

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada jaman di saat teknologi sangat berkembang pesat, hampir seluruh individu memiliki dan menggunakan media sosial. Menurut data laporan terbaru tahun 2020 oleh *We Are Social* dan *Hootsuite* (Kemp, 2020), terdapat 3,8 miliar pengguna aktif media sosial di dunia dengan pertumbuhan pengguna media sosial pada tahun 2020 bertambah 9,2%. Sedangkan di Indonesia sendiri, pengguna aktif media sosial adalah sebanyak 160 juta pengguna atau 59% dari populasi Indonesia. Media sosial ialah sebuah situs dan aplikasi yang digunakan oleh individu untuk berkomunikasi secara daring dimana para penggunanya dapat membuat dan berbagi konten-konten dengan pengguna lain, seperti teman atau pengikutnya (Pittman & Reich, 2016). Media sosial telah mengubah cara berinteraksi manusia menjadi lebih mudah dengan tidak membatasi antara jarak dan waktu. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa penggunaan media sosial memberikan beberapa manfaat positif secara psikologis, seperti meningkatkan *self-affirmation* atau penegasan diri dan keterhubungan secara sosial (Couture Bue, 2020).

Namun, selain memiliki manfaat untuk memperluas jaringan sosial, beberapa penelitian banyak mengatakan bahwa penggunaan media sosial juga dapat mengarahkan pada beberapa kerugian secara psikologis, seperti adiksi (Müller dkk., 2016), gangguan pada perilaku makan (Mabe dkk., 2014), serta dapat memberikan risiko mengalami depresi dan kecemasan sosial (Dhir dkk., 2018; Vannucci,

Flannery, dan Ohannessian, 2017). Sebuah studi milik Frost & Rickwood (2017) telah menemukan hubungan yang positif antara penggunaan *Facebook* secara intensif dengan gangguan psikiatris, seperti kecemasan, gejala depresi, *body image dissatisfaction*, dan gangguan makan. Penggunaan lebih dari satu *platform* media sosial pun dapat meningkatkan gejala kecemasan dan depresi (Primack dkk., 2017). Penggunaan media sosial (*facebook*, *twitter*, dan *Instagram*) lebih dari dua jam dalam sehari dapat meningkatkan kecenderungan kesehatan mental yang buruk dan juga tekanan psikologis, seperti gejala-gejala kecemasan dan depresi (Sampasakanyinga & Lewis, 2015).

Menurut survey dari *Royal Society for Public Health* (2017), *Instagram* merupakan media sosial yang memiliki dampak paling buruk terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam meningkatkan depresi dan kecemasan dibandingkan dengan media sosial lain seperti *Youtube*, *Twitter*, *Facebook* dan *Snapchat*. *Instagram* merupakan *platform* berbasis foto yang memberikan layanan kepada penggunanya untuk mengunggah gambar diri mereka sendiri dan pengguna lain akan memberikan umpan balik dalam bentuk *like* (suka) serta komentar (Anixiadis dkk., 2019). Di Indonesia sendiri, *Instagram* merupakan media sosial berbasis foto yang paling banyak digunakan (Kemp, 2020) dan penggunanya merupakan yang terbesar keempat di dunia per November 2019 menurut laporan *NapoleonCat*, sebuah perusahaan analisis *Social Media Marketing* dari Polandia. Jumlah pengguna *Instagram* di Indonesia sebesar 61.610.000 juta atau 22,6% dari populasi penduduk Indonesia (Hamdan, 2019).

