah cara manusia dalam berinteraksi, berbagi informasi, dan mengekspresikan diri (Baccarella *et al.*, 2018).

Gambar 1.1. Social Media Use Over Time 2024



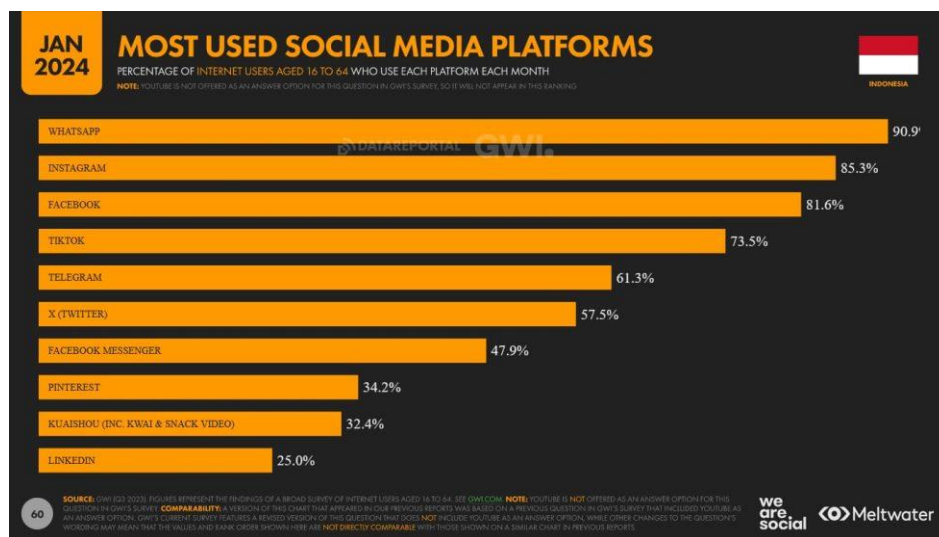
Sumber: *Digital 2024: 5 billion social media users - We Are Social Indonesia*

Berdasarkan data yang diperoleh dari *We Are Social*, sebuah lembaga penyaji data tentang penggunaan internet, media sosial, dan perilaku *e-commerce*, pada tahun 2024 tercatat ada 5,04 miliar akun di media sosial saat ini. Dalam pengelolaannya, satu individu dapat memiliki beberapa identitas akun di media sosial. Jadi skala yang akan disajikan ini bukan teridentifikasi sebagai jumlah individunya, melainkan jumlah identitas akun di dunia dari tahun ke tahun yang mengalami peningkatan.

Di negara Indonesia sendiri, menurut *We Are Social*, pada Januari 2024 secara keseluruhan tercatat ada 139 juta identitas pengguna media sosial di Indonesia. Jumlah pengguna ini setara dengan 49,9% dari total populasi nasional.

Hal ini menunjukkan bahwa media sosial berhasil melakukan penetrasi yang luas di negara kita ini. Indonesia pun termasuk ke dalam urutan 10 besar negara dengan rata-rata durasi akses media sosial terlama di dunia. Rata-rata penduduk Indonesia menggunakan 191 menit dalam sehari untuk menggunakan media sosial. Hal ini membawa Indonesia menjadi urutan ke 9 dari 10 negara durasi akses media sosial terlama.

