

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Review Penelitian Sejenis

Pada pembahasan ini, peneliti akan melakukan tinjauan terhadap penelitian terdahulu yang relevan. Proses ini mencakup evaluasi dan analisis terhadap penelitian lain yang memiliki kesamaan topik, metode, atau tema dengan penelitian yang sedang dilakukan. Tinjauan ini bertujuan untuk membantu peneliti memahami konteks penelitian secara lebih luas dan mendalam. Selain itu, peneliti juga melakukan perbandingan dengan penelitian sebelumnya untuk mempermudah identifikasi langkah-langkah sistematis yang dapat dijadikan referensi dalam mengembangkan teori. Berikut adalah beberapa penelitian sejenis yang dijadikan acuan untuk mendukung penelitian ini:

1. Jurnal karya Mochammad Alwi Hidayat (2023), mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, dengan judul *Self-Disclosure* Generasi Z pada Media Sosial TikTok. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pola pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang dilakukan oleh Generasi Z di media sosial TikTok. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana Generasi Z menggunakan TikTok untuk membagikan cerita pribadi, berinteraksi dengan pengguna lain, serta membangun identitas diri di ruang digital. Dalam jurnal ini, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode analisis fenomenologi untuk menggali pengalaman pengguna TikTok dalam mengungkapkan diri mereka. Penelitian ini menemukan bahwa Generasi Z memanfaatkan TikTok tidak hanya sebagai platform hiburan, tetapi juga sebagai sarana ekspresi diri, penyampaian emosi, serta medium untuk mendapatkan dukungan sosial dan validasi dari komunitas daring. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa *self-disclosure* di TikTok sering kali

dipengaruhi oleh kebutuhan akan pengakuan sosial dan dorongan untuk membangun citra positif di depan audiens. Namun, penelitian ini juga menyoroti tantangan yang dihadapi oleh pengguna, seperti risiko paparan privasi, penyebaran informasi pribadi, dan dampak negatif dari komentar negatif atau cyberbullying. Penelitian ini menekankan pentingnya memahami implikasi *self-disclosure* di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis pengguna, sekaligus memberikan wawasan tentang bagaimana Generasi Z memanfaatkan TikTok sebagai alat komunikasi yang efektif dalam kehidupan mereka sehari-hari.

2. Jurnal karya Athapol Ruangjanases, Ornlatcha Sivarak, Din Jong, dan Yajun Zhou (2022) berjudul *The Effect of Self-Disclosure on Mass Trust Through TikTok: An Empirical Study of Short Video Streaming Application Users* membahas pengaruh pengungkapan diri (*self-disclosure*) terhadap kepercayaan massa di platform TikTok, serta implikasinya terhadap kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pengguna TikTok membangun kepercayaan melalui pengungkapan diri mereka dalam konten yang dibagikan, serta mengidentifikasi hubungan antara tingkat pengungkapan diri dan pengalaman kecemasan sosial pengguna. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, melibatkan pengguna aktif TikTok dari berbagai latar belakang demografis. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model struktural untuk mengevaluasi hubungan antara *self-disclosure*, kepercayaan massa, dan kecemasan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri yang tinggi, seperti berbagi pengalaman pribadi, emosi, dan opini, dapat meningkatkan persepsi keaslian dan keterhubungan antara pembuat konten dan audiens mereka, sehingga menciptakan kepercayaan massa. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa pengungkapan diri di TikTok dapat memiliki dampak ambivalen terhadap kecemasan sosial. Di satu sisi, *self-disclosure* dapat membantu individu dengan kecemasan sosial untuk mengekspresikan diri mereka dalam lingkungan yang lebih terkontrol dan mendapatkan dukungan dari audiens. Di sisi lain, ekspektasi untuk terus berbagi secara terbuka dan menghadapi

komentar negatif atau kritik dari pengguna lain dapat memperburuk gejala kecemasan sosial pada beberapa individu. Kesimpulannya, jurnal ini menegaskan pentingnya *self-disclosure* dalam membangun hubungan yang autentik di dunia digital, khususnya pada platform seperti TikTok. Namun, penelitian ini juga menyoroti perlunya pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana pengungkapan diri dapat dikelola secara bijak untuk mengurangi dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya bagi individu yang rentan terhadap kecemasan sosial.

3. Jurnal karya Muchammad Suryo Maulana Akbar dan Moh. Abdul Hakim (2024) berjudul Peran Perbandingan Sosial terhadap Timbulnya Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Akibat Perilaku Berjejaring Sosial di Media Sosial membahas dampak perbandingan sosial terhadap kecemasan sosial yang dialami mahasiswa dalam konteks penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana perbandingan sosial yang terjadi di media sosial dapat memengaruhi tingkat kecemasan sosial, khususnya di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, melibatkan mahasiswa sebagai partisipan yang aktif menggunakan media sosial. Data dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengevaluasi hubungan antara intensitas perbandingan sosial dan tingkat kecemasan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang cenderung sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan sosial. Hal ini disebabkan oleh ekspektasi sosial yang tidak realistis dan tekanan untuk tampil sempurna di platform daring. Studi ini juga mengungkapkan bahwa jenis konten tertentu, seperti pencapaian akademik, gaya hidup mewah, dan penampilan fisik, menjadi pemicu utama perbandingan sosial yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa durasi penggunaan media sosial dan paparan terhadap komentar negatif atau kritik turut memperburuk tingkat kecemasan sosial. Kesimpulannya, jurnal ini menyoroti peran signifikan perbandingan sosial dalam menciptakan kecemasan sosial di kalangan mahasiswa. Temuan ini memberikan wawasan

penting tentang bagaimana perilaku berjejaring sosial di media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan menegaskan perlunya literasi digital serta strategi pengelolaan diri untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa.

4. Jurnal karya Dimas Agil Permadi berjudul Kecemasan Sosial dan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja (2022), membahas hubungan antara tingkat intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana penggunaan media sosial berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial di kalangan remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, melibatkan remaja sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial, frekuensi interaksi online, dan tingkat kecemasan sosial. Analisis statistik dilakukan untuk mengevaluasi korelasi antara variabel-variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif, terutama untuk aktivitas seperti berbagi foto, mengomentari unggahan teman, dan mengikuti tren populer, memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya kecemasan sosial pada remaja. Penelitian ini juga menemukan bahwa kecemasan sosial pada remaja lebih sering dipicu oleh interaksi online yang melibatkan penilaian dari orang lain, seperti jumlah "*like*" atau komentar negatif. Selain itu, penggunaan media sosial untuk tujuan perbandingan sosial memperburuk kecemasan sosial karena remaja merasa tertekan untuk memenuhi standar sosial tertentu yang ditampilkan di media sosial. Kesimpulannya, jurnal ini menyoroti pentingnya memahami dampak intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, khususnya terkait kecemasan sosial. Temuan ini memberikan rekomendasi bagi orang tua, pendidik, dan penyedia layanan kesehatan untuk meningkatkan literasi digital dan membantu remaja mengelola penggunaan media sosial secara bijak guna meminimalkan dampak negatifnya pada kesejahteraan psikologis mereka.
5. Jurnal karya Maria Marsiadis Tamonob, Monika Wutun, dan Maria V.D. Pabha

Swan (2023) berjudul Aplikasi TikTok dan Perilaku Candu Remaja membahas fenomena kecanduan remaja terhadap aplikasi TikTok serta implikasinya terhadap aspek sosial dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana penggunaan aplikasi TikTok yang berlebihan dapat memengaruhi perilaku remaja, termasuk dampaknya terhadap interaksi sosial dan kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, melibatkan partisipan remaja yang aktif menggunakan TikTok. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif untuk memahami pola penggunaan TikTok dan perilaku kecanduan yang muncul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan TikTok pada remaja ditandai dengan perilaku seperti menghabiskan waktu berjam-jam untuk scrolling video, merasa cemas saat tidak menggunakan aplikasi, dan mengabaikan tanggung jawab sehari-hari. Penelitian ini juga menemukan bahwa kecanduan TikTok berdampak pada kecemasan sosial remaja. Seringnya paparan terhadap konten yang menampilkan kehidupan ideal atau pencapaian orang lain memicu perasaan tidak cukup baik dan tekanan sosial. Selain itu, keinginan untuk terus mendapat pengakuan dalam bentuk "like" dan komentar positif mendorong remaja untuk memposting konten secara berlebihan, yang pada gilirannya meningkatkan kecemasan mereka akan penilaian orang lain. Kesimpulannya, jurnal ini menyoroti dampak signifikan aplikasi TikTok terhadap perilaku candu remaja, khususnya terkait tekanan sosial dan kecemasan sosial. Temuan ini memberikan rekomendasi kepada orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk mengedukasi remaja tentang penggunaan media sosial yang sehat dan memberikan intervensi yang tepat untuk mencegah dampak negatif kecanduan TikTok terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