Jumlah pengguna *Instagram* terbesar di Indonesia berasal dari kelompok remaja akhir berumur 18-24 tahun (Hamdan, 2019). Bagi remaja akhir, aspek penting untuk kesejahteraan psikologis dan fungsi sosial mereka adalah kebutuhan untuk menjadi bagian dari sebuah kelompok serta harga diri mereka secara sosial, maka dari itu penggunaan media sosial dianggap dapat memenuhi kebutuhan tersebut (Sheldon & Bryant, 2016 dalam Longobardi dkk., 2020). Remaja di berbagai negara, baik di negara berpenghasilan rendah, menengah, maupun tinggi melihat media sosial menjadi bagian dari pendidikan, budaya dan kehidupan sosial mereka (O'Reilly dkk., 2018). Remaja akhir menggunakan media sosial untuk memenuhi tugas perkembangan mereka, seperti pengembangan identitas dan hubungan teman sebaya. Media sosial saat ini mencerminkan, melengkapi, dan memperkuat hubungan mereka di kehidupan *offline* (Uhls dkk., 2017). Motivasi remaja akhir untuk menggunakan media sosial adalah untuk koneksi dengan orang lain, mencari informasi dan mengurangi kebosanan. Dibandingkan dengan media sosial lain, *Instagram* lebih banyak digunakan oleh remaja akhir untuk alasan berkoneksi dengan orang lain (Stockdale & Coyne, 2020).

Namun, *Instagram* sebagai platform yang menekankan pada hal visual seperti foto dan video, dengan banyaknya *filter* foto serta kemampuan *retouching* yang membuat setiap foto terlihat sempurna, dapat mengarahkan kepada kecemasan (Vannucci dkk., 2019). Adanya fitur *filter* foto yang memungkinkan pengguna untuk memperindah foto mereka telah mengubah cara individu menampilkan diri mereka secara daring, penggambaran tentang kecantikan yang ideal dapat memengaruhi respon emosional dan psikologis pengguna lain yang melihatnya

(Chua & Chang, 2016 dalam Jiang & Ngien, 2020). Ketika melihat swafoto (*selfie*) dan kegiatan pengguna lain yang terlihat menyenangkan, kecemasan dapat terjadi karena individu melakukan *social comparison* secara negatif dan mengalami perasaan *fear of missing out* atau perasaan takut tertinggal (Vannucci dkk., 2019). Para pengguna akan secara tidak sadar melakukan perbandingan sosial ketika melihat *post* terbaru dari pengguna lain, perbandingan tersebut merupakan kecenderungan biologis seseorang untuk mengevaluasi situasi, keterampilan, dan identitas keseluruhan mereka dengan orang lain (Jiang & Ngien, 2020). Menurut teori atribusi, menelusuri foto-foto publik figur atau foto-foto orang lain yang telah diedit sehingga terlihat sempurna dapat memicu asumsi bahwa foto-foto tersebut benar-benar menunjukkan bagaimana mereka hidup. Hal tersebut dapat membuat individu lebih rentan untuk menghakimi diri mereka sendiri dalam kaitannya dengan asumsi mereka tentang kehidupan orang lain, sehingga dapat memicu stres (Lup dkk., 2015).

Menurut Jefferies dan Ungar (2020), media sosial dapat meningkatkan kecemasan sosial karena para penggunanya lebih memilih untuk memperkuat koneksinya secara digital dan lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk berkomunikasi secara tidak tatap muka. Namun, beberapa penelitian sebelumnya mengatakan bahwa hubungan di antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial masih menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Pada satu sisi, individu dengan kecemasan sosial akan merasa lebih aman dalam berinteraksi secara daring, namun interaksi jarak jauh menggunakan media sosial dapat menggantikan hubungan tatap muka, karena individu memiliki kontrol dan kesenangan yang lebih besar secara

daring, dan kemudian akan mengganggu kehidupan secara sosial dan menyebabkan isolasi sosial. Bagi remaja, dimana masa perkembangan hubungan sosial mereka sangat penting, rasa aman yang didapatkan dari interaksi secara daring dapat menyebabkan mereka menarik diri, dimana pada akhirnya interaksi sosial secara normal akan jadi sangat menantang bagi mereka.

Penelitian milik Erliksson, Lindner, dan Mörtberg (2020) menghasilkan bahwa penggunaan *Instagram* dapat menyebabkan kecemasan sosial. Kecemasan sosial tersebut berhubungan dengan penggunaan aktif dan pasif serta durasi penggunaan yang lama. Penelitian milik Jiang dan Ngien (2020) juga telah mengatakan bahwa penggunaan *Instagram* dapat meningkatkan kecemasan sosial, hal tersebut dimediasi oleh perilaku pengguna yang cenderung melakukan perbandingan sosial secara negatif dan kepercayaan diri yang rendah.

