

Kontruksi Diri *Selebgram* di *Instagram* terhadap Kecemasan Berkomunikasi di Media Sosial

Widya Febiyanti Putri, Indri Rachmawati

Prodi Manajemen Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

widyafebiantiputri@gmail.com, indri.rachmawati@unisba.ac.id

Abstract— In this era of technological advancements, the internet is growing rapidly. Various kinds of social media have sprung up, one of which is Instagram. Instagram is the most widely used social media by many people today. The increasing trend of Instagram, the term celebrity, someone who is famous on Instagram. Celebrities are demanded to have good content and quite a large number of followers. The demand allows the celebrity to experience social anxiety. The purpose of this study is (1) To find out and get information about social anxiety in using Instagram among celebrities in Bandung. (2) To find out more about the effects of social media anxiety on the user's daily life and what causes such anxiety. (3) To find out how users deal with social media anxiety. The method used in this study is a qualitative research method with a phenomenological study approach. From the results of the analysis and discussion, the authors conclude that Instagram's influence on social media anxiety in the daily lives of users, from these three key informants, the first key informant Linda has an instrumental self-presentation motive, which means she wants to influence others and get awards. Meanwhile, the second and third speakers have expressive motives, where they do not think too much about the impact of the self-concept they show on social media, especially on Instagram. Regarding the reasons Instagram users experience social media anxiety. The three key informants need to maintain social utility, that is, their existence on social media, especially on Instagram. Finally, Linda and Muhammad Hadaya's anxiety can be categorized as state anxiety, because their anxiety is due to certain conditions that trigger their anxiety and are temporary. Princess Rizki's form of anxiety was classified as low trait anxiety because she experienced anxiety based on a sense of threat that could threaten her pride.

Keywords—*Social media, Instagram, Celebrity, Social anxiety.*

Abstrak—Era kemajuan teknologi ini, internet sangat berkembang pesat. Berbagai macam media sosial bermunculan, salah satunya yaitu Instagram. Instagram menjadi media sosial yang paling banyak digunakan oleh banyak orang sekarang ini. Semakin meningkatnya trend Instagram, muncul istilah selebgram, yaitu seseorang yang terkenal di Instagram. Selebgram dituntut untuk memiliki konten yang bagus dan followers dalam jumlah yang cukup banyak. Tuntutan itu memungkinkan selebgram tersebut mengalami kecemasan sosial. Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui dan mendapatkan informasi mengenai kecemasan sosial dalam penggunaan Instagram di kalangan Selebgram di Kota Bandung. (2) Untuk mengetahui lebih dalam tentang pengaruh kecemasan bermedia sosial terhadap keseharian pengguna dan apa yang menyebabkan kecemasan tersebut. (3) Untuk

mengetahui bagaimana pengguna menghadapi kecemasan bermedia sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Dari hasil analisis dan pembahasan, penulis menyimpulkan bahwa pengaruh Instagram terhadap kecemasan bermedia sosial dalam keseharian pengguna, dari ketiga key informan ini key informan pertama Linda memiliki motif presentasi diri instrumental, yang artinya ingin mempengaruhi orang lain dan mendapatkan penghargaan. Sedangkan, narasumber kedua dan ketiga memiliki motif ekspresif, yang dimana mereka tidak terlalu memikirkan dampak konsep diri yang mereka tunjukkan di media sosial khususnya di Instagram. Mengenai alasan pengguna Instagram mengalami kecemasan bermedia sosial. Ketiga key informan perlu mempertahankan Social utility (Kepentingan sosial) yaitu eksistensinya (keberadaan diri) di media sosial khususnya di Instagram. Dan terakhir, bentuk kecemasan Linda dan Muhammad Hadaya dapat dikategorikan menjadi state anxiety, karena kecemasan yang mereka miliki dikarenakan akan kondisi tertentu yang memicu kecemasan mereka dan bersifat sementara. Bentuk kecemasan Putri Rizki diklasifikasikan sebagai trait anxiety rendah karena ia mengalami kecemasan berdasarkan rasa terancam yang bisa mengancam harga dirinya.