| NO | NAMA DAN JUDUL PENELITIAN | TEORI PENELITIAN | METODE PENELITIAN | PERSAMAAN | PERBEDAAN |
|-----------|--|---|---|--|--|
| 1 | Mochammad Alwi Hidayat (2023) <i>Self-Disclosure</i> Generasi Z pada Media Sosial TikTok | Teori self-disclosure yang menjelaskan bagaimana individu mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain, berkaitan dengan kebutuhan pengakuan sosial, validasi diri, dan pembentukan identitas digital. | Pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode analisis fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif pengguna TikTok. | Sama-sama membahas self-disclosure di media sosial TikTok sebagai sarana mengungkapkan diri dan membangun hubungan sosial. | Fokus pada fenomena self-disclosure secara umum tanpa menitikberatkan pada kecemasan sosial. |
| 2 | Athapol Ruangkanjanases, Ornlatcha Sivarak, Din Jong, Yajun Zhou (2022) The Effect of Self- | Teori self-disclosure dan kepercayaan massa serta pengaruhnya terhadap kecemasan sosial dalam konteks media sosial. | Metode kuantitatif dengan survei dan analisis model struktural untuk melihat hubungan antar variabel. | Sama-sama mengkaji self-disclosure di TikTok dan dampaknya terhadap kondisi psikososial pengguna. | Lebih menekankan hubungan self-disclosure dengan kepercayaan massa dan audiens TikTok. |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|
| | Disclosure on Mass Trust Through TikTok | | | | |
| 3 | Muchammad Suryo Maulana Akbar & Moh. Abdul Hakim (2024) Peran Perbandingan Sosial terhadap Timbulnya Kecemasan Sosial pada Mahasiswa | Teori perbandingan sosial untuk memahami dampak perbandingan diri di media sosial terhadap kecemasan sosial. | Metode kuantitatif dengan survei dan analisis statistik. | Sama-sama membahas kecemasan sosial akibat penggunaan media sosial. | Fokus pada perbandingan sosial sebagai faktor utama pemicu kecemasan sosial. |
| 4 | Dimas Agil Permadi (2022) Kecemasan Sosial dan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja | Teori kecemasan sosial dan teori perbandingan sosial. | Metode kuantitatif dengan survei dan analisis korelasional. | Sama-sama meneliti hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial. | Menitikberatkan pada intensitas penggunaan media sosial dan frekuensi interaksi online. |
| 5 | Maria Marsiadis | Teori kecanduan media | Metode kualitatif | Sama-sama mengkaji | Fokus pada |

| | | | | | |
|--|---|---------------------------------------|---|--|---|
| | Tamonob, Monika Wutun, Maria V. D. Pabha Swan (2023) Aplikasi TikTok dan Perilaku Candu Remaja | sosial dan teori kecemasan sosial. | dengan pendekatan studi kasus melalui wawancara mendalam dan observasi. | dampak penggunaan TikTok terhadap kondisi psikososial remaja. | fenomena kecanduan TikTok dan dampaknya terhadap kecemasan sosial. |
|--|---|---------------------------------------|---|--|---|

2.2 Kerangka Konseptual

2.2.1 Komunikasi

2.2.1.1 Definisi Komunikasi

Makna komunikasi berasal dari kata Latin *communis* yang berarti membangun kebersamaan atau menciptakan kesamaan makna antara dua orang atau lebih. Cherry dalam Stuart (dalam Cangara, 2019) menyebutkan bahwa komunikasi juga berasal dari kata Latin *communico*, yang berarti membagi. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi pada dasarnya adalah proses berbagi makna. Rongers dan Kincaid menegaskan bahwa komunikasi merupakan suatu proses di mana dua orang atau lebih saling membentuk dan menukar informasi sehingga tercipta pemahaman bersama yang mendalam (Cangara, 2019). Edward Depari mendefinisikan komunikasi sebagai proses penyampaian ide, harapan, dan pesan melalui simbol-simbol tertentu yang bermakna, yang disampaikan oleh pengirim kepada penerima. Definisi ini sejalan dengan pandangan Theodore Herbert yang menyatakan bahwa komunikasi adalah proses pemindahan makna atau pengetahuan dari seseorang kepada orang lain, yang biasanya dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Sementara itu, Wiseman menegaskan bahwa komunikasi merupakan proses pertukaran pesan dan penciptaan makna (Ali Nurdin et al., 2013). Dalam pandangan ini, komunikasi akan efektif apabila pesan yang diterima oleh komunikan ditafsirkan sesuai dengan maksud yang disampaikan oleh komunikator.

Dapat disimpulkan bahwa komunikasi tidak hanya sebatas menyampaikan informasi, tetapi juga merupakan proses aktif yang melibatkan pemahaman bersama, simbolisasi, dan pertukaran makna untuk mencapai tujuan tertentu dalam interaksi sosial.

2.2.1.2 Proses Komunikasi

Komunikasi adalah suatu proses atau aliran penyampaian informasi dan pesan secara dua arah yang berinteraksi kepada pihak penerimanya, dalam artian dapat dilihat oleh penerimanya. Menurut Denis McQuail, secara umum proses komunikasi dalam masyarakat berlangsung pada enam tingkatan, yaitu:

1) Komunikasi Intra-pribadi (*Intrapersonal Communication*)

Proses komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang, berupa pengolahan informasi melalui pancaindra dan sistem saraf. Contohnya: berpikir, merenung, menulis, menggambar, dan lain-lain.

2) Komunikasi Antar-pribadi

Proses komunikasi yang dilakukan secara langsung antar seseorang dengan orang lainnya secara tatap muka ataupun virtual. Contohnya: korespondensi, tatap muka, ataupun melalui telepon, dan lain-lain.

3) Komunikasi Kelompok

Proses komunikasi yang berlangsung antara suatu kelompok dengan kelompok lainnya, tidak bersifat pribadi. Pada tingkatan ini, setiap individu yang terlibat di dalamnya berkomunikasi sesuai dengan peran dan kedudukannya dalam suatu kelompok. Contohnya: diskusi guru dan murid di kelas, ngobrol-ngobrol antara ayah dan ibu, dan lain-lain.

4) Komunikasi Antar-kelompok/Asosiasi

Proses komunikasi yang berlangsung antara suatu kelompok dengan kelompok lainnya. Jumlah pelaku yang terlibat bisa saja hanya dua atau beberapa orang, namun masing-masing membawa peran dan kedudukannya sebagai wakil dari kelompok/asosiasinya masing-masing.

5) Komunikasi Organisasi

Komunikasi ini mencakup kegiatan komunikasi dalam suatu organisasi dan komunikasi antar organisasi. Bedanya, komunikasi ini lebih formal dan mengutamakan prinsip-prinsip efisiensi dalam melaksanakan komunikasi.

6) Komunikasi dengan Masyarakat Luas

Pada tingkatan ini, kegiatan komunikasi ditujukan kepada masyarakat luas. Bentuk kegiatan komunikasinya dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu komunikasi media massa. Contohnya: surat kabar, radio, TV, dan sebagainya.

2.2.1.3 Fungsi Komunikasi

Fungsi komunikasi menurut William I. Gordon dibagi menjadi empat fungsi utama, yaitu:

1) Fungsi Komunikasi Sosial

Fungsi ini didefinisikan sebagai sarana untuk membangun konsep diri, aktualisasi diri, menjaga kelangsungan hidup, memperoleh kebahagiaan, serta menghindari tekanan dan ketegangan.

2) Fungsi Komunikasi Ekspresif

Fungsi ini berkaitan dengan komunikasi sosial yang dapat dilakukan baik secara individu maupun dalam kelompok. Komunikasi ini tidak secara otomatis memengaruhi orang lain, namun lebih menekankan pada penyampaian perasaan atau emosi, terutama melalui komunikasi nonverbal.

3) Fungsi Komunikasi Ritual

Fungsi ini berhubungan dengan fungsi ekspresif, di mana komunikasi dilakukan secara kolektif, seperti dalam upacara kelahiran, ulang tahun, khitanan, dan lain-lain.

4) Fungsi Komunikasi Instrumental

Fungsi ini bertujuan untuk menginformasikan, mengajar, mendorong, serta mengubah sikap dan keyakinan orang lain.

2.2.2 Komunikasi Massa

2.2.2.1 Definisi Komunikasi Massa

Komunikasi massa adalah proses penyampaian pesan secara satu arah dari komunikator kepada khalayak luas melalui media massa, baik media cetak seperti surat kabar dan majalah, maupun media elektronik seperti radio, televisi, dan internet. Komunikasi ini bersifat publik, cepat, dan simultan, serta dilakukan melalui saluran teknologi modern yang memungkinkan penyebaran informasi ke berbagai tempat dalam waktu yang sama.