Sebuah studi milik Shaw dan kawan kawan (2015) mengatakan bahwa remaja akhir yang menggunakan media sosial secara pasif atau hanya menelusuri profil orang lain tanpa mengunggah tentang dirinya sendiri dapat meningkatkan gejala kecemasan sosial. Menurut Erwin dan kawan kawan (2004), penggunaan secara pasif tersebut juga akan melemahkan motivasi mereka untuk berinteraksi secara tatap muka dan mempertahankan gejala gangguan kecemasan sosial.

Selain itu, individu dengan kecemasan sosial cenderung akan berpikir dan berperilaku serupa baik dalam interaksi secara tatap muka maupun secara daring. Mereka akan merasakan tingkat kecemasan yang tinggi, melakukan *safety behaviors*, memiliki banyak pemikiran negatif, dan cenderung menafsirkan

keadaan secara negatif ketika berinteraksi baik secara daring maupun luring (Carruthers dkk., 2019).

Kecemasan sosial merupakan gangguan kecemasan yang cukup umum dan juga memiliki prevalensi tertinggi ketiga di Amerika Serikat dengan prevalensi seumur hidup sebesar 12% (Bandelow & Michaelis, 2015; Kashdan & Herbert, 2001). Di Indonesia sendiri, angka kecemasan sosial pada populasi mahasiswa di salah satu Universitas di Yogyakarta memiliki angka prevalensi sebesar 15,8% dan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di Swiss (Vriends, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono, 2013). Kemudian, 52,2% dari 364 mahasiswa di tiga Universitas di Malang memiliki kecemasan sosial rendah hingga sedang dan 24,7% memiliki kecemasan sosial yang tinggi (Suryaningrum, Retnowati, Helmi, & Hasanat, 2019). Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dikatakan bahwa banyak dari remaja berusia 18 – 21 tahun atau mahasiswa di Indonesia memiliki kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan perasaan takut ketika individu berada di situasi sosial, mereka khawatir akan konteks evaluasi dan ketika berada dengan orang tidak dikenal (Beidel & Turner, 2007 dalam Gautreau dkk., 2015). Kecemasan sosial berbeda dengan rasa malu, depresi, dan fobia spesifik. Rasa malu merupakan sifat kepribadian yang sering ditemui, namun apabila perasaan malu tersebut sudah sampai mengganggu berbagai aspek dalam kehidupan individu tersebut, maka dapat dipertimbangkan untuk didiagnosis gangguan kecemasan sosial. Individu dengan depresi juga mungkin khawatir akan mendapatkan evaluasi negatif karena mereka merasa tidak pantas untuk disukai, tetapi individu dengan kecemasan sosial khawatir karena *social behaviors* mereka. Pada individu dengan fobia spesifik juga

secara keseluruhan tidak takut mendapatkan evaluasi negatif ketika mereka berada di situasi sosial (American Psychiatric Association, 2013).

Seseorang dengan kecemasan sosial memiliki karakteristik untuk menghindari interaksi sosial, mereka memilih untuk menjaga jarak interpersonal yang lebih besar, khususnya dengan orang asing. Mereka menganggap jarak kedekatan dengan orang asing tersebut sebagai sebuah tekanan (Givon-Benjio & Okon-Singer, 2019). Evaluasi sosial dan pengawasan oleh orang lain merupakan masalah inti dari gangguan kecemasan sosial (American Psychiatric Association, 2013).

Perbedaan antara kecemasan sosial yang umum ditemukan dan gangguan kecemasan sosial pada DSM V adalah tingkat keparahannya. Semakin tinggi tingkat ketakutan dan kecemasan yang dialami individu dalam situasi sosial, maka individu dapat didiagnosis dengan gangguan kecemasan sosial (McNeil & Randall, 2014). Individu dengan kecemasan sosial akan kesulitan untuk menjalani kehidupan sehari-hari karena mereka memersepsikan situasi sosial sebagai ancaman, bahkan mereka takut untuk makan atau minum di tempat umum (American Psychiatric Association, 2013).

