

Apakah kecemasan sosial memprediksi *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: okaisyatunpend@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between social anxiety and self presentation among emerging adults who use second Instagram accounts. A quantitative approach with a correlational design was employed. The participants consisted of 109 individuals aged 18–25 years residing in Surabaya. Data were collected using a self presentation scale based on the theoretical framework of Yang and Brown (2015), which demonstrated a reliability coefficient of $\alpha = 0.952$, and a social anxiety scale developed based on the concept proposed by Leary and Kowalski (1995) with a reliability coefficient of $\alpha = 0.853$. Data analysis was conducted using simple regression analysis with the assistance of SPSS version 25. The results indicated 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 variance in self presentation behavior. These findings suggest that higher levels of social anxiety are associated with a stronger tendency for individuals to engage in self presentation through second Instagram accounts as a safer space for self-expression with a more limited audience.

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

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecemasan sosial dan *self presentation* pada individu dewasa awal yang menggunakan *second account Instagram*. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 109 orang berusia 18–25 tahun yang berdomisili 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 data dilakukan menggunakan teknik regresi sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Hasil analisis menunjukkan 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* sebagai ruang ekspresi yang lebih aman dengan jangkauan audiens yang terbatas.

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

Apakah kecemasan sosial memprediksi *self presentation* pada dewasa awal pengguna *second account* Instagram?

Pendahuluan

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan 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 merupakan salah satu platform yang banyak digunakan oleh 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 dipersepsikan oleh orang lain melalui perilaku, komunikasi, dan representasi diri (Goffman, 1959). Dalam 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 faktor psikologis yang berperan penting dalam perilaku *self presentation* adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial ditandai oleh ketakutan terhadap evaluasi negatif, kekhawatiran akan penilaian orang lain, serta sensitivitas terhadap penerimaan sosial (Leary & Kowalski, 1995). Individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung 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).

Dalam konteks ini, penggunaan *second account* Instagram dapat dipahami sebagai 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, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecemasan sosial dan *self presentation* pada dewasa awal pengguna *second account*

Apakah kecemasan sosial memprediksi self presentation pada dewasa awal pengguna second account instagram?

Instagram. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami 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

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah 109 individu dewasa awal berusia 18–25 tahun yang memiliki dan aktif menggunakan *second account* Instagram. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria partisipan memiliki akun Instagram kedua yang digunakan untuk keperluan personal.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala kecemasan sosial dan 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 positivitas, serta keaslian ekspresi diri. Kedua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan hasil koefisien reliabilitas yang memadai.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner elektronik. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan regresi sederhana dengan bantuan perangkat lunak statistik yaitu SPSS versi 25 untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dan *self presentation*.

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi item-total (*Corrected Item-Total Correlation*) dengan 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 dinyatakan valid.

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Skala kecemasan sosial menunjukkan nilai $\alpha = 0,853$ dan skala *self presentation* memiliki nilai $\alpha = 0,952$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas yang baik hingga sangat baik, sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Hasil

Data Demografi

Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden berada pada usia 21 tahun sebanyak 36 orang (33%), diikuti usia 22 tahun sebanyak 22 orang (20,2%) dan usia 20 tahun sebanyak 18 orang (16,5%). Sementara itu, responden dengan usia paling sedikit berada pada usia 19 tahun yaitu 4 orang (3,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh individu pada fase dewasa awal madya.

Apakah kecemasan sosial memprediksi self presentation pada dewasa awal pengguna second account Instagram?

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 97 orang (89%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 12 orang (11%). Hal ini menunjukkan bahwa pengguna second account Instagram dalam penelitian ini didominasi oleh responden perempuan.

Berdasarkan durasi penggunaan second account Instagram, mayoritas responden telah menggunakan 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%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki pengalaman penggunaan second account yang cukup panjang.

Berdasarkan status atau pekerjaan, sebagian besar 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 menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh mahasiswa.

Tabel 1 Karakteristik Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Percentase (%)
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	Percentase (%)
Laki-Laki	12	11%
Perempuan	97	89%
Total	109	100%

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Apakah kecemasan sosial memprediksi self presentation pada dewasa awal pengguna second account instagram?