Kata Kunci—*Media sosial, Instagram, Selebgram, Kecemasan sosial.*

I. PENDAHULUAN

Media sosial, salah satunya yaitu Instagram, bagi masyarakat merupakan hal yang penting tidak hanya sebagai tempat memperoleh informasi yang menarik tetapi juga sudah menjadi gaya hidup. Media sosial sedikit demi sedikit membawa kita ke suatu pola budaya yang baru dan menentukan pola pikir kita. Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang aktif di Instagram, salah satunya tidak memiliki kepercayaan diri untuk bergaul karena keberadaannya tidak diterima oleh lingkungan sekitarnya. Instagram juga akhir-akhir ini menjadi jejaring sosial populer di Indonesia. Indonesia menjadi Negara dengan pengguna Instagram terbesar se-Asia Pasifik. Dari 700 pengguna aktif bulanan alias monthly active user (MUA) yang diraup Instagram secara global, 45 juta diantaranya berasal dari Indonesia

Kemudahan yang diberikan teknologi komunikasi baru membuat penggunaannya menjadi ketergantungan. Dependency Theory mendefinisikan bahwa ketergantungan berkaitan dengan upaya pemenuhan kebutuhan atau

pencapaian tujuan dengan bergantung pada sumber daya lain, dalam hal ini media sosial (Schrock, 2006:4).

Pada akhirnya, masyarakat mencari kepuasan dan menerima perintah atas teknologi tersebut. Eksistensinya dianggap sebagai kekuatan sosial yang dominan. Dan dampak negatif lainnya dari internet yaitu menimbulkan kecemasan sosial di kalangan masyarakat. Kecemasan sosial dapat membatasi interaksi seseorang dengan teman sebaya, atau memiliki pergaulan yang terbatas, dan menunjukkan keterampilan sosial yang buruk sehingga dapat mengganggu fungsi sosial mereka.

Kecemasan sosial berkaitan dengan kecemasan secara komunikatif. Kecemasan sosial ini dideskripsikan sebagai ketakutan atau rasa khawatir saat individu dihadapkan di dalam situasi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan mengembangkan perasaan-perasaan negatif dan memprediksi hal-hal negatif saat berinteraksi dan komunikasi dengan orang lain (DeVito, 2001). Individu tersebut memiliki kepribadian dengan ciri-ciri seperti gugup, pemalu, pendiam, dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi dengan orang lain demi menghindari pandangan negatif dari orang lain terhadap dirinya (Geçer & Gümüş, 2010).

Di Instagram, pengguna dapat mengunggah dan membagikan kesehariannya melalui foto atau video. Dimulai dari kegiatan keseharian, acara-acara penting atau kegiatan lainnya. Dari sinilah kecemasan bermedia sosial dapat muncul. Ketika Instagram digunakan berlebihan dan sangat dipergunakan di keseharian pengguna, pengguna akan sangat mudah sekali merasakan kecemasan bermedia sosial, salah satunya yaitu membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini sangat beresiko ketika pengguna tersebut membandingkan dirinya dengan orang lain, karena beresiko lebih besar untuk mengalami depresi dan kecemasan sosial. Media sosial sekarang ini bukan hanya menjadi ajang penggunaannya untuk bersosialisasi saja, namun media ini pun dapat menjadi wadah untuk mencari rezeki dengan menjalankan bisnis. Fenomena selebgram mungkin sudah tidak asing lagi untuk sebagian orang. Saat ini sudah sangat banyak selebgram di Indonesia. Selebgram atau akronim dari selebritis dan Instagram adalah orang yang terkenal melalui media sosial Instagram. Selebgram tidak beda jauh dengan selebritis pada umumnya, yang membedakan hanyalah medianya saja. Jika selebritis pada umumnya terkenal karena sering muncul di layar kaca televisi, sedangkan seorang selebgram terkenal eksistensinya dalam media sosial yaitu Instagram.

Selebgram pun memiliki banyak pengagum pada media sosial Instagram, pengagum tersebut adalah mereka yang mengikuti akun dari selebgram tersebut atau biasa disebut followers. Tidak ada kriteria khusus yang menerangkan bahwa seseorang dapat dikategorikan sebagai selebgram. Tetapi, biasanya mereka memiliki banyak followers hingga berpuluh-puluh ribu, dan sering kali aktif mempromosikan berbagai produk dari beragam brand serta para pelaku usaha online.