Perasaan tidak nyaman berada di situasi sosial dan berinteraksi dengan orang lain adalah hal yang sulit, karena hal tersebut tidak dapat dihindari secara terus menerus. Kecemasan sosial yang tidak ditangani dapat memberikan dampak buruk pada hubungan sosial seseorang, kesulitan dalam pekerjaan, gangguan pada sekolah, serta kegiatan lainnya (Antony & Swinson, 2008; Butler, 1999 dalam Suryaningrum, 2016). Dampak kecemasan sosial pada bidang akademis bagi

remaja adalah pencapaian akademis yang akan turun dan mereka berisiko untuk meninggalkan sekolah serta memperoleh kualifikasi lebih buruk (Van Ameringen dkk., 2003).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jefferies dan Ungar (2020), remaja akhir atau remaja berumur 18 – 24 tahun merupakan kelompok usia yang memiliki tingkat kecemasan sosial lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Tantangan perkembangan selama masa remaja akhir ini dapat berperan dalam kecemasan sosial. Masa ini merupakan periode dimana mereka mulai meninggalkan masa sekolah dan menjadi lebih mandiri. Terjadi banyak ketidakstabilan pada periode ini karena mereka mulai banyak melakukan langkah baru untuk memenuhi kebutuhan ekonomi dan pendidikannya. Namun, di sisi lain, mereka juga tetap perlu mempertahankan hubungan dan koneksi sosialnya yang luas untuk memenuhi perkembangan sosialnya (Santrock, 2016). Salah satu cara mereka dalam berusaha tetap terhubung dengan teman sebayanya adalah dengan beraktifitas dalam media sosial. Namun, kecemasan sosial juga dapat terjadi ketika mereka berusaha untuk mempertahankan jaringan teman media sosialnya yang luas, adanya perasaan cemburu dengan kehidupan mereka, dan perasaan takut tertinggal pada aktivitas interaksi secara daring (Jiang & Ngien, 2020).

Kecemasan sosial dapat disebabkan oleh adanya faktor emosional milik individu seperti sifat-sifat dasar mereka yang membuatnya rentan untuk mengalami kecemasan sosial, adanya pengalaman tidak menyenangkan atau kesulitan pada masa kecil, dan adanya pengaruh secara genetik seperti diturunkan dari kerabat tingkat pertama (American Psychiatric Association, 2013). Selain itu, kecemasan

sosial juga dapat disebabkan oleh adanya bias atau distorsi kognitif pada individu bahwa setiap situasi sosial dianggap sebagai ancaman (Spence & Rapee, 2016). Kepribadian dari individu juga turut dapat menyebabkan kecemasan sosial, seperti neurotisme yang tinggi, rendahnya ekstraversi, dan perfeksionisme (Costache dkk., 2020; Norton dkk., 1997; R. O. Frost dkk., 2010).

Instagram sebagai media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja akhir di Indonesia, memiliki karakteristik yaitu hanya menampilkan konten visual. Hal tersebut membuat para penggunanya terdorong untuk mempresentasikan hal yang paling positif dan terpoles mengenai dirinya (Winter, 2013 dalam Lup dkk., 2015). Konten-konten pada media sosial *Instagram* memberikan harapan yang tidak realistis dan mengakibatkan anak-anak muda berusaha untuk mengejar kesempurnaan, kemudian dapat bermanifestasi sebagai kecemasan sosial (Roccaforte & Cohen, 2017).