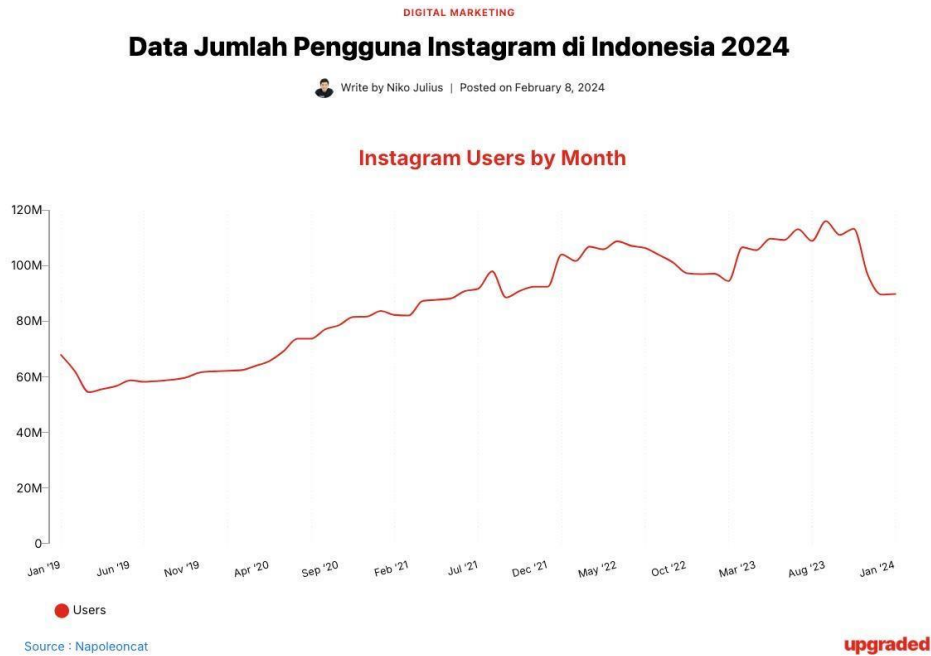
Gambar 1.2. Most Used Social Media Platforms 2024



Sumber: *Digital 2024: 5 billion social media users - We Are Social Indonesia*

Menurut data yang diperoleh dari *We Are Social*, pada Januari 2024, Instagram meraih peringkat kedua tertinggi pada platform media sosial yang paling sering digunakan oleh masyarakat di Indonesia. Tercatat ada 90,9% dari jumlah populasi diri di Indonesia menggunakan media sosial Instagram. Meski aplikasi media sosial Instagram ini sudah berdiri lebih dari 10 tahun, eksistensinya masih kuat hingga saat ini. Bahkan jumlah penggunaannya cenderung mengalami peningkatan dari tahun ke tahunnya.

Gambar 1.3. Data Jumlah Pengguna Instagram di Indonesia 2024



Sumber: *upgraded.id*

Berdasarkan data grafik yang telah dimuat *upgraded.id*, menunjukkan hasil terkait jumlah pengguna Instagram di Indonesia pada tahun 2019 hingga 2024. Data jumlah pengguna Instagram di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahunnya. Meskipun di awal tahun Januari 2024 ini terlihat grafiknya mengalami penurunan, Instagram tetap menjadi salah satu media sosial dengan jumlah pengguna tertinggi di Indonesia dan menjadi platform pilihan kebanyakan orang untuk dapat mempresentasikan diri mereka di media sosial.

Fenomena adiksi media sosial telah mengalami peningkatan yang signifikan sejak beberapa tahun terakhir. Hal ini dapat terjadi karena adanya perkembangan teknologi digital, salah satunya adalah platform media sosial. Platform ini terus tumbuh dan berkembang untuk menghadirkan berbagai macam inovasi yang kian menarik. Perkembangan ini memunculkan berbagai fitur menarik untuk dapat

memudahkan segala aktivitas yang dilakukan oleh manusia. Media sosial berhasil menciptakan sebuah inovasi yang dapat menghubungkan manusia secara global tanpa terikat Batasan antar ruang dan waktu.

Fenomena adiksi media sosial ini banyak terjadi pada kehidupan sehari-hari. Di lingkungan peneliti sendiri pun banyak dijumpai gejala-gejala kecanduan media sosial yang cenderung jarang dihiraukan atau dipedulikan. Peneliti sering menjumpai kecenderungan seseorang mengalami adiksi media sosial pada lingkungan mahasiswa terutama di wilayah Bandung.

Gambar 1.4. Kejadian Insidental Gejala Adiksi



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Kejadian insidental yang paling sering peneliti jumpai adalah ketika seseorang menyibukkan dirinya sendiri dengan melakukan aktivitas di media sosial. Interaksi sosial di kehidupan nyata seharusnya dapat terjadi lebih intim dibandingkan dengan dunia maya. Namun karena individu mengalami gejala adiksi

terhadap media sosial, hubungan dengan orang lain pada kehidupan sehari-hari akan lebih terhambat.