Aktifitas ini biasa disebut endorsement, yaitu sebuah

upaya promosi yang dilakukan oleh para pebisnis online untuk mengenalkan produknya kepada konsumen di dunia maya. Meng-endorse seorang selebgram juga dikenakan sejumlah biaya, semakin populer selebgram maka tarif endorse nya pun akan semakin mahal. Maka dari itu, selebgram dituntut untuk membuat dan menjaga konten yang menarik, agar jumlah followers di akun Instagram mereka tidak berkurang. Maka penelitian ini difokuskan terhadap selebgram di Kota Bandung untuk mengetahui "Konstruksi Diri Selebgram di Instagram Terhadap Kecemasan Berkomunikasi di Media Sosial". Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok – pokok sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan mendapatkan informasi mengenai kecemasan sosial dalam penggunaan Instagram di kalangan Selebgram di Kota Bandung.
2. Untuk mengetahui lebih dalam tentang pengaruh kecemasan bermedia sosial terhadap keseharian pengguna dan apa yang menyebabkan kecemasan tersebut.
3. Untuk mengetahui bagaimana pengguna menghadapi kecemasan bermedia sosial.

II. LANDASAN TEORI

Dalam kemajuan teknologi, cara berkomunikasi yang kita gunakan telah melalui *internet* dan bergerak secara cepat menuju apa yang disebut *computer-mediated communication (CMC)* atau bisa juga disebut komunikasi yang dimediasi oleh komputer. *Computer Mediated Communication (CMC)* adalah istilah yang digunakan untuk melakukan komunikasi antar dua orang atau lebih yang dapat saling berinteraksi melalui komputer yang berbeda atau proses manusia berkomunikasi dengan komputer yang melibatkan seseorang dalam situasi konteks tertentu dengan terlibat dalam proses untuk membentuk media sebagai tujuan. Kebutuhan aktual dipuaskan oleh media yang disebut media *gratifications*. Sejumlah peneliti mengklasifikasikan berbagai penggunaan dan kepuasan ke dalam empat kategori system : (1) *cognition* (pengetahuan), (2) *diversion* (hiburan), (3) *social utility* (kepentingan sosial), dan (5) pelarian.

Teori CMC mengungkapkan bahwa seseorang berinteraksi dengan alat bantu komputer melalui aplikasi yang ada di dalamnya. Aplikasi yang digunakan di dalamnya untuk seseorang berinteraksi dengan yang lainnya yaitu media sosial, dimana dalam penelitian ini media sosial tersebut adalah *Instagram*.

Instagram adalah sosial media berbasis gambar yang memberikan layanan berbagi foto atau video secara online. *Instagram* berasal dari pengertian dari keseluruhan fungsi aplikasi ini. Kata "*insta*" berasal dari kata "*instan*", seperti kamera polaroid yang pada masanya lebih dikenal dengan sebutan "foto instan". *Instagram* juga dapat menampilkan foto-foto secara *instan*, seperti polaroid di dalam tampilannya. Sedangkan untuk kata "gram" berasal dari kata "*telegram*" yang cara kerjanya untuk mengirimkan informasi kepada orang lain dengan cepat. Sama halnya

dengan *Instagram* yang dapat mengunggah foto dengan menggunakan jaringan *Internet*, sehingga informasi yang ingin disampaikan dapat diterima dengan cepat. Oleh karena itulah *Instagram* merupakan lakuran dari kata instan dan telegram.

Kecemasan sosial merupakan suatu perasaan mendapat penilaian tidak menyenangkan dari orang lain. Artinya bahwa individu yang mengalami gangguan kecemasan takut dan khawatir secara berlebihan terhadap situasi sosial dan berinteraksi dengan orang lain karena sebelumnya telah berprasangka dan berpandangan negatif pada orang lain atau lingkungan sekitarnya, terutama jika sedang berada dalam keadaan yang tidak nyaman, keadaan yang membuatnya merasa malu, dan sebagainya (Richards, 2000). Dayaksini dan Hudaniah (2003) menjelaskan beberapa karakteristik individu yang mengalami cemas secara sosial, yaitu: (1) Cenderung menolak orang lain. (2) Cenderung menarik diri dan tidak efektif dalam interaksi sosial. (3) Merasa kurang memiliki kemampuan untuk berhubungan secara social. Individu yang mengalami kecemasan pada penggunaan media sosial akan lebih bergantung kepada media komunikasi yang dilakukan secara tertulis daripada harus berbicara langsung dan komunikasi langsung dengan seseorang. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada penggunaan media sosial adalah bentuk kecemasan yang dialami oleh individu ketika individu lebih sering berinteraksi dengan duni maya dan menjadikan dunia maya sebagai salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan dan kecenderungan untuk tidak berinteraksi secara langsung dengan orang lain untuk menghindari pandangan negative akan dirinya.