Tabel 3 Karakteristik Berdasarkan Durasi Penggunaan Instagram

Durasi	Frekuensi	Percentase (%)
< 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	Percentase (%)
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* memiliki nilai rata-rata sebesar 108,73 dengan deviasi standar 13,791, sedangkan kecemasan sosial memiliki nilai rata-rata 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%). Selanjutnya, responden dengan kategori tinggi berjumlah 27 orang (24,8%), kategori rendah 33 orang (30,3%), kategori sangat tinggi 6 orang (5,5%), dan kategori sangat rendah 1 orang (0,9%). Temuan ini mengindikasikan bahwa kecenderungan *self presentation* responden berada pada tingkat moderat.

Pada variabel kecemasan sosial, sebagian besar responden juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 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%). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial responden secara umum berada pada kategori sedang.

Apakah kecemasan sosial memprediksi self presentation pada dewasa awal pengguna second account instagram?

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

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas residual pada variabel Kecemasan Sosial dan *Self Presentation* menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25, analisis awal menunjukkan bahwa data belum memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, dilakukan identifikasi dan penghapusan data pencilan (*outlier*). Setelah data pencilan dihapus, uji normalitas kembali dilakukan dan menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa residual data telah terdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi dan analisis regresi dapat dilanjutkan.

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistic	Df	Sig	
Self Presentation	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 dan *Self Presentation* menunjukkan nilai signifikansi 0,311 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel Kecemasan Sosial dan *Self Presentation* adalah linier.

Tabel 7 Hasil Uji Linieritas

Variabel	Linearity		Keterangan
	F	Sig	
Kecemasan Sosial-Self Presentation	1.147	0.311	Linier

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Apakah kecemasan sosial memprediksi self presentation pada dewasa awal pengguna second account instagram?

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji parsial, diperoleh nilai t hitung sebesar 7,779 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel kecemasan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *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		Standarized Coefficient Beta	t	Sig.
	B	Coeficient Std.Error			
Kecemasan Sosial	1,175	151	0,601	7,779	0,000

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Tabel 9 Sumbangan Efektif

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

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

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

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

Berdasarkan hasil 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*, sementarasinya sebesar 63,9% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian bahwa Kecemasan Sosial merupakan prediktor yang signifikan dalam mempengaruhi *Self Presentation* pada pengguna *second account* di Instagram.

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

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecemasan sosial dan *self-presentation* pada dewasa awal pengguna *second account* Instagram. Temuan ini mengindikasikan bahwa 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

Apakah kecemasan sosial memprediksi self presentation pada dewasa awal pengguna second account instagram?

media sosial, kondisi ini tidak selalu mendorong individu untuk menarik diri sepenuhnya dari interaksi sosial, melainkan memengaruhi strategi yang digunakan dalam menampilkan diri. Penggunaan *second account* Instagram memberikan ruang yang dirasakan lebih aman bagi individu untuk mengekspresikan diri tanpa tekanan sosial yang berlebihan, sehingga memungkinkan pengelolaan kesan yang lebih selektif.

Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep dramaturgi yang dikemukakan oleh Goffman (1959), yang menjelaskan bahwa 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, sedangkan *second account* berfungsi 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.

Penggunaan *second account* Instagram dapat dipahami 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 dalam konteks ini tidak hanya berperan sebagai faktor risiko, tetapi juga mendorong individu untuk 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

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecemasan sosial dan *self presentation* pada dewasa awal pengguna *second account* Instagram. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan yang lebih besar dalam mengelola dan mengatur

Apakah kecemasan sosial memprediksi self presentation pada dewasa awal pengguna second account instagram?

presentasi dirinya melalui akun Instagram kedua yang memiliki jangkauan audiens lebih terbatas.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kecemasan sosial berperan sebagai prediktor yang signifikan terhadap *self presentation*, dengan kontribusi sebesar 36,1%. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial memiliki pengaruh yang cukup kuat dalam menjelaskan variasi perilaku *self presentation*, meskipun masih terdapat faktor lain di luar variabel tersebut yang turut memengaruhi perilaku presentasi diri di media sosial.

Selain itu, hasil analisis deskriptif dan kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan sosial dan *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, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa penggunaan *second account* Instagram pada dewasa awal dapat 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 diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi sosial dan 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*. Simbiosa 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>