Gambar 1.5. Kejadian Insidental Gejala Adiksi



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Kejadian insidental kedua yang sering dialami oleh peneliti yaitu semua orang sibuk dengan ponselnya masing-masing ketika sedang berkumpul atau nongkrong. Pertemuan yang seharusnya dapat memperkuat interaksi sosial, justru menimbulkan perasaan kurang nyaman dalam menciptakan hubungan satu sama lain. Timbulnya persepsi bahwa kita kurang diterima dalam suatu lingkungan sosial ketika lawan bicara sering membuka ponsel dan sibuk memainkan media sosial.

Gambar 1.6. Kejadian Insidental Gejala Adiksi



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Kejadian insidental ketiga yang sering ditemui oleh peneliti adalah ketika seseorang atau beberapa orang sibuk untuk membuat konten. Konten yang dimaksud adalah foto dan video untuk kebutuhan media sosial. Peneliti sering menjumpai teman-teman sebaya yang selalu sibuk membuat konten, padahal di kala itu kita baru saja sampai dan belum sempat memulai percakapan. Konten untuk dapat terlihat akrab demi kebutuhan media sosial seakan dinilai lebih penting ketimbang hubungan nyata yang terjalin.

Media sosial memiliki dua sisi yang saling bertentangan. Di satu sisi, ia dapat menjembatani jarak geografis dan menghubungkan individu yang terpisah jauh. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak seimbang juga dapat menciptakan jarak emosional dan menjauhkan individu dari lingkungan sosial terdekatnya. Keseimbangan dan moderasi dalam menggunakan media sosial sangat

penting untuk memaksimalkan manfaatnya sambil menghindari dampak negatif dari penggunaan berlebihan.

Seseorang yang terpapar adiksi dari media sosial cenderung memiliki ketergantungan secara psikologis terhadap platform tersebut. Individu terkait akan secara terus-menerus memiliki dorongan untuk membuka, mengakses, dan terlibat kedalam segala kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas media sosial. Mereka akan terus melakukan kebiasaan itu, meskipun hal tersebut dapat menimbulkan banyak dampak negatif. Dampak ini tentu akan merugikan berbagai aspek penting di kehidupan mereka. (Griffiths *et al.*, 2014).

Gambar 1.7. *Screentime* Anomali



Sumber: Dokumentasi Informan

Peneliti menemukan durasi layar atau *screentime* tertinggi dari salah satu teman sebaya yang tidak menyadari bahwa ia mengalami adiksi media sosial.

Berdasarkan riwayat *screentime* dari ponselnya, tercatat di hari tersebut ia memiliki durasi layar yang sangat tinggi yaitu 23 jam 34 menit. Dapat diartikan bahwa ia hanya memiliki waktu luang tanpa memegang atau memainkan ponsel selama 26 menit saja. Durasi layar ini tentu sangat tidak wajar dan merupakan salah satu gejala seseorang mengalami adiksi media sosial.

Gejala seseorang yang mengalami adiksi media sosial dapat berupa kecenderungan penggunaan media sosial yang tidak wajar secara berlebihan. Individu tersebut akan merasakan kesulitan dalam mengatur atau mengendalikan waktu ketika menggunakan media sosial. Sering kali aktivitas penting sehari-hari malah terabaikan dan tidak memedulikan segala tanggung jawab di dunia nyata. Dia akan menarik diri dari dunia nyata bahkan, dapat mengalami perasaan cemas ketika akses untuk menggunakan media sosial terputus. Semakin melekatnya media sosial dengan kehidupan manusia, membuka peluang yang semakin besar pula untuk seseorang dapat mengalami gejala dari adiksi ini. Tidak dapat dipungkiri secara sadar maupun tidak, hampir dari kebanyakan manusia di masa kini pernah mengalami salah satu atau lebih dari gejala kecanduan atau adiksi media sosial.