Menurut Spillberger (dalam Triantoro Safaria & Nofrans, 2012:53), terdapat dua bentuk kecemasan diantaranya adalah : (1) *Trait Anxiety* adalah bentuk kecemasan yang terjadi jika individu mengalami rasa khawatir yang berlebihan dengan kondisi tertentu yang sebenarnya tidak terlalu berbahaya bagi dirinya.. (2) *State Anxiety* adalah bentuk kecemasan individu yang mengalami kondisi emosional dengan perasaan yang khawatir atau tegang tapi berlangsung sementara.

Konsep diri merupakan salah satu dari aspek fungsi komunikasi sebagai komunikasi sosial. Komunikasi sosial mengisyaratkan bahwa komunikasi penting untuk membangun konsep diri kita, aktualisasi-diri, untuk kelangsungan hidup, untuk memperoleh kebahagiaan, terhindar dari tekanan dan ketegangan antara lain lewat komunikasi yang menghibur, dan memupuk hubungan dengan orang lain. Konsep diri merupakan awal dari konstruksi identitas, yang mana konstruksi identitas dibentuk melalui penilaian terhadap konsep diri secara utuh. Konsep diri merupakan pandangan kita mengenai diri kita sendiri dan hanya diperoleh melalui informasi yang didapatkan dari orang lain dan disampaikan kepada kita. George Herbert Mead mengatakan setiap manusia mengembangkan konsep dirinya melalui interaksi dengan orang lain dalam masyarakat, dan itu dilakukan lewat komunikasi. Charles H. Cooley menyebut konsep diri

sebagai *the looking glass-self*, yang secara signifikan ditentukan oleh apa yang seseorang pikirkan mengenai pikiran orang lain terhadapnya, jadi menekankan pentingnya respons orang lain yang diinterpretasikan secara subjektif sebagai sumber primer data mengenai diri.

Konstruksi diri merupakan presentasi diri yang ingin kita perlihatkan kepada orang lain. Pengertian konstruksi diri atau identitas menurut Chris Barker adalah bangunan identitas diri, memperlihatkan siapa diri kita sebenarnya dan kesamaan kita dengan sejumlah orang dan apa yang membedakan kita dari orang lain. Sedangkan menurut Stuard Hall, konstruksi identitas adalah kesadaran akan diri sendiri yang bersumber dari observasi dan penilaian, yang merupakan sintesa dari semua aspek konsep diri sebagai kesatuan utuh. Ada dua motif utama yang mengatur presentasi diri, yaitu instrumental dan ekspresif. (1) Motif instrumental, yaitu keinginan mempengaruhi orang lain dan mendapatkan penghargaan. (2) Motif ekspresif, yaitu individu membangun sebuah citra diri untuk mengklaim identitas pribadi, dan menampilkan diri dengan cara yang konsisten dengan citra tersebut.

Mengkaitkan antara media sosial dan presentasi diri, dapat terjadi pandangan yang cukup kontradiktif. Di satu sisi, presentasi diri berakar dari interaksi tatap muka antar individu, sedangkan presentasi diri melalui media sosial akan menghilangkan elemen non verbal komunikasi dan konteks terjadinya komunikasi sehingga presentasi diri tidak dapat maksimal di dalam media sosial. Namun di sisi lain, ketidakhadiran elemen-elemen non verbal dan konteks bisa dipandang sebagai sebuah kondisi bagi pengguna untuk lebih mudah mengontrol atau minimal dalam melakukan presentasi diri.