Sifat kepribadian perfeksionis sendiri merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kecemasan sosial (Newby dkk., 2017). Hal tersebut dapat dijelaskan oleh model *self-presentation* dari kecemasan sosial. Menurut model tersebut, kecemasan sosial dapat muncul ketika seseorang termotivasi untuk membuat kesan dan menampilkan kesempurnaan kepada orang lain, meragukan kemampuan mereka untuk membuat kesan yang sempurna, serta membayangkan evaluasi yang tidak menyenangkan dari orang lain dalam menanggapi kegagalan itu (Schlenker & Leary, 1982 dalam Mackinnon dkk., 2014). Individu dengan kecemasan sosial biasanya menetapkan tujuan yang sebenarnya tidak mungkin tercapai untuk mereka sendiri (standar kinerja yang berlebihan) dalam situasi sosial

yang mereka takuti, serta membuat perbandingan yang tidak masuk akal ketika menilai kompetensi mereka sendiri (Juster dkk., 1996).

Individu dengan sifat kepribadian perfeksionisme akan menetapkan standar pribadi yang tinggi dan memiliki kecenderungan terlalu kritis terhadap sebuah kegagalan dalam memenuhi standar-standar tersebut (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). Perfeksionisme sendiri merupakan sebuah konsep yang luas, salah satu konsep perfeksionisme yang dapat meningkatkan kecemasan sosial adalah *Perfectionistic Self-Presentation*. Konsep perfeksionisme tersebut adalah bentuk yang maladaptif dimana individu berusaha untuk menampilkan kesempurnaan dan menutupi segala ketidaksempurnaannya secara terus menerus (Hewitt dkk., 2003).

Penggunaan media sosial *Instagram* bagi remaja akhir adalah sebagai pemenuhan perkembangan sosialnya, namun media sosial tersebut telah memberikan dampak kerugian psikologis bagi mereka, salah satunya adalah kecemasan sosial. Konten-konten yang berada pada *Instagram* terlihat begitu sempurna dengan foto-foto estetik dan pencapaian. Hal tersebut membuat para remaja akhir membuat standar yang tinggi atau sempurna untuk diri mereka sendiri. Sulitnya mencapai kesempurnaan tersebut dapat mengarahkan kepada kecemasan sosial. Mereka takut untuk dievaluasi secara sosial dan merasa diawasi oleh orang lain. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka penelitian ini ingin mengetahui apakah perfeksionisme memiliki hubungan dengan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna *Instagram*.

1.2 Identifikasi Masalah

Remaja akhir menggunakan media sosial *Instagram* untuk pemenuhan kesejahteraan psikologis dan fungsi sosial mereka, yaitu kebutuhan menjadi bagian dari sebuah kelompok serta harga diri mereka secara sosial (Sheldon & Bryant, 2016 dalam Longobardi dkk., 2020). Namun, di sisi lain, penggunaan *Instagram* telah memberikan dampak paling negatif terhadap keadaan psikologis remaja dibandingkan media sosial lainnya, seperti *youtube*, *twitter*, dan *snapchat* (Royal Society for Public Health, 2017). Salah satu dampak kerugian psikologisnya yaitu kecemasan sosial (Erliksson dkk., 2020; Jiang & Ngien, 2020).

Walaupun penggunaan *Instagram* telah dibuktikan memiliki hubungan dengan kecemasan sosial pada remaja akhir, namun beberapa penelitian memiliki hasil yang berbeda mengenai variabel apa yang mendukung hal tersebut. Penelitian milik Jiang dan Ngien (2020) mengatakan bahwa penggunaan *Instagram* tidak berdampak secara langsung terhadap kecemasan sosial, melainkan dimediasi oleh variabel lainnya yaitu *social comparison* dan *self-esteem*. Kemudian, sebuah penelitian oleh Erliksson dan kawan kawan (2020) mendapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan sosial yang tinggi berhubungan dengan penggunaan *Instagram* berdurasi lama dan penggunaan baik secara pasif maupun aktif. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shaw dan kawan kawan (2015), dimana penelitian tersebut mengatakan bahwa kecemasan sosial yang terjadi pada pengguna media sosial hanya berhubungan dengan penggunaan yang pasif. Dari penelitian-penelitian tersebut menganjurkan agar melihat faktor lain yang mungkin menjelaskan peningkatan kecemasan sosial pada penggunaan *instagram*.

