

Hubungan Kecemasan Sosial dengan *Self presentation* pada Dewasa Awal Pengguna *Second account* Instagram

Oki Aisyatun Hasanah

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

IGAA Noviekayati

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Aliffia Ananta

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: okiaisyatunpend@gmail.com

Abstract

This research aims to examine the relationship between social anxiety and self-presentation in young adults who use a second Instagram account. The approach applied was quantitative with a correlational design. The research participants were 109 people aged 18–25 years who resided in Surabaya. The data collection instruments included a self-presentation scale compiled based on the theoretical framework of Yang and Brown (2015) with a reliability coefficient of $\alpha = 0.952$, and a social anxiety scale referring to the concept of Leary and Kowalski (1995) with a reliability of $\alpha = 0.853$. Information analysis was carried out using a simple regression technique through the SPSS version 25 application. The analysis output illustrates a positive and significant relationship between social anxiety and self-presentation ($F = 60.505$; $p < 0.05$; $\beta = 0.601$). Social anxiety contributed 36.1% to the variation in self-presentation behavior. These findings indicate that increased social anxiety is related to the increasing tendency of individuals to present themselves through a second Instagram account, a safer means of expression with limited audience reach.

Keywords: social anxiety; self presentation; emerging adulthood; second account; instagram

Abstrak

Riset ini bersasaran guna mengkaji hubungan antara kecemasan sosial serta *self presentation* dalam individu dewasa awal yang menggunakan *second account* Instagram. Pendekatan yang diterapkan ialah kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan riset berjumlah 109 orang berumur 18–25 tahun yang bertempat di Surabaya. Instrumen pengumpulan data meliputi skala *self presentation* yang disusun berdasarkan kerangka teori Yang dan Brown (2015) dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,952$, serta skala kecemasan sosial yang mengacu pada konsep Leary dan Kowalski (1995) dengan reliabilitas $\alpha = 0,853$. Analisis informasi diselenggarakan dengan teknik regresi sederhana melalui aplikasi SPSS versi 25. Output analisis menggambarkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecemasan sosial dan *self presentation* ($F = 60,505$; $p < 0,05$; $\beta = 0,601$). Kecemasan sosial memberikan kontribusi sebesar 36,1% terhadap variasi perilaku *self presentation*. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kecemasan sosial berkaitan dengan semakin kuatnya kecenderungan individu melakukan *self presentation* melalui *second account* Instagram sarana ruang ekspresi yang lebih aman dengan jangkauan audiens yang terbatas.

Kata kunci: kecemasan sosial; self presentation; dewasa awal; second account; instagram

Pendahuluan

Media sosial sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari lingkungan sosial dewasa awal, khususnya sebagai sarana interaksi, pembentukan identitas, dan ekspresi diri. Pada fase perkembangan ini, individu berada dalam proses eksplorasi identitas dan relasi sosial yang intens, sehingga *media sosial* kerap dimanfaatkan sebagai ruang untuk menampilkan citra diri kepada orang lain (Arnett, 2000). Instagram ialah aplikasi yang populer dikalangan individu berusia 18–25 tahun karena karakteristiknya yang berbasis visual serta kemampuannya dalam mendukung pengelolaan kesan secara strategis melalui berbagai fitur unggahan dan interaksi (Yang & Brown, 2015).

Seiring dengan meningkatnya penggunaan Instagram, muncul fenomena penggunaan *second account* yang terpisah dari akun utama. *Second account* memungkinkan individu untuk membatasi audiens, menyaring pengikut, serta membagikan konten yang bersifat lebih personal. Fenomena ini menunjukkan adanya kebutuhan individu untuk mengelola *self presentation* secara berbeda bergantung pada konteks sosial yang dihadapi. *Self presentation* merujuk pada upaya individu dalam mengatur bagaimana dirinya digambarkan oleh orang lain melalui perilaku, komunikasi, dan representasi diri (Goffman, 1959). Pada konteks *media sosial*, proses *self presentation* menjadi semakin kompleks karena individu dihadapkan pada audiens yang luas dan beragam, sehingga tuntutan untuk menampilkan citra diri yang positif cenderung meningkat (Leary & Kowalski, 1995).