Andreassen C.S. (2015) mengatakan bahwa seseorang yang menghabiskan waktu untuk menggunakan media sosial lebih lama dari yang sebelumnya telah direncanakan merupakan gejala ringan dari adiksi media sosial. Hal ini dapat dilakukan secara tidak sadar oleh seseorang, mungkin dia hanya merencanakan untuk membuka sebuah *postingan* di media sosial saja. Namun, secara tidak sadar dia melanjutkan aktivitas di media sosialnya untuk melihat berbagai *postingan* lain.

Kemudian tanpa disadari pula, waktu telah berlalu dan dia telah menghabiskan waktunya lebih lama bahkan bisa sampai berjam-jam.

Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2017) mengidentifikasi bahwa seseorang yang sering memeriksa notifikasi yang muncul pada ponselnya merupakan sebuah gejala awal dari adiksi media sosial. Notifikasi baru yang berasal dari media sosial seperti *like*, *comment*, atau pesan akan menjadi suatu hal yang lebih menarik untuk dilihat sesegera mungkin lalu mengabaikan kegiatan yang sedang dia lakukan pada saat itu. Hal ini dapat membuat seseorang mengabaikan suatu tanggung jawab terhadap aktivitas yang sedang dia lakukan karena fokusnya teralihkan ke media sosial. Aktivitas yang notabeneanya penting pun lama-lama akan dinomor dua kan setelah media sosial dan ini memiliki dampak negatif dalam mempengaruhi produktivitas seseorang.

Beberapa orang menggunakan media sosial secara berlebih karena adanya keinginan untuk mendapatkan sebuah popularitas. Keinginan ini menjadi sebuah kebutuhan untuk dapat dikenal oleh banyak orang dan berhasil menjadi populer. Segala sesuatu yang berkaitan dengan media sosial seperti *followers*, *likes*, dan *comment* menjadi sangat penting untuk diraih. Hal-hal penting lain yang ada di dunia nyata sering kali dinomor dua kan karena fokus yang teralihkan ke media sosial. Hal ini tentu berbahaya karena dapat menjadi sebuah obsesi yang bisa mendorong seseorang untuk menggunakan media sosial secara kompulsif.

Instagram memiliki kecenderungan yang mendukung para penggunanya untuk aktif dalam mempresentasikan diri mereka secara *online*. Fokus visual menjadi alasan teratas para pengguna Instagram tertarik untuk dapat secara aktif

mempresentasikan diri mereka di media sosial. Platform yang memiliki basis visual seperti foto dan video ini memiliki ciri khas khusus seperti konten yang *aesthetic* dari kesehariannya. Para pengguna dapat dengan mudah untuk mengabadikan momen-momen keseharian sesuai dengan pemilihan dan pengungkapan citra diri yang mereka inginkan. Pengungkapan ini dapat diraih melalui foto atau pun video yang telah mereka sortir.

Penyuntingan dan filter menjadikan Instagram sebagai media sosial yang memiliki daya tarik tersendiri untuk dapat tampil lebih sempurna. Fitur ini dapat dengan mudah dipahami oleh para pengguna dan menjadikannya sebagai pilihan utama orang-orang untuk *memposting* momen penting di Instagram. Dengan fitur tersebut, sisi estetika dan keindahan yang ditampilkan dapat sesuai dengan pilihan pengguna masing-masing. Alasan ini membuat para penggunanya menjadi lebih percaya diri untuk menunjukkan momen pentingnya

Kultur berbagi gaya hidup menjadikan ini sebagai alasan selanjutnya para pengguna media sosial memilih Instagram untuk mempresentasikan dirinya. Fenomena ini dapat dilihat dari banyaknya konten berbagi gaya hidup mulai dari mode, kecantikan, kebugaran, wisata, maupun kuliner yang dapat kita jumpai dengan mudah di Instagram. Hal ini tentu dapat mendorong orang-orang untuk berbagi gaya hidupnya sesuai dengan cerminan diri maupun minat yang dimiliki oleh setiap pribadi. Namun, pada faktanya para pengguna cenderung menampilkan gaya hidup yang lebih sempurna dan ideal dari kenyataan yang ada.