Secara etimologis, kata "komunikasi" berasal dari bahasa Latin *communicatio*, yang bersumber dari kata *communis*, yang berarti 'sama' atau 'berbagi makna'. Oleh karena itu, komunikasi hanya terjadi ketika pesan yang disampaikan dipahami secara serupa oleh pihak penerima (komunikan) (Nurudin, 2007:4). Dalam konteks komunikasi massa, unsur- unsur seperti sumber pesan, media, penerima, dan efek sangat menentukan keberhasilan proses komunikasi.

Komunikasi massa lahir sebagai hasil perkembangan teknologi komunikasi yang mendukung kebutuhan manusia untuk berinteraksi secara lebih luas. Kehadirannya berperan penting dalam kehidupan sosial, budaya, politik, hingga ekonomi masyarakat modern.

2.2.2.2 Fungsi Komunikasi Massa

Menurut Nurudin (2007:7), komunikasi massa memiliki enam fungsi utama yang mendasari perannya dalam masyarakat:

1) Fungsi Informasi

Menyediakan informasi yang dibutuhkan publik, seperti berita, pengetahuan umum, kebijakan, dan peristiwa penting.

2) Fungsi Hiburan

Menyuguhkan hiburan untuk memenuhi kebutuhan psikologis masyarakat, seperti rekreasi dan pelepas stres.

3) Fungsi Persuasi

Mempengaruhi opini, sikap, dan tindakan khalayak dengan pesan-pesan persuasif yang dirancang untuk membentuk persepsi.

4) Fungsi Transmisi Budaya

Mewariskan nilai-nilai, norma, dan tradisi budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya.

5) Fungsi Sosialisasi

Membentuk pola perilaku masyarakat dan membantu individu dalam beradaptasi dengan nilai sosial tertentu.

6) Fungsi Pengawasan

Menginformasikan tentang kejadian di lingkungan sekitar yang bisa mempengaruhi kehidupan masyarakat, seperti bencana, kriminalitas, dan peristiwa politik.

2.2.2.3 Dampak Komunikasi Massa

Efek komunikasi massa dapat terjadi dalam berbagai tingkatan dan bentuk, baik secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Nurudin (2007:205–210), efek komunikasi massa terbagi menjadi:

1) Tingkatan Efek

(1) Efek Primer

Mempengaruhi sikap dan persepsi khalayak terhadap suatu isu atau fenomena sosial.

(2) Efek Sekunder

a) Efek Kognitif

Meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman.

b) Efek Perilaku

Mendorong perubahan perilaku atau tindakan nyata, baik sesuai maupun berbeda dengan pesan yang diterima.

2) Jenis Efek menurut Steven M. Chaffee:

(1) Efek Kognitif

Media membantu khalayak memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman tentang dunia luar (Nurudin, 2007).

(2) Efek Afektif

Media membangkitkan reaksi emosional seperti sedih, bahagia, marah, atau simpati (Nurudin, 2007).

(3) Efek Behavioral

Media mendorong tindakan nyata dari khalayak, seperti meniru perilaku tokoh di televisi atau mengikuti tren yang sedang populer.

3) Efek Tambahan menurut Jalaludin Rakhmat (2008:220– 222):

(1) Efek Ekonomis

Mendorong kegiatan produksi, distribusi, dan konsumsi media.

(2) Efek Sosial

Mengubah pola interaksi sosial, seperti membentuk jaringan sosial baru di sekitar pemilik media.

(3) Efek Penjadwalan Kegiatan

Mengubah alokasi waktu masyarakat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, seperti mengurangi waktu membaca atau berinteraksi sosial.

(4) Efek Emosional

Media menjadi sarana pelampiasan perasaan negatif seperti kesepian, marah, atau sedih.

(5) Efek Persepsi terhadap Media

Menimbulkan perubahan sikap, kepercayaan, dan perilaku berdasarkan pengalaman khalayak terhadap isi media.

2.2.3 Media Sosial

2.2.3.1 Definisi Media Sosial

Media sosial merupakan platform digital berbasis internet yang memungkinkan para penggunanya untuk saling berinteraksi, berbagi informasi, membentuk jejaring, dan melakukan kolaborasi secara virtual. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi personal, namun juga menciptakan ruang publik baru yang memungkinkan distribusi konten oleh pengguna secara bebas dan luas (Nasrullah, 2016).

Menurut Van Dijk (2013), media sosial merupakan platform yang berfokus pada eksistensi pengguna, serta memfasilitasi aktivitas dan kolaborasi sosial secara daring. Boyd (2019) juga menambahkan bahwa media sosial

memungkinkan individu dan komunitas untuk berbagi, berkomunikasi, dan berkolaborasi melalui perangkat lunak interaktif. Dengan demikian, media sosial menjadi medium yang mendukung interaksi sosial yang berlangsung dalam ruang virtual.

2.2.3.2 Karakteristik Media Sosial

Media sosial memiliki ciri khas yang membedakannya dari media konvensional. Nasrullah (2016) mengidentifikasi beberapa karakteristik utama media sosial sebagai berikut:

1) Jaringan (*Networked*)

Media sosial terbangun atas struktur sosial berbasis jaringan yang menghubungkan penggunanya melalui internet.

2) Informasi dan Arsip

Informasi menjadi komponen utama, di mana setiap aktivitas pengguna meninggalkan jejak yang dapat disimpan dan diakses kembali (arsip digital).

3) Interaksi

Interaksi dua arah menjadi dasar utama, memungkinkan pengguna memberikan komentar, menyukai, atau membagikan konten.

4) Simulasi Sosial

Media sosial menciptakan ruang maya yang menyerupai dunia nyata dengan aturan, norma, dan budaya tersendiri.

5) Konten oleh Pengguna (*User Generated Content*)

Konten dalam media sosial sepenuhnya dihasilkan dan dikendalikan oleh pengguna.

6) Penyebaran

Konten yang dihasilkan dapat dengan cepat menyebar ke berbagai pengguna secara luas dan simultan.

2.2.3.3 Fungsi Media Sosial

Menurut Tenia (2017), media sosial memiliki beberapa fungsi utama dalam kehidupan sehari-hari, antara lain:

1) Mencari Informasi dan Pengetahuan

Menjadi sumber informasi yang cepat dan mudah diakses, bahkan melebihi kecepatan media konvensional seperti televisi.

2) Sebagai Sarana Hiburan

Menyediakan hiburan yang dapat mengurangi stres, kejenuhan, dan tekanan psikologis.

3) Media Komunikasi Daring

Menyediakan kemudahan komunikasi dalam bentuk percakapan teks, suara, maupun video.

4) Penggerak Opini Publik

Menjadi alat untuk menyampaikan kritik, saran, dan pendapat terhadap isu sosial, politik, dan budaya.

5) Sarana Berbagi

Memungkinkan pengguna membagikan informasi atau pengalaman kepada publik secara luas.

2.2.3.4 Macam-macam Media Sosial

Menurut Kotler dan Keller (2017), serta Puntodi (2014), media sosial dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis platform, yaitu:

1) Forum dan Komunitas Online

Tempat diskusi daring berdasarkan minat tertentu.

2) Blog

Platform berbasis tulisan untuk membagikan opini atau informasi.

3) Bookmarking dan Wiki

Untuk menyimpan dan berbagi tautan serta pengetahuan kolaboratif.

4) Jejaring Sosial dan Konten Visual:

(1) *Facebook*

Platform jejaring sosial yang populer untuk berbagi status dan informasi pribadi.

(2) *WhatsApp* dan *LINE*

Aplikasi pesan instan berbasis internet.

(3) *YouTube*

Platform berbagi video.

(4) *Twitter*

Layanan *microblog* untuk berbagi informasi singkat.

(5) *Instagram*

Aplikasi berbagi foto dan video dengan fitur interaktif seperti komentar dan pesan pribadi.

2.2.3.5 Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Chaplin (2016), intensitas mengacu pada kekuatan yang mendasari suatu sikap atau perilaku. Dalam konteks media, intensitas penggunaan mengacu pada durasi dan frekuensi keterpaparan individu terhadap media sosial (Wulandari, 2017).

Effendy (2019) menjelaskan bahwa terpaan media (*media exposure*) mencakup seberapa sering dan dalam konteks apa seseorang membuka diri terhadap pesan-pesan media. Terpaan tersebut mencakup aspek:

- 1) Frekuensi: Seberapa sering pengguna mengakses media sosial dalam jangka waktu tertentu.
- 2) Durasi: Lamanya waktu yang dihabiskan pengguna dalam mengakses media sosial.
- 3) Perhatian: Sejauh mana perhatian pengguna terhadap konten yang disajikan.