Salah satu dorongan psikologis yang berfungsi krusial dalam sifat *self presentation* ialah kecemasan sosial. Kecemasan sosial ditandai oleh ketakutan pada evaluasi negatif, kekhawatiran akan penilaian orang sekitar, serta sensitivitas terhadap penerimaan sosial (Leary & Kowalski, 1995). Individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi biasanya lebih berhati-hati dalam menampilkan diri dan lebih selektif dalam berinteraksi, termasuk di lingkungan daring. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan sosial berkaitan dengan kecenderungan individu untuk mengatur konten, membatasi interaksi, dan memilih strategi *self presentation* yang dianggap lebih aman di *media sosial* (McKenna & Bargh, 2000; Yang & Brown, 2015).

Pada konteks ini, pemakai *second account* Instagram bisa dipahami guna salah satu strategi adaptif individu dalam mengelola kecemasan sosial. *Second account* menyediakan ruang ekspresi dengan jangkauan audiens yang lebih terbatas, sehingga individu dapat mengekspresikan diri dengan risiko evaluasi sosial yang lebih rendah. Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan antara kecemasan sosial dan *self presentation* di *media sosial*, kajian yang secara khusus menyoroti penggunaan *second account* Instagram pada dewasa awal masih relatif terbatas, terutama dalam konteks masyarakat urban di Indonesia.

Berdasarkan kondisi tersebut, riset ini bersasaran guna mengkaji hubungan antara kecemasan sosial dan *self presentation* pada dewasa awal pemakai *second account* Instagram. Riset ini disemogakan bisa berkontribusi guna mengerti dinamika psikologis perilaku presentasi diri di *media sosial* serta menjadi rujukan bagi pengembangan kajian

psikologi sosial dan psikologi perkembangan terkait penggunaan *media sosial* pada dewasa awal.

Metode

Riset ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek riset ialah 109 individu dewasa awal berumur 18–25 tahun yang aktif memakai *second account* Instagram. Alat perolehan sampel melalui *purposive sampling* dengan syarat partisipan mempunyai akun Instagram kedua yang digunakan untuk keperluan personal.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala kecemasan sosial serta skala *self presentation*. Skala kecemasan sosial disusun berdasarkan konsep Leary dan Kowalski yang mencakup aspek ketakutan terhadap evaluasi negatif dan kecenderungan penghindaran sosial. Skala *self presentation* disusun berdasarkan kerangka Yang dan Brown yang meliputi pengaturan informasi, tingkat positività, serta keaslian ekspresi diri. Kedua alat sudah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan output koefisien reliabilitas yang memadai.

Perolehan informasi diselenggarakan secara online melalui kuesioner elektronik. Data yang didapatkan dinilai melalui regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 25 guna mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dan *self presentation*.

Uji validitas instrumen diselenggarakan dengan korelasi item-total (*Corrected Item-Total Correlation*) melalui kriteria $r \geq 0,30$. Skala kecemasan sosial yang semula terdiri dari 24 aitem diuji melalui empat putaran hingga diperoleh 15 aitem valid, sedangkan skala *self presentation* terdiri dari 32 aitem dan seluruhnya dikatakan benar.

pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Skala kecemasan sosial bernilai $\alpha = 0,853$ dan skala *self presentation* memiliki nilai $\alpha = 0,952$. Nilai tersebut mengartikan bahwasanya kedua alat mempunyai reliabilitas yang baik hingga sangat baik, yang berarti dipakainya pada riset ini.

Hasil

Data Demografi

Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden berada pada umur 21 tahun sebanyak 36 orang (33%), diikuti umur 22 tahun sebanyak 22 orang (20,2%) serta umur 20 tahun sebanyak 18 orang (16,5%). Sementara itu, responden dengan usia paling sedikit berada pada umur 19 tahun yaitu 4 orang (3,7%). Temuan ini mengartikan bahwasanya responden riset dipenuhi oleh individu pada fase dewasa awal madya.