Dalam presentasi diri, media sosial dipandang sebagai perpanjangan diri suatu individu. Seperti yang diutarakan McLuhan, bahwa medium adalah perpanjangan indera maupun system saraf manusia. Pengguna media sosial akan menata media yang dipakai selayaknya sebuah 'ruang tamu', bahkan 'kamar' bagi para pengunjungnya. Dalam media sosial, setidaknya ada dua fase penting dalam presentasi diri yaitu fase awal perkenalan dan fase berteman. Dalam fase awal pertemanan, pengguna akan saling mencari informasi mengenai calon temannya di media sosial. Dengan melakukan ini, pengguna melakukan sebuah proses kontruksi identitas pengguna lainnya berdasarkan hasil eksplorasi. Sehingga, pengguna secara tidak langsung menyadari bahwa dirinya akan dikenali berdasarkan apa yang ada di akunnya. Presentasi diri dalam media sosial juga bias dipandang sebagai sebuah bentuk eksperimen terhadap identitas dirinya. Individu bisa saja memiliki kendala dalam melakukan presentasi diri sesuai dengan impiannya. Media sosial memberikan ruang yang seluas-luasnya bagi pengguna tersebut untuk mempresentasikan dirinya. Dalam mempresentasikan diri, pengguna harus mengatur penampilan mereka dengan berbagai strategi. Maka dari itu, mereka harus memiliki strategi dalam mengkonstruksi identitas mereka. Jones menyatakan rangkuman dari lima strategi dalam konstruksi

presentasi diri yang diperoleh dari eksperimen terhadap situasi interpersonal: (1) *Ingratation*, Tujuan pengguna strategi ini adalah agar suatu individu disukai oleh orang lain. Beberapa karakteristik umum yang dimiliki adalah mengatakan hal positif tentang orang lain atau mengatakan sedikit hal-hal negative tentang diri sendiri, untuk menyatakan kesederhanaan, keakraban dan humor. Dalam konteks media sosial, strategi jenis ini bisa dilihat secara jelas dengan memberikan apresiasi terhadap foto-foto pengguna lainnya. (2) *Competence*, Tujuan dari strategi ini agar dianggap terampil dan berkualitas. Karakteristik umum meliputi pengakuan tentang kemampuan, prestasi. (3) *Intimidation*, Pengguna strategi ini bertujuan untuk memperoleh kekuasaan. Karakteristik umum yang dimiliki adalah ancaman, pernyataan kemarahan, dan kemungkinan ketidaksenangan. Tentunya strategi ini bisa dilihat dengan mudah jika membaca akun-akun media sosial pengguna yang mengekspresikan rasa tidak suka atau tidak setuju dengan sangat ekspresif. (4) *Exemplification*, Tujuan dari strategi ini agar dianggap secara moral lebih unggul atau memiliki standar moral yang lebih tinggi. Karakter umumnya adalah komitmen ideologis, militansi, pengorbanan diri, dan kedisiplinan diri. Dalam media sosial umumnya dapat dilihat dengan menampilkan foto atau gambar-gambar bersifat nasionalis, atau dapat juga dengan menggambarkan ideologi tertentu. (5) *Supplication*, Tujuannya adalah merawat atau tampak tidak berdaya sehingga orang lain akan datang untuk membantu orang tersebut. Karakter dari pendekatan presentasi diri termasuk memohon bantuan dan rendah diri.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka ditemukan bahwa:

A. Pengaruh Instagram terhadap Kecemasan Bermedia Sosial dalam Keseharian Pengguna.

Secara sederhana, konsep diri dapat diartikan sebagai pandangan orang sekitar terhadap individu, sehingga individu tersebut mampu mengenal dan memahami dirinya sendiri dengan berbagai perbedaan yang ada, dan bagaimana perbedaan itu dikonstruksikan atau dibentuk secara sosial. Artinya, pengalaman yang dimiliki individu tersebut terhadap suatu situasi akan mampu mengubah ide dan cara pandang orang tersebut sehingga pada akhirnya akan membentuk konsep diri yang diharapkan oleh orang tersebut. Oleh karena itu, ada dua motif utama yang mengatur presentasi diri, yaitu instrumental dan ekspresif. Yang pertama adalah instrumental, yaitu kita ingin mempengaruhi orang lain dan mendapatkan penghargaan. Motif kedua yang mengatur presentasi diri adalah presentasi diri ekspresif. Kita membangun sebuah citra diri kita untuk mengklaim identitas pribadi, dan menampilkan diri dengan cara yang konsisten dengan citra tersebut. (Schlenker, 1980). Narasumber pertama memiliki motif presentasi diri instrumental, karena Linda sangat mengatur dirinya untuk berkata maupun berpenampilan di media sosial yaitu