Tercipta sebuah kesenjangan antara dunia maya di Instagram dengan dunia nyata dibalikinya. Adanya sebuah standar yang tidak sengaja terbentuk dari platform

ini, membuat penggunanya selalu memiliki kecenderungan untuk dapat tampil lebih sempurna dan ideal pada dunia maya. Hal ini dapat memunculkan potensi seseorang mengalami perasaan tidak puas dengan dirinya sendiri karena seringnya melakukan perbandingan sosial dengan orang lain di Instagram.

Kecanduan untuk mempresentasikan diri secara berlebihan di media sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan hubungan interpersonal individu. Menurut studi yang dilakukan oleh Chua dan Chang (2016), individu yang kecanduan media sosial cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah dan lebih rentan terhadap depresi. Hal ini terkait dengan upaya mereka yang terus-menerus untuk memproyeksikan citra diri yang sempurna di media sosial, yang dapat menimbulkan tekanan dan kecemasan yang berlebihan.

Instagram, dengan fitur-fitur visualnya yang kuat, dapat memicu perilaku adiktif dan obsesi terhadap presentasi diri yang sempurna. Menurut penelitian oleh Sidani *et al.* (2016), pengguna Instagram yang adiktif cenderung menghabiskan waktu yang signifikan untuk mengambil, mengedit, dan *memposting* foto yang dianggap sebagai representasi terbaik dari diri mereka. Perilaku ini dapat menyebabkan keterasingan dari dunia nyata dan hubungan interpersonal yang bermakna.

Kecanduan media sosial dapat mendorong individu untuk mempresentasikan diri dengan cara yang tidak realistis atau terdistorsi. Menurut studi yang dilakukan oleh Meier dan Gray (2014), paparan yang terus-menerus terhadap gambar ideal di media sosial dapat menyebabkan individu membandingkan diri mereka dengan standar yang tidak realistis, yang pada

gilirannya dapat merusak citra tubuh dan harga diri. Hal ini dapat menyebabkan distorsi realitas dan persepsi diri yang keliru.

Kecanduan media sosial dan presentasi diri yang berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan hubungan interpersonal individu. Penelitian oleh Woods dan Scott (2016) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan sosial, depresi, dan kesepian. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Toma dan Hancock (2013) menunjukkan bahwa presentasi diri yang tidak realistis di media sosial dapat merusak kepercayaan dan kualitas hubungan interpersonal.

Memahami fenomena kecanduan presentasi diri di media sosial sangat penting untuk mengatasi dampak negatifnya. Menurut Fullwood et al. (2017), dengan memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada kecanduan dan dampaknya, dapat dikembangkan strategi dan intervensi yang efektif untuk membantu individu menggunakan media sosial secara lebih sehat dan menghindari presentasi diri yang tidak realistis. Pemahaman ini juga dapat membantu dalam mengembangkan program edukasi dan kesadaran bagi masyarakat tentang penggunaan media sosial yang bertanggung jawab.

Terdapat beberapa penelitian yang mengaitkan fenomena dari adiksi media sosial dengan berbagai masalah yang terjadi terhadap kesehatan mental. Vannuci *et al.*, (2017) mengungkapkan pada sebuah penelitiannya bahwa penggunaan media sosial yang dilakukan secara berlebih dapat dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang juga lebih tinggi pada remaja dan dewasa muda. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh Zulaikha & Pulungan (2023) menunjukkan bahwa terdapat

sebuah hubungan yang dapat dimaknakan secara statistik antara intensitas atau durasi penggunaan media sosial dengan gejala depresi. Uji korelasi yang dilakukan ini memberikan hasil yang positif, yang berarti bahwa semakin tinggi intensitas dari penggunaan media sosial, maka tingkat keparahan depresinya akan semakin tinggi.