Bersumber gender, kebanyakan responden memiliki gender perempuan yaitu sebanyak 97 orang (89%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 12 orang (11%). Hal ini menggambarkan bahwasanya pemakai *second account* Instagram dalam penelitian ini didominasi oleh responden perempuan.

Berdasarkan waktu pemakai *second account* Instagram, mayoritas responden sudah memakai *second account* selama lebih dari 3 tahun, yaitu sebanyak 95 orang (87,2%).

Sementara itu, responden dengan durasi penggunaan 6–12 bulan berjumlah 6 orang (5,5%), durasi 1–2 tahun sebanyak 5 orang (4,6%), dan durasi 2–3 tahun sebanyak 3 orang (2,8%). Output ini mengindikasikan bahwasanya populasi responden berpengalaman pemakai *second account* yang cukup banyak.

Berdasarkan status atau pekerjaan, kebanyakan responden berstatus sebagai mahasiswa yaitu sebanyak 102 orang (93,6%), diikuti responden yang telah bekerja sebanyak 6 orang (5,5%), dan responden yang belum bekerja sebanyak 1 orang (0,9%). Hal ini menggambarkan bahwasanya responden riser kebanyakan oleh mahasiswa.

Tabel 1 Karakteristik Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18 Tahun	6	5,5%
19 Tahun	4	3,7%
20 Tahun	18	16,5%
21 Tahun	36	33%
22 Tahun	22	20,2%
23 Tahun	14	12,8%
24 Tahun	6	5,5%
25 Tahun	3	2,7%
Total	109	100%

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Tabel 2 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	12	11%
Perempuan	97	89%
Total	109	100%

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Tabel 3 Karakteristik Berdasarkan Durasi Penggunaan Instagram

Durasi	Frekuensi	Persentase (%)
< 6 Bulan	0	0%
6-12 Bulan	6	5,5%
1-2 Tahun	5	4,6%
2-3 Tahun	3	2,8%
> 3 Tahun	95	87,2%
Total	109	100%

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Tabel 4 Karakteristik Berdasarkan Status/Pekerjaan

Status/Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Mahasiswa	102	93,6%
Bekerja	6	5,5%
Belum Bekerja	1	9%
Total	109	100%

Sumber: *Output Statistic SPSS 25.0 For Windows*

Data Deskriptif

Berdasarkan analisis deskriptif, variabel *self presentation* bernilai rerata sejumlah 108,73 dengan deviasi standar 13,791, sedangkan kecemasan sosial bernilai rerata 52,32 dengan deviasi standar 7,055.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori *self presentation* sedang, yaitu sebanyak 42 orang (38,5%). Kemudian, responden dengan kategori tinggi sebanyak 27 orang (24,8%), kategori rendah 33 orang (30,3%), kategori sangat tinggi 6 orang (5,5%), serta kategori sangat rendah 1 orang (0,9%). Temuan ini mengindikasikan bahwa kecenderungan *self presentation* responden berada pada tingkat moderat.

Pada variabel kecemasan sosial, kebanyakan responden juga berada pada kategori sedang, yaitu berjumlah 49 orang (45%). Responden dengan kategori tinggi berjumlah 30 orang (27,5%), kategori rendah 22 orang (20,2%), kategori sangat tinggi 6 orang (5,5%), dan kategori sangat rendah 2 orang (1,8%). Output ini menggambarkan bahwasanya tingkat kecemasan sosial responden secara umum ada dikategori sedang.

Tabel 5 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum	Kategori
Kecemasan Sosial	109	53.32	7.055	34	71	Sedang
Self Presentation	109	108.73	13.791	81	146	Sedang

Sumber: *Output Statistic SPSS 25.0 For Windows*

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil pengujian normalitas residual pada variabel Kecemasan Sosial serta *Self Presentation* menggunakan alat *IBM SPSS Statistics* versi 25, analisis awal menunjukkan bahwasanya informasi belum menjawab asumsi normalitas. Oleh sebab itu,

dilakukan identifikasi dan penghapusan data pencilan (*outlier*). Setelah data pencilan dihapus, pengujian normalitas kembali diselenggarakan serta bernilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang menggambarkan bahwasanya residual data telah terdistribusi wajar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas pada riset ini sudah terjawab serta analisis regresi dapat dilanjutkan.