Instagram karena takut apabila *followers* nya menjadi membenci Linda dengan berkomentar yang buruk di *Instagram* nya. Sedangkan, narasumber kedua dan ketiga memiliki motif presentasi diri yang sama yaitu motif ekspresif. Para narasumber dapat ditarik kesimpulan bahwa satu sama lain mempunyai satu kesamaan yaitu ingin membangun dan mempertahankan citra diri mereka yang sebenarnya secara konsisten. Kesimpulan tersebut berhubungan dengan teori yang disebutkan oleh Agustiani (2009), bahwa konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan, dan berkembang dari pengalaman yang terus-menerus.

B. Alasan Pengguna Instagram Mengalami Kecemasan Bermedia Sosial.

Dari ketiga *key informan* diatas, Linda Claudia, Muhammad Hadaya dan Putri Rizki dapat ditarik kesimpulan bahwa mereka pernah merasakan kecemasan akibat penggunaan *Instagram* dan memiliki alasannya masing-masing. Kecemasan yang dirasakan oleh ketiga *key informan* yang umum dirasakan bagi seseorang yang diperhatikan oleh banyak orang lainnya. Ketiga *key informan* perlu mempertahankan *Social utility* (Kepentingan sosial) yaitu eksistensinya (keberadaan diri) di media sosial khususnya di *Instagram*, agar tetap memiliki banyak *followers* (pengikut) yang dapat menimbulkan dampak positif yaitu menarik perhatian *online shop* untuk mempromosikan produk-produk nya di akun *Instagram* ketiga *key informan* ini. Tentu berbeda hal nya dengan pengguna *Instagram* yang latar belakangnya bukan seorang *selebgram*. Mereka menggunakan *Instagram* tanpa ada tuntutan seperti menaikan *followers* dan menarik perhatian para *online shop*. Dari ketiga *key informan* ini, mereka harus tetap berfikir secara terus menerus untuk membuat konten-konten lainnya yang lebih menarik, karena sumber penghasilan mereka itu sebagian besar dari *Instagram*.

C. Pengguna Instagram dalam menghadapi kecemasan bermedia sosial.

Informan pertama yaitu Linda, menceritakan pengalaman kecemasan bermedia sosial yang dihadapinya. Akun *Instagram* informan pernah diretas oleh seseorang yang tidak diketahui identitasnya dan informan lupa untuk mengatur keamanan di akun *Instagram* miliknya. Informan takut jika peretas akan menyalahgunakan akun *Instagram* nya seperti untuk meminjam uang kepada orang-orang yang berada di *Instagram* nya. Beda hal nya dengan informan kedua, Muhammad Hadaya, informan menceritakan bahwa dirinya belum pernah merasakan kecemasan yang berlebihan dalam bermain *Instagram*, hanya saja informan merasa risih ketika ada pengguna *Instagram* yang membully dirinya. Namun dirinya menyatakan dia tidak ambil pusing mengenai itu, karena menurutnya ketika dirinya dibully maka derajatnya sebagai individu akan lebih baik. Informan ketiga pun turut menceritakan kecemasan yang dialaminya

yang mana tidak terlalu berbeda dengan Linda, informan pertama, yaitu penyalahgunaan data atau informasi. Putri Rizki sebagai informan ketiga, memiliki ketakutan atau kecemasan jika foto-foto dirinya yang di unggah di akun *Instagram*, akan disalah gunakan oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab. Namun, jika menurut Listya Paramita, M.Psi., Psikolog., kecemasan akan dirasakan penderitanya tanpa ada sebab. Dari ketiga informan di atas, kecemasan tersebut dirasakan karena ada penyebab yang jelas dan tidak mengambil pusing kecemasan yang dirasakannya. Maka, sebenarnya ketiga orang tersebut memiliki percaya diri yang baik karena dapat mengendalikan rasa cemasnya. Namun, dari ketiga key informan diatas dapat diklasifikasikan menurut tingkatan keemasannya, Bentuk kecemasan Linda dan Muhammad Hadaya dapat dikategorikan menjadi *state anxiety*, karena kecemasan yang mereka miliki dikarenakan akan kondisi tertentu yang memicu kecemasan mereka dan bersifat sementara. Bentuk kecemasan Putri Rizki diklasifikasikan sebagai *trait anxiety* rendah karena ia mengalami kecemasan berdasarkan rasa terancam yang bisa mengancam harga dirinya, namun tidak semua atau sedikit hal yang dia cemaskan.