Rosengren (dalam Rakhmat, 2001) menambahkan bahwa terpaan media mencerminkan interaksi antara individu dengan konten media, yang dapat

memengaruhi perilaku dan persepsi sosial.

2.2.3.6 Dampak Penggunaan Media Sosial

1) Dampak Positif (Winda, 2017):

- (1) Menjaga hubungan sosial jarak jauh.
- (2) Sebagai sarana belajar dan mengakses pengetahuan.
- (3) Menyebarkan informasi dengan cepat.
- (4) Mengembangkan keterampilan sosial dan adaptasi.
- (5) Menjadi media promosi bagi pelaku bisnis, khususnya UMKM.

2) Dampak Negatif:

- (1) Mengurangi interaksi sosial langsung di dunia nyata.
- (2) Meningkatkan individualisme dan ketergantungan pada dunia maya.
- (3) Menurunkan produktivitas belajar atau bekerja.
- (4) Rentan terhadap kejahatan digital seperti cyber crime.
- (5) Meningkatkan potensi penyebaran konten negatif seperti pornografi.

2.2.4 Self-Disclosure

2.2.4.1 Definisi *Self-disclosure*

Self-disclosure, menurut Wheelless dan Grotz (1977), dapat dipahami sebagai proses di mana individu membagikan informasi pribadi tentang diri mereka kepada orang lain. Konsep ini dianggap multidimensional, mencakup berbagai aspek seperti niat untuk mengungkapkan, jumlah informasi yang diungkapkan, sifat positif-negatif dari informasi tersebut, serta kejujuran dan akurasi dalam pengungkapan. Tingkat kepercayaan yang lebih tinggi terhadap penerima pengungkapan berhubungan dengan pengungkapan yang lebih banyak dan lebih terencana, menekankan pentingnya kepercayaan dalam memfasilitasi komunikasi yang terbuka dan jujur (Wheelless & Grotz, 1977).

Sejalan dengan hal ini, menurut Joseph A. DeVito (2015), *self-disclosure* adalah jenis komunikasi di mana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan kepada orang lain. Proses ini melibatkan pengungkapan aspek pribadi yang sering kali bersifat intim

dan jarang dibagikan secara terbuka, seperti perasaan, pengalaman, atau pikiran terdalam. DeVito menekankan bahwa *self-disclosure* tidak hanya penting untuk membangun hubungan yang lebih dalam, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk menciptakan pemahaman bersama dan memperkuat kepercayaan di antara pihak-pihak yang terlibat. Tingkat kedekatan hubungan sering kali berbanding lurus dengan kedalaman dan kejujuran informasi yang diungkapkan (DeVito, 2015).

Lebih lanjut, menurut Barker dan Gaut (1996), *self-disclosure* adalah kemampuan seseorang untuk menyampaikan informasi pribadi kepada orang lain, yang mencakup berbagai aspek seperti pikiran, pendapat, keinginan, perasaan, maupun perhatian. Proses ini memungkinkan individu untuk membuka diri secara lebih mendalam, menciptakan komunikasi yang lebih intim dan bermakna. Barker dan Gaut menekankan bahwa *self-disclosure* tidak hanya mencakup apa yang diungkapkan, tetapi juga cara dan konteks pengungkapan tersebut, termasuk kejujuran dan relevansi informasi yang dibagikan. Selain itu, *self-disclosure* berperan penting dalam membangun hubungan interpersonal yang lebih kuat, karena pengungkapan diri yang tulus dapat memfasilitasi rasa saling percaya dan pemahaman yang lebih baik antara pihak-pihak yang terlibat.

Melihat berbagai definisi *self-disclosure* yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa *self-disclosure* merupakan proses komunikasi yang kompleks dan multidimensional, di mana individu mengungkapkan informasi pribadi yang biasanya tidak dibagikan kepada orang lain. Proses ini melibatkan berbagai aspek, seperti niat, jumlah, sifat, dan kejujuran informasi yang diungkapkan. Tingkat kedekatan dan kepercayaan dalam hubungan sangat mempengaruhi kedalaman dan kejujuran pengungkapan diri, yang pada gilirannya dapat memperkuat hubungan interpersonal, meningkatkan pemahaman bersama, dan membangun rasa saling percaya antara pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, *self-disclosure* memainkan peran penting dalam membangun hubungan yang lebih intim dan bermakna, serta menciptakan komunikasi yang lebih terbuka dan jujur. Dalam penelitian ini, *self-disclosure* dipahami sebagai bentuk komunikasi interpersonal yang berlangsung melalui media

sosial sebagai ruang interaksi digital.

2.2.4.2 Dimensi Self-disclosure

Wheless dan Grotz (1977) mengidentifikasi beberapa dimensi dalam self-disclosure yang mencakup:

1. Intent to Disclose

Aspek ini menilai sejauh mana seseorang secara sadar melakukan pengungkapan diri kepada orang lain. Hal ini juga mencakup motivasi di balik keinginan untuk berbagi informasi pribadi. Proses ini bisa dipengaruhi oleh faktor internal seperti keinginan untuk membangun kedekatan atau eksternal seperti situasi atau kebutuhan untuk mendapatkan dukungan.

2. Amount of Disclosure

Aspek ini mengukur frekuensi informasi yang dibagikan individu. Ini dapat mencakup jumlah fakta, perasaan, atau pengalaman yang diungkapkan dalam interaksi dengan orang lain. Pengungkapan yang lebih banyak cenderung terjadi dalam hubungan yang lebih dekat, meskipun jumlah pengungkapan juga bergantung pada kenyamanan dan konteks.

3. The Positive-Negative Nature of Disclosure

Aspek ini mengacu pada apakah individu memberikan informasi positif atau negatif terkait dirinya. Mengekspresikan hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan dapat mempengaruhi cara penerima memahami dan merespons *disclosure* tersebut. Pengungkapan positif dapat memperkuat hubungan, sementara pengungkapan negatif bisa menambah kedalaman hubungan atau bahkan menyebabkan konflik, tergantung pada bagaimana informasi diterima.

4. Control of Depth

Aspek ini menilai sejauh mana individu dapat mengontrol seberapa dalam informasi yang mereka bagikan. Ini mencakup kemampuan untuk memilih seberapa banyak pikiran dan perasaan yang ingin diungkapkan, serta menjaga batasan dalam

interaksi. Individu dapat mengatur kedalaman disclosure untuk menjaga kenyamanan atau mempertahankan kontrol dalam hubungan.

5. *Honesty-Accuracy of Disclosure*

Aspek ini mengukur sejauh mana informasi yang dibagikan adalah jujur dan akurat. Kejujuran dan akurasi sangat penting dalam *self-disclosure* karena keduanya berperan dalam membangun kepercayaan, memperdalam hubungan, dan mencegah kesalahpahaman antara pihak-pihak yang terlibat.

Dimensi-dimensi ini saling terkait dan berperan penting dalam menentukan bagaimana *self-disclosure* mempengaruhi hubungan interpersonal dan kualitas komunikasi antara individu.

2.2.4.3 Faktor Self-disclosure

Dalam penjelasan Wheelless dan Grotz (1977), beberapa faktor yang mempengaruhi *self-disclosure* diidentifikasi, antara lain:

1) Tingkat Kepercayaan

Kepercayaan individu terhadap target pengungkapan berperan penting dalam menentukan seberapa banyak dan seberapa dalam informasi yang akan diungkapkan. Tingkat kepercayaan yang lebih tinggi cenderung mendorong pengungkapan yang lebih besar.

2) Niat untuk Mengungkapkan

Kesadaran dan tujuan individu dalam melakukan pengungkapan juga mempengaruhi seberapa banyak informasi yang dibagikan. Niat yang jelas untuk berbagi informasi dapat meningkatkan tingkat pengungkapan.

3) Sifat Hubungan

Jenis dan kedalaman hubungan antara individu yang melakukan pengungkapan dan target pengungkapan dapat mempengaruhi tingkat *self-disclosure*. Hubungan yang lebih dekat biasanya memungkinkan pengungkapan yang lebih intim.

4) Risiko dan Ketidakpastian

Individu sering kali mempertimbangkan risiko yang terkait dengan pengungkapan, seperti kemungkinan penolakan atau penilaian negatif. Ketidakpastian tentang bagaimana informasi akan diterima dapat menghambat pengungkapan.

5) Pengalaman Sebelumnya

Pengalaman masa lalu dalam berinteraksi dengan orang lain dapat mempengaruhi sikap seseorang terhadap pengungkapan. Jika seseorang pernah mengalami pengungkapan yang positif, mereka mungkin lebih cenderung untuk berbagi di masa depan.