Menurut Juster dan kawan kawan (1996), kecemasan sosial juga dapat dipengaruhi oleh trait kepribadian individu yaitu perfeksionisme. Perfeksionisme didefinisikan sebagai trait kepribadian dengan penentuan standar pribadi yang tinggi dan kecenderungan terlalu kritis terhadap sebuah kegagalan dalam memenuhi standar-standar tersebut. Para perfeksionis merasa takut dipandang bodoh atau tidak mampu, dan terlalu sensitif terhadap umpan balik negatif (baik yang hanya dirasakan maupun nyata) (Frost dkk., 1990). Perfeksionis terlalu menilai lebih penilaian dari orang lain serta kinerja yang mereka lakukan (Hamachek, 1978).

Perfeksionisme sendiri merupakan sebuah konstruksi yang luas dan bentuknya dapat berupa adaptif maupun maladaptif. Menurut Hewitt dan Flett (1991), bentuk perfeksionisme yang adaptif ditunjukkan dengan perilaku seperti menetapkan standar yang tinggi namun sesuai dengan keterbatasan dan kemampuan individu, serta memiliki pemikiran yang seimbang antara harapan dan kemampuannya. Sedangkan, perfeksionisme yang maladaptif ditunjukkan dengan penentuan standar tinggi secara tidak fleksibel dan menilai harga dirinya berdasarkan hasil kinerja mereka.

Hewitt dan kawan kawan (2003) telah membangun salah satu konstruksi perfeksionisme yaitu *perfectionistic self-presentation* yang umum diadopsi oleh perfeksionis. *Perfectionistic self-presentation* merupakan bentuk perfeksionisme yang maladaptif, dimana individu berkomitmen untuk menampilkan dirinya secara ideal di publik tanpa adanya kecacatan. Beberapa penelitian yang melibatkan beragam sampel telah menunjukkan bahwa *perfectionistic self-presentation* adalah konstruksi yang valid dan reliabel, serta faktor konsisten yang menyebabkan

tekanan psikologis secara personal dan interpersonal (Flett & Hewitt, 2014). Disamping *perfectionistic self-presentation*, terdapat konstruksi perfeksionisme multidimensi, yaitu terdiri dari *self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, dan *socially prescribed perfectionism*. Pada *self-oriented perfectionism*, individu membuat standar yang tinggi untuk dirinya sendiri. Lalu, pada *other-oriented perfectionism*, mereka memiliki standar yang tinggi untuk orang lain. Sedangkan, pada *socially prescribed perfectionism*, individu percaya bahwa orang terdekatnya memiliki standar tidak realistis terhadap dirinya (Hewitt & Flett, 1991).

Individu dengan *perfectionistic self-presentation* dapat dicirikan sebagai individu yang secara terbuka mencoba untuk menampilkan kesan sempurna dan kehidupan yang sempurna. Sementara itu juga, individu defensif untuk menutupi kesalahan dan tidak ingin mengakui kekurangannya secara verbal. Mereka mencoba menyesuaikan diri dengan situasi sosial dan mereka ingin terlihat seperti anggota yang sempurna dari sebuah kelompok. Namun, presentasi diri yang ekstrem ini sering kali merupakan sebuah kompensasi berlebihan dari perasaan yang sangat negatif dan tidak pasti mengenai diri mereka sendiri (Flett & Hewitt, 2014).

Hewitt dan kawan kawan (2003 dalam Flett & Hewitt, 2014) berpendapat bahwa kebutuhan untuk menampilkan kesempurnaan dan keinginan untuk menyembunyikan ketidaksempurnaan merupakan mekanisme kompensasi yang digunakan untuk pertahanan terhadap rasa penerimaan diri yang rendah atau rapuh dan perasaan tidak diterima oleh orang lain. Usaha individu untuk menampilkan

gambaran dirinya yang sempurna ketika berinteraksi dengan orang lain juga dapat menimbulkan reaksi negatif karena mereka bertindak tidak autentik dan berbeda.