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistic	Df	Sig	
<i>Self Presentation</i>	0.066	109	0.200	Distribusi Normal

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Uji Linieritas

Hasil pengujian linieritas koneksi antara variabel Kecemasan Sosial serta *Self Presentation* bernilai signifikansi 0,311 ($p > 0,05$), hingga bisa dikatakan bahwasanya hubungan antara variabel Kecemasan Sosial dan *Self Presentation* ialah linier.

Tabel 7 Hasil Uji Linieritas

Variabel	Linearity		Keterangan
	F	Sig	
Kecemasan Sosial- <i>Self Presentation</i>	1.147	0.311	Linier

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Uji Hipotesis

Berdasarkan output pengujian parsial, diperoleh nilai t hitung sebanyak 7,779 dengan tingkat signifikansi sebanyak 0,000 ($p < 0,05$). Output tersebut menggambarkan bahwasanya variabel kecemasan sosial berdampak positif dan signifikan pada *self presentation*. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dimiliki individu, maka semakin besar kecenderungan individu tersebut dalam melakukan *self presentation*.

Tabel 8 Hasil Uji t (Parsial)

Model	Unstandarized Coefficient		Standardized Coefficient	t	Sig.
	<i>B</i>	Std.Error	<i>Beta</i>		
Kecemasan Sosial	1,175	151	0,601	7,779	0,000

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Bersumber perhitungan tersebut, kontribusi signifikan dari variabel kecemasan sosial terhadap presentasi diri dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$SE(X)\% = \text{Beta}(X) \times \text{Koefisien } 100\%$$

$$SE(X)\% = (0,601) \times (0,601) \times 100\%$$

$$SE(X)\% = 36,1\%$$

Bersumber output analisis perhitungan menunjukkan bahwa variabel Kecemasan Sosial memiliki sumbangan efektif sebesar 36,1% terhadap *Self Presentation*. Hal ini berarti variabel Kecemasan Sosial memberikan kontribusi nyata dalam menjelaskan perilaku *Self Presentation*, sementarasisanya sebesar 63,9% didorong oleh variabel lain diluar riset ini. Output ini mendukung hipotesis penelitian bahwa Kecemasan Sosial merupakan prediktor yang signifikan dalam mempengaruhi *Self Presentation* pada pengguna *second account* di Instagram.

Tabel 9 Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi (r)	R Square
Kecemasan Sosial	0,601	0,601	0,361

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Pembahasan

Output riset menggambarkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecemasan sosial dan *self-presentation* pada dewasa awal pengguna *second account* Instagram. Temuan ini menandakan bahwasanya individu dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi cenderung lebih aktif dan terkontrol dalam mengelola presentasi dirinya di media sosial, khususnya melalui akun yang memiliki audiens terbatas.

Secara teoritis, kecemasan sosial berkaitan dengan ketakutan terhadap evaluasi negatif dan kekhawatiran akan penerimaan sosial (Leary & Kowalski, 1995). Dalam konteks media sosial, kondisi ini tidak selalu mendorong individu untuk menarik diri sepenuhnya dari interaksi sosial, melainkan memengaruhi strategi yang digunakan dalam menampilkan diri. Pemakai *second account* Instagram mengasihi ruang yang dirasakan lebih aman bagi berorongan guna mengekspresikan diri tanpa tekanan sosial yang berlebihan, sehingga memungkinkan pengelolaan kesan yang lebih selektif.

Output riset ini sesuai dengan konsep dramaturgi yang dikatakan oleh Goffman (1959), yang menjelaskan bahwasanya individu menyesuaikan perilaku presentasi dirinya berdasarkan konteks sosial dan audiens yang dihadapi. Dalam hal ini, akun utama Instagram dapat dipahami sebagai ruang publik yang menuntut pengelolaan citra diri secara lebih hati-hati, disisi lain *second account* berguna sebagai ruang yang lebih privat. Perbedaan konteks tersebut mendorong individu, khususnya yang memiliki kecemasan sosial tinggi, untuk menampilkan diri secara lebih autentik dan terkontrol melalui *second account*.