6) Konteks Situasional

Lingkungan dan situasi di mana pengungkapan terjadi juga dapat mempengaruhi tingkat *self-disclosure*. Situasi yang mendukung dan aman dapat meningkatkan pengungkapan.

Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* adalah proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai elemen interpersonal dan situasional (Wheless & Grotz, 1977).

2.2.4.4 Dampak Self-disclosure

Self-disclosure memiliki berbagai dampak yang signifikan dalam konteks interpersonal dan psikologis. Beberapa dampak utama dari *self-disclosure* (Wheless & Grotz, 1977) meliputi:

1) Meningkatkan Kepercayaan

Pengungkapan informasi pribadi dapat meningkatkan kepercayaan antara individu. Ketika seseorang berbagi informasi pribadi, hal ini dapat mendorong orang lain untuk melakukan hal yang sama, menciptakan ikatan yang lebih kuat.

2) Meningkatkan Keterhubungan Emosional

Self-disclosure dapat memperdalam hubungan emosional antara individu.

Dengan berbagi pengalaman, perasaan, dan pikiran, individu dapat merasakan kedekatan yang lebih besar dan saling memahami satu sama lain dengan lebih baik.

3) Mengurangi Stres dan Kecemasan

Mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadi dapat membantu individu mengatasi stres dan kecemasan. Proses berbagi dapat memberikan dukungan emosional dan mengurangi beban psikologis.

4) Meningkatkan Kualitas Komunikasi

Self-disclosure dapat meningkatkan kualitas komunikasi dalam hubungan. Ketika individu merasa nyaman untuk berbagi, komunikasi menjadi lebih terbuka dan jujur, yang dapat mengurangi kesalahpahaman.

5) Risiko Penolakan

Meskipun *self-disclosure* memiliki banyak manfaat, ada juga risiko yang terkait, seperti kemungkinan penolakan atau penilaian negatif dari orang lain. Ini dapat menyebabkan individu merasa rentan dan berpotensi mengurangi keinginan untuk berbagi di masa depan.

6) Perkembangan Diri

Self-disclosure dapat berkontribusi pada perkembangan diri dan pemahaman diri. Dengan merefleksikan dan berbagi pengalaman pribadi, individu dapat memperoleh wawasan baru tentang diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan orang lain.

Dampak-dampak ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* adalah elemen penting dalam membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang sehat dan mendukung (Wheless & Grotz, 1977).

2.2.5 Kecemasan Sosial

2.2.5.1 Definisi Kecemasan Sosial

Leary (1983) menjelaskan kecemasan sosial sebagai ketakutan yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain, yang dapat menyebabkan

individu merasa cemas dalam situasi sosial. Ketakutan ini sering kali berhubungan dengan kekhawatiran akan penilaian buruk, yang pada akhirnya dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain. Leary juga menekankan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari situasi sosial atau merasa tidak nyaman dalam interaksi interpersonal. Hal ini dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup, termasuk kemampuan untuk menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Dengan demikian, kecemasan sosial tidak hanya memengaruhi aspek emosional individu, tetapi juga hubungan sosial mereka secara keseluruhan, yang menjadikan penanganan kecemasan sosial penting untuk meningkatkan kesejahteraan individu (Leary, 1983).

Sejalan dengan itu, Richards (1996) menyatakan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan takut yang muncul dalam situasi sosial dan interaksi dengan orang lain, di mana individu merasa cemas akan bagaimana dirinya dinilai oleh orang lain. Ketakutan ini dapat terjadi secara otomatis, terutama dalam situasi yang menuntut keterampilan komunikasi atau perhatian dari orang lain. Richards juga menekankan bahwa kecemasan sosial tidak hanya melibatkan ketakutan terhadap penilaian, tetapi juga ketidakmampuan untuk merespons situasi sosial secara efektif. Akibatnya, kecemasan ini dapat memengaruhi kemampuan individu untuk terlibat dalam aktivitas sosial sehari-hari, yang berpotensi memperburuk isolasi sosial dan penurunan kualitas hubungan interpersonal (Richards, 1996).

Sementara itu, Swasti dan Martani (2013) menambahkan bahwa kecemasan sosial melibatkan ketakutan yang berlebihan terhadap kritik atau penilaian dari orang lain dalam situasi sosial. Ketakutan ini sering kali mendorong individu untuk menghindari berbagai bentuk interaksi sosial, terutama yang dianggap menantang atau berisiko menerima penilaian negatif. Lebih lanjut, mereka menjelaskan bahwa kecemasan sosial dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan pengalaman hidup, seperti tekanan dari norma sosial dan pengalaman traumatik di masa lalu (Swasti dan Martani, 2013).

Melihat berbagai definisi kecemasan sosial yang dikemukakan oleh

beberapa ahli di atas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan takut atau khawatir yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain dalam situasi sosial. Kecemasan ini dapat menghambat kemampuan individu untuk berinteraksi secara efektif dan dapat memperburuk kualitas hubungan interpersonal. Selain itu, kecemasan sosial juga dapat berpengaruh pada partisipasi individu dalam aktivitas sosial dan menyebabkan isolasi sosial. Faktor lingkungan, pengalaman hidup, serta dukungan sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan sosial yang dialami individu.

2.2.5.2 Dimensi Kecemasan Sosial

Dimensi kecemasan sosial yang diidentifikasi dalam penelitian ini, berdasarkan teori kecemasan sosial yang dikemukakan oleh Leary (1983), dan didefinisikan oleh Alkis, et al (2023) adalah:

1) *Shared Content Anxiety (SCA)*

Kecemasan sosial yang muncul akibat berbagi konten, baik yang dibagikan oleh individu itu sendiri maupun oleh orang lain yang berkaitan dengan individu tersebut di platform media sosial.

2) *Privacy Concern Anxiety (PCA)*

Kecemasan sosial yang timbul dari kemungkinan pengungkapan dan berbagi informasi pribadi di platform media sosial.

3) *Interaction Anxiety (IA)*

Kecemasan sosial yang terkait dengan interaksi dan komunikasi dengan orang lain, khususnya dengan orang yang baru dikenal di platform media sosial.

4) *Self-Evaluation Anxiety (SEA)*

Kecemasan sosial yang berkaitan dengan cara individu mengevaluasi dan memandang dirinya sendiri berdasarkan penilaian orang lain di platform media sosial.

2.2.5.3 Faktor Kecemasan Sosial

Faktor-faktor kecemasan sosial yang diidentifikasi oleh Leary (1983) adalah:

1) Pengalaman Masa Lalu

Pengalaman negatif sebelumnya dalam situasi sosial dapat meningkatkan kecemasan sosial.

2) Kepribadian

Karakteristik kepribadian, seperti introversi atau rendahnya harga diri, dapat berkontribusi pada tingkat kecemasan sosial.

3) Sensitivitas terhadap Penilaian

Individu yang sangat peka terhadap penilaian orang lain cenderung mengalami kecemasan sosial yang lebih tinggi.

4) Konflik Sosial

Situasi sosial yang kompleks atau konflik dalam interaksi dapat memicu kecemasan.

5) Lingkungan Sosial

Konteks sosial, seperti kehadiran orang asing atau situasi yang tidak familiar, dapat mempengaruhi tingkat kecemasan sosial .

2.2.5.4 Dampak Kecemasan Sosial

Dampak kecemasan sosial yang diidentifikasi oleh Leary (1983) mencakup beberapa aspek yang dapat mempengaruhi individu secara psikologis dan sosial. Berikut adalah beberapa dampak tersebut:

1) Penghindaran Situasi Sosial

Individu dengan kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi sosial, yang dapat mengakibatkan isolasi sosial.

2) Rendahnya Kualitas Hidup

Kecemasan sosial dapat mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan, termasuk kebahagiaan dan kepuasan dalam hubungan sosial.

3) Kesulitan dalam Berkomunikasi

Kecemasan dapat mengganggu kemampuan individu untuk berkomunikasi secara efektif, yang dapat mempengaruhi hubungan interpersonal.

4) Masalah Kesehatan Mental

Kecemasan sosial dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental lainnya, seperti depresi dan gangguan kecemasan lainnya.

5) Kinerja Akademik atau Profesional yang Buruk

Dalam konteks akademik atau profesional, kecemasan sosial dapat menghambat kinerja dan partisipasi dalam kegiatan yang memerlukan interaksi sosial.