IV. KESIMPULAN

1. Pengaruh *Instagram* terhadap Kecemasan Bermedia Sosial dalam Keseharian Pengguna, berdasarkan teori pembentukan presentasi diri maka para narasumber dapat diklasifikasikan, Narasumber pertama memiliki motif presentasi diri instrumental, yang artinya ingin mempengaruhi orang lain dan mendapatkan penghargaan. Sedangkan, narasumber kedua dan ketiga memiliki motif presentasi diri yang sama yaitu motif ekspresif, yang artinya ingin membangun sebuah citra diri untuk mengklaim identitas pribadi, dan menampilkan diri dengan cara yang konsisten dengan citra tersebut.
2. Alasan Pengguna *Instagram* Mengalami Kecemasan Bermedia Sosial. Dari ketiga *key informan* diatas, Linda Claudia, Muhammad Hadaya dan Putri Rizki dapat ditarik kesimpulan bahwa mereka pernah merasakan kecemasan akibat penggunaan *Instagram* dan memiliki alasannya masing-masing. Kecemasan yang dirasakan oleh ketiga *key informan* yang umum dirasakan bagi seseorang yang diperhatikan oleh banyak orang lainnya. Ketiga *key informan* perlu mempertahankan *Social utility* (Kepentingan sosial) dan juga untuk mendapatkan withdrawal yaitu penghasilan dari *Instagram*.
3. Pengguna *Instagram* dalam menghadapi kecemasan bermedia sosial. Dari ketiga *key informan* diatas dapat diklasifikasikan menurut tingkatan keemasannya, Bentuk kecemasan Linda dan Muhammad Hadaya dapat dikategorikan menjadi *state anxiety*, karena kecemasan yang

mereka miliki dikarenakan akan kondisi tertentu yang memicu kecemasan mereka dan bersifat sementara. Bentuk kecemasan Putri Rizki diklasifikasikan sebagai *trait anxiety* rendah karena ia mengalami kecemasan berdasarkan rasa terancam yang bisa mengancam harga dirinya, namun tidak semua atau sedikit hal yang dia cemaskan.

V. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, Maka peneliti mencoba untuk memberikan beberapa saran seperti berikut :

A. *Saran Teoritis*

1. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang memiliki karakteristik yang sama, penulis menyarankan untuk melakukan observasi secara mendalam lagi.
2. Penelitian ini mengambil subjek penelitian yang sangat terbatas dalam pendekatan kualitatif. Diharapkan untuk peneliti lain yang akan mengambil subjek yang sama berkaitan dengan *selebgram*, agar lebih memperdalam lagi tahap persiapannya.

B. *Saran Praktis*

1. Kepada *selebgram* khususnya di Kota Bandung, tampilkan lah suatu kesan yang positif dalam media sosial khususnya *Instagram* mulai dari tutur bahasa, pakaian serta tingkah laku. Karena dengan jumlah *followers* yang kalian miliki dapat dikatakan kalian merupakan salah satu *influencer* bagi pengguna *Instagram* lainnya.
2. Tampilkan suatu karya yang dapat membuat pengguna *Instagram* lainnya termotivasi dengan karya yang kalian buat, manfaatkan sebaik mungkin media sosial khususnya *Instagram* sebagai mana mestinya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alase, A. 2017. "The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Research Approach." *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(2), p.9.
- [2] Barker, Chris. 2004. *Cultural Studies, Teori dan Praktik*. Bantul: Kreasi Wacana.
- [3] Dayakisni, T. dan Hudaniah. 2009. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- [4] DeVito, Joseph A. 2001. *The Interpersonal Communication*. 9th ed. New York: Addison Wesley Longman.
- [5] Dominick, Joseph. 2009. *The Dynamics of Mass Communications: Media in Digital Age*. New York: McGraw Hill.
- [6] Garcia-Lopez, L.-J., Ingles, C. J., & Garcia-Fernandez, J. M. 2008. "Exploring the Relevance of Gender and Age Differences in the Assessment of Social Fears in Adolescence." *Social Behavior & Personality: An International Journal*.
- [7] Geçer, Aynur Kolburan and Gü mü s, Aynur Eren. 2010. "Prediction of Public and Private University Students