Besarnya kontribusi kecemasan sosial terhadap *self-presentation* menunjukkan bahwa faktor psikologis internal memiliki peran penting dalam perilaku penggunaan media sosial. Namun demikian, *self-presentation* tidak sepenuhnya ditentukan oleh kecemasan sosial. Faktor lain seperti kebutuhan afiliasi, regulasi emosi, norma sosial daring, serta karakteristik kepribadian individu juga berpotensi memengaruhi bagaimana individu mengelola citra dirinya di media sosial.

Pemakai *second account* Instagram bisa dimengerti sebagai bentuk *coping* psikologis yang relatif adaptif bagi individu dengan kecemasan sosial. Melalui akun tersebut, individu tetap dapat memenuhi kebutuhan akan ekspresi diri dan interaksi sosial tanpa harus menghadapi tekanan evaluasi sosial yang tinggi. Dengan demikian, kecemasan sosial pada bahasan ini tidak hanya berfungsi sebagai faktor risiko, melainkan juga mendorong individu guna mengembangkan strategi alternatif dalam mengelola hubungan sosial di ruang digital.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya mengenai keterkaitan antara kecemasan sosial dan *self-presentation* di media sosial (Yang & Brown, 2015). Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penekanan peran *second account* sebagai medium spesifik yang digunakan dewasa awal untuk mengelola kecemasan sosial dan presentasi diri, sehingga memperkaya pemahaman mengenai dinamika psikologis penggunaan media sosial pada fase perkembangan dewasa awal.

Kesimpulan

Bersumber output riset yang sudah diselenggarakan, bisa dikatakan bahwasanya ada hubungan yang positif dan berarti antara kecemasan sosial serta *self presentation* pada dewasa awal pengguna *second account* Instagram. Temuan ini menggambarkan bahwasanya orang dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi cenderung mempunyai kecenderungan yang lebih besar dalam mengelola dan mengatur presentasi dirinya melalui akun Instagram kedua yang memiliki jangkauan audiens lebih terbatas.

Pengeluaran analisis regresi menggambarkan bahwasanya kecemasan sosial berperan sebagai prediktor yang berarti pada *self presentation*, dengan kontribusi sebesar 36,1%. Hal ini menandakan bahwasanya kecemasan sosial berpengaruh yang besar saat memaparkan variasi perilaku *self presentation*, meskipun masih ada faktor lain di luar variabel tersebut yang ikut mendorong perilaku presentasi diri di media sosial.

Selain itu, output analisis deskriptif dan kategorisasi menggambarkan bahwasanya sebagian kebanyakan responden berada pada tingkat kecemasan sosial serta *self presentation* kategori sedang. Temuan ini menggambarkan bahwa responden secara umum berada pada kondisi psikologis yang relatif adaptif, di mana kecemasan sosial tidak sepenuhnya menghambat interaksi sosial, tetapi justru mendorong penggunaan strategi tertentu dalam mengelola citra diri, khususnya melalui *second account* Instagram.

Secara keseluruhan, riset ini memberikan pemahaman bahwasanya pemakai *second account* Instagram pada dewasa awal bisa dipandang sebagai strategi adaptif

dalam menghadapi kecemasan sosial. Melalui akun tersebut, individu tetap dapat mengekspresikan diri dan memenuhi kebutuhan interaksi sosial dengan tingkat tekanan evaluasi sosial yang lebih rendah. Temuan ini disemogakan bisa memperbanyak riset psikologi sosial serta perkembangan terkait perilaku penggunaan media sosial pada dewasa awal.

Referensi

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. Guilford Press.
- McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57–75. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_6
- Nasrullah, R. (2017). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yang, C. C., & Brown, B. B. (2015). Online self-presentation on Facebook and self-development during the college transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 402–416. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0092-y>