2.2.6 Remaja

2.2.6.1 Definisi Remaja

Remaja adalah anak berusia 12 hingga 18 tahun yang merupakan usia dimana individu sedang mencari identitas dirinya dan mempelajari atau mencari tahu lebih dalam mengenai dirinya dengan lingkungan (Erikson, 1968). Masa remaja adalah masa transisi perkembangan dan konstruksi sosial (Papalia & Feldman, 2012). Salah satu perkembangan yang jelas terlihat adalah secara fisik, remaja ditandai dengan perubahan biologis yang diasosiasikan dengan pubertas dan sosialemosi yang kuat (Kerig et al., 2012). Remaja merupakan fase perkembangan fisik yang dikenal sebagai periode di mana organ reproduksi manusia mencapai kematangan (Sarwono, 2018). Papalia dan Feldman (2012) menyatakan bahwa selama masa remaja, terjadi pertumbuhan yang signifikan, melibatkan aspek fisik, perkembangan kognitif dan emosional, peningkatan otonomi, peningkatan harga diri, dan pengembangan hubungan intim. Pada remaja yang mengalami kesulitan

dalam proses pertumbuhannya tersebut cenderung berasal dari keluarga yang berantakan atau tidak stabil serta menunjukkan penolakan terhadap norma-norma budaya (Papalia & Feldman, 2012).

Masa remaja sering disebut sebagai periode pemberontakan remaja karena melibatkan gejolak emosional, konflik dengan keluarga, pengasingan dari kelompok sosial, perilaku sembrono, dan penolakan terhadap nilai-nilai kedewasaan (Papalia & Feldman, 2012). Remaja usia akhir cenderung berperilaku impulsif dan menggunakan obat-obatan. Hal ini terjadi apabila remaja mengalami keterlambatan dalam pengembangan pengaturan diri pada usia 3-14 tahun, kurang memiliki hubungan positif dengan orang tua, memiliki penghargaan diri yang rendah serta mengalami kesulitan akademik di sekolah sejak awal tahun bersekolah (Brooks, 2011). Hurlock (2009) menyatakan bahwa remaja dalam rentang usia 16-18 tahun cenderung fokus berperilaku terkait dengan status dewasa, seperti berperilaku dalam merokok, meminum alkohol (Sumara et al., 2017; Hurlock, 2009), tawuran (Sumara et al., 2017; Karlina, 2020), perkelahian (Sumara et al., 2017), narkoba atau obat-obatan terlarang (Berk, 2012; Sumara et al., 2017; Karlina, 2020; Rulmuzu, 2021), dan perbuatan seksual (Sumara et al., 2017; Hurlock, 2009).

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja adalah anak berusia 12-18 tahun yang sedang mengalami banyak pertumbuhan sekaligus, yakni dari segi fisik, kognitif, emosional, intimasi, otonomi dan harga diri. Remaja usia 16-18 tahun adalah usia yang rawan melakukan kenakalan-kenakalan karena menghubungkan statusnya dengan dewasa yang melakukan tindakan merokok, meminum alkohol, narkoba atau obat-obat terlarang, berkelahi, tawuran, dan perbuatan seksual.

2.2.6.2 Peran Media Sosial dalam Komunikasi Remaja

Media sosial memainkan peran yang signifikan dalam komunikasi remaja, dengan dampak yang bersifat positif maupun negatif. Berikut adalah gambaran peran media sosial dalam komunikasi remaja menurut Rakhmaniar, A. (2024):

- 1) Platform untuk Interaksi Sosial

Media sosial menyediakan platform bagi remaja untuk berinteraksi dengan teman sebaya, keluarga, dan orang lain. Mereka dapat berbagi informasi, pengalaman, dan perasaan melalui berbagai bentuk komunikasi, seperti teks, gambar, dan video. Ini memungkinkan remaja untuk membangun dan memelihara hubungan sosial yang penting dalam perkembangan mereka.

2) Pembangunan Identitas Diri

Remaja sering menggunakan media sosial untuk mengekspresikan diri dan membentuk identitas mereka. Melalui profil dan konten yang mereka bagikan, mereka dapat mengeksplorasi berbagai aspek dari diri mereka dan mendapatkan umpan balik dari orang lain, yang dapat mempengaruhi citra diri dan harga diri mereka.

3) Dampak pada Keterampilan Komunikasi

Penggunaan media sosial dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal, seperti kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dan memahami perspektif orang lain. Namun, ada juga risiko bahwa interaksi yang terjadi di media sosial cenderung lebih dangkal dan kurang mendalam dibandingkan dengan komunikasi tatap muka, yang dapat menghambat pengembangan keterampilan komunikasi yang lebih kompleks.

4) Pengaruh terhadap Kesejahteraan Psikologis

Penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan masalah seperti kecemasan, depresi, dan cyberbullying, yang semuanya dapat berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk berinteraksi secara sosial.

5) Perubahan dalam Dinamika Keluarga

Media sosial juga dapat mempengaruhi interaksi remaja dengan keluarga mereka. Seringkali, waktu yang dihabiskan di media sosial mengurangi waktu yang dihabiskan untuk berkomunikasi secara langsung dengan anggota keluarga, yang

dapat mempengaruhi hubungan keluarga dan kemampuan remaja untuk terlibat dalam komunikasi yang bermakna.

6) Kesempatan untuk Belajar dan Berkolaborasi

Media sosial dapat digunakan sebagai alat untuk belajar dan berkolaborasi. Remaja dapat menggunakan platform ini untuk berdiskusi tentang tugas sekolah, berbagi sumber daya, dan bekerja sama dalam proyek, yang dapat meningkatkan keterampilan komunikasi dan kolaborasi mereka.

Secara keseluruhan, media sosial memiliki peran yang kompleks dalam komunikasi remaja, memberikan peluang untuk interaksi sosial yang lebih luas, tetapi juga menghadirkan tantangan yang perlu dikelola dengan bijak oleh remaja, orang tua, dan pendidik (Rakhmaniar, A., 2024).

2.2.6.3 Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja

Menurut Iryadi et al. (2023), pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja sangat kompleks dan dapat dibagi menjadi beberapa aspek positif dan negatif.

1) Aspek Positif:

(1) Koneksi Sosial

Media sosial memungkinkan remaja untuk terhubung dengan teman-teman dan keluarga, yang dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan sosial. Dukungan sosial ini sangat penting untuk kesehatan mental karena dapat mengurangi perasaan kesepian dan isolasi.

(2) Ekspresi Diri

Melalui berbagai platform media sosial, remaja dapat mengekspresikan diri, berbagi pengalaman, dan menerima umpan balik dari orang lain. Hal ini dapat membantu mereka membangun identitas diri dan meningkatkan kepercayaan diri.

(3) Akses Informasi

Media sosial juga memberikan akses cepat ke informasi serta sumber daya tentang kesehatan mental, yang dapat membantu remaja

memahami dan mengatasi masalah yang mereka hadapi.

2) Aspek Negatif:

(1) *Cyberbullying*

Salah satu dampak negatif signifikan dari media sosial adalah meningkatnya risiko *cyberbullying*. Remaja yang menjadi korban bullying online sering mengalami kecemasan, depresi, dan bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup.

(2) Perbandingan Sosial

Media sosial sering kali menjadi tempat untuk perbandingan sosial, di mana remaja membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain yang tampak lebih sempurna. Hal ini dapat menyebabkan rasa iri, rendah diri, dan ketidakpuasan dengan diri sendiri.

(3) Kecanduan Media Sosial

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik. Remaja yang kecanduan media sosial sering mengalami stres, kecemasan, dan gangguan tidur, serta kurang beraktivitas fisik, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas.

(4) Gangguan Tidur

Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, terutama sebelum tidur, dapat mengganggu pola tidur remaja, yang berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Secara keseluruhan, media sosial memiliki peran yang sangat kompleks dalam kehidupan remaja, khususnya dalam membentuk pola komunikasi, ekspresi diri, serta kesejahteraan psikologis mereka. Kompleksitas tersebut tidak hanya dapat dipahami melalui dampak positif dan negatif semata, tetapi juga perlu dilihat dari dinamika psikososial yang lebih mendalam, termasuk variasi tingkat kecemasan, bentuk gangguan psikologis yang berkaitan dengan interaksi sosial, karakteristik perilaku self-disclosure, serta pemahaman dan literasi media yang dimiliki oleh generasi muda.

Dalam perspektif Ilmu Komunikasi, media sosial tidak hanya berfungsi

sebagai medium penyampai pesan, melainkan sebagai ruang konstruksi makna, pembentukan identitas, dan arena interaksi simbolik yang sangat memengaruhi perkembangan psikososial remaja. Oleh karena itu, untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai hubungan antara self-disclosure di media sosial dan kecemasan sosial pada remaja, diperlukan pengayaan kajian teoritis yang menempatkan fenomena ini dalam konteks komunikasi, budaya digital, dan literasi media generasi Z.

Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut, pembahasan berikut ini menguraikan model-model konseptual kecemasan, gangguan psikologis yang berkaitan dengan kecemasan sosial, karakteristik *self-disclosure* remaja, serta dinamika pemahaman dan literasi media digital generasi Z sebagai fondasi teoritis yang memperkuat penelitian ini.

2.2.7 Model Tingkatan Kecemasan Remaja

Kecemasan pada remaja tidak muncul dalam satu bentuk yang seragam, melainkan berada pada spektrum tingkat keparahan tertentu. Untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai kondisi psikologis remaja, kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam lima tingkatan utama, yaitu:

1. Kecemasan Ringan

Ditandai dengan rasa khawatir yang bersifat sementara, muncul pada situasi sosial tertentu, namun masih dapat dikendalikan dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

2. Kecemasan Sedang

Remaja mulai mengalami kesulitan konsentrasi, muncul ketegangan emosional, dan mulai menghindari beberapa situasi sosial tertentu, meskipun fungsi sosial masih berjalan relatif baik.

3. Kecemasan Tinggi

Ditandai dengan rasa takut yang menetap, kecenderungan menarik diri dari

interaksi sosial, muncul gangguan tidur, dan menurunnya kepercayaan diri.

4. Kecemasan Kronis

Kecemasan berlangsung dalam jangka waktu lama dan mulai memengaruhi fungsi akademik, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis secara signifikan.

5. Kecemasan Disfungsional

Merupakan kondisi kecemasan yang telah menghambat fungsi kehidupan secara serius, memerlukan pendampingan psikologis profesional, serta berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih kompleks.

Model tingkatan ini memberikan kerangka konseptual untuk memahami posisi kecemasan sosial remaja dalam spektrum kondisi psikologis yang lebih luas.

2.2.8 Model Gangguan Psikologis Yang Berkaitan Dengan Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial pada remaja sering beririsan dengan berbagai gangguan psikologis yang memiliki karakteristik berbeda. Beberapa model gangguan yang umum ditemukan antara lain:

1. *Social Anxiety Disorder* – ketakutan ekstrem terhadap situasi sosial dan evaluasi orang lain.
2. *Avoidant Personality Traits* – kecenderungan menghindari interaksi sosial karena perasaan tidak berharga dan takut ditolak.
3. *Obsessive Social Concern* – kekhawatiran berlebihan terhadap citra diri dan persepsi orang lain.
4. *Depressive Social Withdrawal* – penarikan diri sosial akibat tekanan emosional dan perasaan tidak mampu.
5. *Digital Dependency Anxiety* – kecemasan yang dipicu oleh ketergantungan berlebihan pada media sosial dan respons daring.

Model ini memperkaya pemahaman bahwa kecemasan sosial tidak berdiri sendiri, tetapi berada dalam jejaring gangguan psikologis yang saling memengaruhi.

2.2.9 Karakteristik *Self-Disclosure* Remaja Dalam Ragam Aktivitas Media Sosial

Perilaku self-disclosure remaja di media sosial menunjukkan variasi karakteristik yang dapat diklasifikasikan ke dalam lima pola utama:

1. Ekspresif Terbuka – aktif membagikan pengalaman, emosi, dan identitas secara luas.
2. Selektif Personal – berbagi konten terbatas hanya kepada kelompok tertentu.
3. Simbolik Representatif – menampilkan identitas melalui simbol visual, kutipan, dan konten estetik.
4. Observasional Pasif – lebih banyak menyerap informasi tanpa aktif memposting.
5. Defensif Tertutup – sangat membatasi pengungkapan diri karena kekhawatiran akan penilaian sosial.

Keragaman ini menunjukkan bahwa self-disclosure tidak bersifat homogen, tetapi dipengaruhi oleh kebutuhan psikologis dan dinamika sosial masing-masing remaja.

2.2.10 Pemahaman Media Sosial pada Generasi Z

Generasi Z seringkali memiliki pemahaman yang belum utuh mengenai cara kerja media sosial, khususnya terkait algoritma, konstruksi realitas digital, dan budaya populer yang terbentuk di dalamnya. Banyak remaja memaknai media sosial sebatas ruang ekspresi dan hiburan, tanpa memahami mekanisme komersial, manipulasi atensi, serta pembentukan opini yang bekerja di balik platform digital.

Keterbatasan pemahaman ini menyebabkan remaja lebih rentan terhadap tekanan sosial, perbandingan diri, dan pembentukan identitas yang tidak stabil.

2.2.11 Pemanfaatan dan Pemaknaan Media Sosial dalam Budaya Remaja

Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi telah menjadi ruang kultural tempat remaja membangun identitas, nilai, dan makna sosial. Media sosial dimaknai sebagai:

1. ruang eksistensi,

2. sarana pencarian pengakuan,
3. arena kompetisi simbolik,
4. serta wadah pembentukan citra diri.

Dalam konteks ini, media sosial membentuk budaya baru dalam kehidupan remaja yang memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak.

2.2.12 Literasi Media Digital Remaja Sebagai Bentuk Observasi Konseptual

Literasi media digital remaja mencerminkan sejauh mana mereka mampu memahami, mengkritisi, dan memanfaatkan media sosial secara sehat. Namun, pada praktiknya, banyak remaja masih memiliki tingkat literasi media yang rendah, sehingga belum sepenuhnya mampu mengelola dampak psikologis dari interaksi digital.

Rendahnya literasi ini memperkuat kerentanan remaja terhadap kecemasan sosial, distorsi identitas, serta tekanan psikososial yang muncul dari dinamika media sosial.

2.2.13 Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA)

Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) merupakan layanan yang diselenggarakan oleh pemerintah melalui Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) untuk memberikan edukasi, konseling, dan pendampingan psikososial bagi individu maupun keluarga. Layanan ini ditujukan untuk membantu masyarakat dalam menghadapi berbagai permasalahan emosional, sosial, dan relasional, khususnya yang dialami oleh anak dan remaja. Di Kota Bandung, PUSPAGA menjadi salah satu lembaga yang cukup sering diakses oleh remaja yang mengalami tekanan psikologis terkait hubungan sosial, dinamika keluarga, maupun penggunaan media digital. Keberadaan remaja dengan latar belakang tersebut mencerminkan adanya kebutuhan akan ruang aman untuk mengekspresikan diri sekaligus mencari bantuan ketika menghadapi persoalan yang berkaitan dengan kehidupan sosial mereka, termasuk aktivitas di media sosial.

Sebagai unit layanan dari Dinas Pemberdayaan Perempuan dan

Perlindungan Anak (DP3A) Kota Bandung, PUSPAGA berperan sebagai pusat edukasi dan konseling satu pintu yang holistik dan integratif berbasis hak anak. Layanan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam mengasuh dan melindungi anak, serta menjadi rujukan pengasuhan yang positif dan berkualitas. PUSPAGA Kota Bandung juga aktif dalam memberikan layanan konsultasi psikologis, edukasi pengasuhan, serta advokasi perlindungan anak dan perempuan, yang dapat diakses secara langsung maupun melalui platform digital seperti Instagram @bdg.puspaga.

PUSPAGA Kota Bandung menyelenggarakan berbagai program unggulan yang bertujuan untuk memperkuat ketahanan keluarga dan mencegah terjadinya kekerasan dalam rumah tangga. Salah satu program tersebut adalah "Sekolah Keluarga Pelopor dan Pelapor", yang merupakan program pembelajaran bagi masyarakat untuk meningkatkan kapasitas orang tua dalam pengasuhan anak dan peningkatan kualitas keluarga. Program ini dilaksanakan secara gratis dan terbuka untuk masyarakat umum, dengan menghadirkan narasumber dari berbagai latar belakang, termasuk akademisi, praktisi, dan tokoh masyarakat.

Selain itu, PUSPAGA Kota Bandung juga menginisiasi program "Ayah Nyentrik" dan "Seruni" sebagai upaya sosialisasi dan edukasi terhadap anak dan orang tua agar lebih memahami terkait perlindungan anak dan perempuan. Program "Ayah Nyentrik" bertujuan untuk meningkatkan peran ayah dalam pengasuhan anak, sementara "Seruni" difokuskan pada pemberdayaan perempuan dalam keluarga. Program-program ini dilaksanakan melalui berbagai kegiatan seperti seminar, workshop, dan dialog interaktif yang melibatkan masyarakat secara langsung .

PUSPAGA Kota Bandung juga aktif dalam melakukan edukasi ke sekolah-sekolah dari tingkat SD hingga SMA, serta ke lingkungan RW, melalui talkshow dan dialog interaktif. Layanan konsultasi yang disediakan mencakup berbagai isu psikologis seperti adiksi pornografi, perselingkuhan, stres, dan masalah lainnya. Masyarakat dapat mendaftar untuk konsultasi melalui akun Instagram PUSPAGA, dan akan diarahkan oleh admin untuk konsultasi secara offline atau online sesuai

kebutuhan.