- Communication Apprehension with Lecturers.” *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2: 3008–3014.
- [8] Goffman, Erving. 1959. *The Presentation of Self in Everyday Life*. Garden City, New York: Doubleday.
- [9] Hall, Stuart. 1990. *Cultural Identity and Diaspora: Identity: Community, Culture, Difference*. London: Lawrence and Wishart.
- [10] Jones E.E. 1990. *Interpersonal Perception*. New York: W.H. Freeman.
- [11] Khodijah, Nyayu. 2006. *Psikologi Belajar*. Palembang: IAIN Raden Fatah Press.
- [12] McLuhan, Marshal. 1965. *Understanding Media: The Extensions of Man*. New York: McGraw-Hill Book.
- [13] Miles, M.B dan A.M. Huberman. 1984. *Analisis Data Kualitatif*. Terjemahan oleh Tjetjep Rohendi Rohidi. 1992. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- [14] Moleong, Lexy J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya.
- [15] Mulyana, Deddy. 1999. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: Rosdakarya.
- [16] Noor, Juliansyah. 2012. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- [17] Richards, A.T. 2001. *What is Sosial Anxiety? The Social Anxiety Institute*. <http://www.socialanxietyinstitute.org>, Tanggal akses 19 Agustus 2019, pk. 15.15 WIB.
- [18] Robbins, Stephen P. dan Timothy A. Judge. 2013. *Organizational Behaviour*. New Jersey: Prentice Hall.
- [19] Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. 2012. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup*. Jakarta: Bumi Aksara.
- [20] Schlenker, B.R. 1980. *Impression Management: The Self-Concept, Social Identity, and Interpersonal Relations*. Monterey: Brooks/Cole Pub. Co..
- [21] Schrock, A. 2006. “Myspace or Ourspace: A Media System Dependency View of Myspace.” *Doctoral Dissertation*. Florida: University of Central Florida.
- [22] Senft, T.M., & Baym, N.K. 2015. “What Does The Selfie Say? Investigating A Global Phenomenon.” *International Journal of Communication*, 9(1), 588-1606.
- [23] Sobur, Alex. 2003. *Semiotika Komunikasi*. Bandung: Rosdakarya.
- [24] Suliswati. 2005. *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- [25] Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [26] Wolman, B.B. dan G. Stricker. 1994. *Defining Anxiety in Anxiety & Related Disorders: A Handbook*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- [27] Young, S. & C. Kimberly. 2011. *Internet Addiction - A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Canada: JohnWiley & Sons Inc.
- [28] “9 Pengaruh Sosial Media Terhadap Psikologi Remaja”, <https://dosenpsikologi.com>. Tanggal akses 08 Agustus 2019, pk. 21.06 WIB.
- [29] “Apa Perbedaan Antara Kebahagiaan dan Kesenangan?”, <https://glitzmedia.co>, Tanggal akses 20 Januari 2020 , pk. 04.16 WIB.
- [30] “Gangguan Kecemasan GAD Vs. Kecemasan Sosial, Apa Bedanya?”, <https://hellosehat.com>, Tanggal akses 19 Agustus 2019, pk. 12.31 WIB.
- [31] “Indonesia,0Pengguna0Instagram0Terbesar0se-Asia0Pasifik”, <https://tekno.kompas.com>, Tanggal akses0pada 150Agustus02019, pk. 17.45 WIB.
- [32] “Teori Kecemasan: Pengertian, Konsep dan Penerapannya”, <https://dosenpsikologi.com>, Tanggal akses pada 19 Agustus 2019, pk. 20.09 WIB.