Adiksi media sosial pun dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur berupa kualitas dan durasi. Seseorang yang mengalami adiksi media sosial akan cenderung mengabaikan segala aktivitas yang dia lakukan demi aktif di media sosial. Jam tidur yang berantakan merupakan dampak dari adiksi ini. Padahal aktivitas tidur memiliki peran penting di antaranya mengatur proses aktif tubuh untuk menjalankan berbagai fungsinya dalam mengonsolidasikan ingatan, mengatur emosi, dan memperbaiki jaringan. Jika pengabdian waktu tidur disepelekan dan tidak sesuai dengan waktunya secara terus-menerus akan memberikan dampak kepada kesehatan mental dan fisik seseorang.

Harga diri yang rendah dapat tercipta karena adanya adiksi media sosial. Seseorang yang banyak menghabiskan diri di media sosial cenderung melakukan *social comparison* atau perbandingan sosial. Hal ini membuat seseorang selalu membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan orang lain yang dia temui di media sosial. Padahal, kehidupan yang ada di media sosial kebanyakan hanya menampilkan sisi baik dari pengalaman atau pencapaian yang mereka miliki. Dengan fenomena *social comparison* ini membuka sebuah peluang untuk seseorang dapat merasakan rendah diri dan memiliki perasaan negatif dengan dirinya sendiri.

Media sosial dapat diibaratkan sebagai pisau bermata dua, di mana kehadirannya dapat sangat bermanfaat bagi kemudahan hidup umat manusia, pun

sebaliknya. Dibalik manfaat yang diciptakan media sosial, terdapat banyak keburukan yang mungkin dapat terjadi. Banyak kekhawatiran yang muncul tentang potensi hadirnya dampak negatif dari platform ini, terutama saat penggunaan dari media sosial dilakukan secara tidak wajar dan berlebihan. Penggunaan yang dilakukan secara kompulsif inilah yang dapat menyebabkan hadirnya adiksi media sosial.

Melihat dari latar belakang yang telah ditulis, peneliti ingin mengetahui bagaimana konsep diri bagi para pengguna media sosial secara adiktif dapat terbentuk, ditinjau dari kacamata ilmu komunikasi. Di era digital seperti saat ini, penting untuk kita dapat memahami fenomena adiksi media sosial. Semakin banyak pemahaman yang kita ketahui akan hal ini, dapat membantu kita untuk dapat menggunakan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab. Hal ini pun dapat menyadarkan kita untuk dapat menggunakan media sosial secara wajar dan tidak berlebihan. Sehingga penggunaan dari media sosial dapat kita manfaat sebagaimana mestinya, sebagai alat yang membantu kita untuk memudahkan berbagai aktivitas sehari-hari dalam interaksi sosial bukan malah sebaliknya. Maka, penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian terhadap hal ini dengan judul “Presentasi Diri Pengguna Media Sosial Adiktif pada Platform Instagram”.

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini akan berfokus pada presentasi pengguna media sosial adiktif pada platform Instagram dan realita pada kenyataan di dunia nyata yang terjadi di balik layar (Instagram), perbandingan antara citra diri yang di presentasikan di Instagram dengan kehidupan nyata, dan dampak dari perilaku adiktif terhadap media sosial khususnya Instagram.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yang dapat ditarik dalam pembahasan yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana presentasi diri pengguna media sosial adiktif pada panggung depan (Instagram)?
2. Bagaimana presentasi diri pengguna media sosial adiktif pada panggung belakang (dunia nyata)?

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini, dibedakan menjadi 2 tujuan yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus:

1. Tujuan Umum:

Untuk dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang adiksi media sosial dan presentasi diri pengguna media sosial yang adiktif pada panggung depan (Instagram) dan panggung belakang (dunia nyata), serta

mengidentifikasi kesenjangan antara keduanya. Penelitian ini pun diharapkan dapat menghasilkan wawasan, pengetahuan, dan pemahaman baru yang lebih luas bagi pembaca maupun peneliti itu sendiri.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengetahui bagaimana presentasi diri pengguna media sosial adiktif pada panggung depan (Instagram)?
- b. Mengetahui bagaimana presentasi diri pengguna media sosial adiktif pada panggung belakang (dunia nyata)?