2.3 Kerangka Teoretis

2.3.1 Teori Media *Dependency*

Teori Ketergantungan Media (*Media Dependency Theory*) yang dikembangkan oleh Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur pada tahun 1976 menjelaskan bahwa individu maupun kelompok memiliki ketergantungan terhadap media untuk memenuhi berbagai kebutuhan informasi, orientasi, dan hiburan. Ketiga hubungan ini menjelaskan bagaimana media berperan dalam menyampaikan informasi, membentuk persepsi, serta memengaruhi perilaku sosial. Semakin tinggi tingkat ketergantungan seseorang terhadap media, maka semakin besar pula kemungkinan media memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak. Seiring dengan berkembangnya teknologi dan munculnya media digital, termasuk media sosial, pola ketergantungan terhadap media mengalami transformasi. Media tidak lagi hanya sebagai sumber informasi satu arah, melainkan juga menjadi ruang interaktif di mana audiens dapat berpartisipasi secara aktif dalam produksi dan distribusi informasi.

Dalam penelitian ini, teori media dependency digunakan sebagai landasan komunikasi untuk menjelaskan hubungan antara remaja dan media sosial sebagai saluran utama interaksi sosial. Ketergantungan terhadap media sosial membuat remaja semakin intens berkomunikasi melalui media, baik dalam bentuk berbagai informasi, perasaan, maupun pengalaman pribadi. Kondisi ini mendorong munculnya perilaku self-disclosure sebagai bentuk komunikasi interpersonal yang dimediasi oleh media. Dengan demikian, teori media dependency berperan sebagai jembatan konseptual yang menjelaskan mengapa media sosial menjadi ruang utama terjadinya self-disclosure, yang selanjutnya akan berimplikasi pada munculnya kecemasan sosial akibat evaluasi sosial dari lingkungan digital.

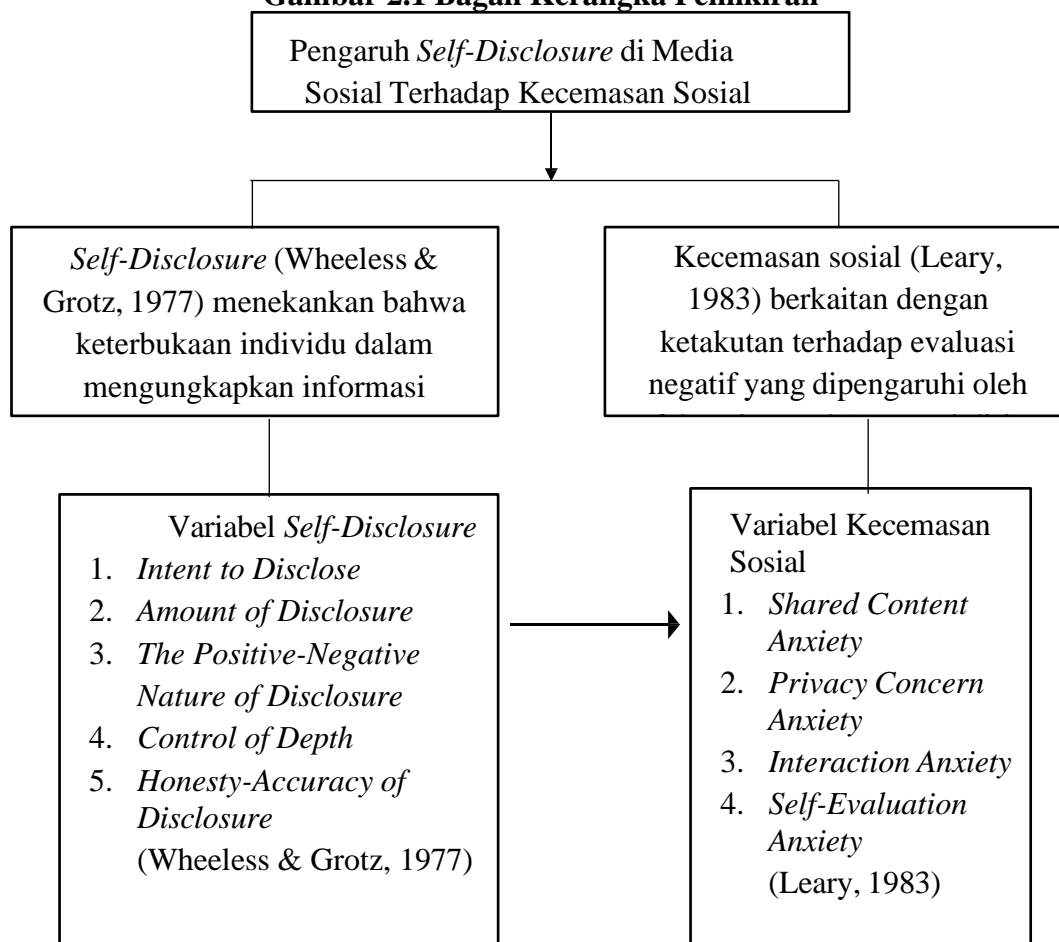
2.4 Kerangka Pemikiran

Penelitian ini berfokus pada pengaruh *self-disclosure* di media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja di Kota Bandung. *Self-disclosure*

merupakan keterbukaan individu dalam mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain. Menurut Wheelless dan Grotz (1977), *self-disclosure* bergantung pada tingkat kepercayaan individu dan dipengaruhi oleh faktor situasional. Dalam prosesnya, *self-disclosure* memiliki beberapa dimensi utama, yaitu niat untuk mengungkapkan informasi (*intent to disclose*), jumlah informasi yang dibagikan (*amount of disclosure*), sifat positif atau negatif dari informasi yang diungkapkan (*the positive-negative nature of disclosure*), kedalaman informasi yang dibagikan (*control of depth*), serta kejujuran dan akurasi dalam penyampaian informasi (*honesty-accuracy of disclosure*).

Di sisi lain, kecemasan sosial merupakan ketakutan seseorang terhadap evaluasi negatif dari orang lain dalam interaksi sosial. Leary (1983) menjelaskan bahwa kecemasan sosial dipengaruhi oleh faktor internal, seperti persepsi diri, serta faktor eksternal, seperti lingkungan sosial. Kecemasan sosial mencakup beberapa aspek utama, yaitu kecemasan terkait konten yang dibagikan (*shared content anxiety*), kecemasan terhadap privasi (*privacy concern anxiety*), kecemasan dalam interaksi sosial (*interaction anxiety*), serta kecemasan dalam menilai diri sendiri (*self-evaluation anxiety*).

Remaja di Kota Bandung menjadi subjek dalam penelitian ini mengingat tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan mereka. Media sosial banyak digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan membangun hubungan sosial, namun di sisi lain juga dapat menimbulkan kecemasan sosial akibat tekanan sosial dan paparan evaluasi negatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana untuk mengukur hubungan antara *self-disclosure* di media sosial dan kecemasan sosial pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana tingkat *self-disclosure* dalam media sosial dapat memengaruhi tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai dinamika interaksi sosial remaja di era digital serta dampak dari keterbukaan diri mereka dalam lingkungan media sosial.

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini menggambarkan bahwa ketergantungan remaja terhadap media sosial mendorong meningkatnya intensitas komunikasi melalui media digital. Intensitas komunikasi tersebut memfasilitasi perilaku *self-disclosure* sebagai bentuk pengungkapan diri di media sosial. Namun, keterbukaan diri yang dilakukan secara terbuka dan berkelanjutan menempatkan remaja dalam situasi evaluasi sosial, sehingga berimplikasi pada munculnya kecemasan sosial sebagai efek dari proses komunikasi yang berlangsung.

Hipotesis merupakan dugaan awala atau dugaan sementara untuk pertanyaan penelitian yang harus dibuktikan melalui pengujian. Hipotesis adalah alat dalam penelitian ilmiah yang penting karena merupakan alat kerja teori. Hipotesis penelitian ini dibagi menjadi enam bagian, yaitu:

1. *Self-disclosure* di media sosial berpengaruh signifikan terhadap

kecemasan sosial pada remaja di Kota Bandung.

2. *Intent to disclose* (niat mengungkapkan informasi) berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja di Kota Bandung.
3. *Amount of disclosure* (jumlah pengungkapan informasi) berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja di Kota Bandung.
4. *The positive-negative nature of disclosure* (sifat positif-negatif pengungkapan) berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja di Kota Bandung.
5. *Control of depth* (kontrol terhadap kedalaman pengungkapan) berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja di Kota Bandung.
6. *Honesty-accuracy of disclosure* (kejujuran dan akurasi pengungkapan) berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja di Kota Bandung.