Media sosial *Instagram* telah mendorong penggunaanya untuk mempresentasikan diri yang paling sempurna karena sifat dari media sosial tersebut yang hanya menampilkan hal visual (Winter, 2013 dalam Lup dkk., 2015). Interaksi melalui daring memberikan fasilitas terhadap penggunaanya untuk mempresentasikan diri secara paling ideal karena identitas individu akan terpisah dari identitas tubuhnya yang sebenarnya. Individu dapat secara bebas menyesuaikan presentasi dirinya secara daring dengan standarnya yang dianggap lebih baik (Waskul & Douglass, 1997 dalam Ardi, 2016). Selain itu, dengan adanya anonimitas visual ketika berinteraksi secara daring, membuat para penggunaanya lebih mudah untuk mempresentasikan diri dengan positif sehingga dapat diterima oleh pengguna lain. Hal tersebut karena berinteraksi secara daring menghilangkan isyarat-isyarat sosial, sehingga individu tidak perlu lagi mengkhawatirkan hal-hal yang menjadi perhatiannya ketika berinteraksi tatap muka, seperti gestur atau mengontrol gerakannya. Menurut teori *social enhancement*, motivasi individu untuk secara aktif mengungkapkan dirinya di media sosial adalah sebagai sarana dalam penguatan relasi dan jejaring sosialnya yang sudah baik pada kehidupan luring. Media sosial dianggap sebagai tempat yang bermanfaat untuk memperkuat kualitas hubungan dengan relasinya yang telah dimiliki di kehidupan luring. Penguatan jaringan sosial ini juga dilakukan oleh individu yang memiliki kebutuhan menjadi populer untuk meningkatkan ketenarannya (Ardi, 2016).

Menurut model *self-presentation* dari kecemasan sosial milik Schlenker dan Leary (1982), kecemasan sosial dapat terjadi karena individu tidak mampu menampilkan standar kesempurnaan mereka yang terlalu tinggi dan tidak realistis. Model ini telah menjelaskan hubungan antara perfeksionisme dengan kecemasan sosial. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa *perfectionistic self-presentation* merupakan prediktor yang signifikan dari kecemasan sosial pada remaja akhir (Flett & Hewitt, 2014; Hesler, 2015; Mackinnon dkk., 2014).

Instagram merupakan platform media sosial berbasis visual yang paling banyak digunakan oleh para remaja akhir di Indonesia. Penggunaan *Instagram* diketahui mengakibatkan beberapa permasalahan secara psikologis seperti kecemasan sosial. Beberapa penelitian memiliki hasil berbeda mengenai faktor apa yang mendukung hal tersebut. Penelitian ini akan meneliti apakah perfeksionisme memiliki hubungan dalam kecenderungan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna *Instagram*.

1.3 Batasan Masalah

1.3.1 Perfeksionisme

Perfeksionisme didefinisikan sebagai trait kepribadian dengan karakteristik yaitu individu berkomitmen untuk menampilkan dirinya secara ideal di publik tanpa adanya kecacatan, atau disebut juga sebagai *perfectionistic self-presentation* (Hewitt dkk., 2003).

1.3.2 Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan perasaan ketakutan ketika berada di situasi sosial dan ketika berada dengan orang yang tidak dikenal, individu juga khawatir akan konteks evaluasi (American Psychiatric Association, 2013).

1.3.3 Instagram

Instagram merupakan *platform* media sosial berbasis foto yang memberikan layanan kepada penggunanya untuk mengunggah gambar diri mereka sendiri dan pengguna lain akan memberikan umpan balik dalam bentuk *like* (suka) dan komentar (Anixiadis dkk. 2019).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan latar belakang dan identifikasi masalah sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna *Instagram*?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna *Instagram*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan peneliti lain dan pembaca mengenai hubungan perfeksionisme dengan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna *Instagram*.

2. Melakukan pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi klinis mengenai hubungan perfeksionisme dengan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna *Instagram*.
3. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang tertarik dengan topik perfeksionisme dan kecemasan sosial pada pengguna *Instagram* untuk mengkaji lebih lanjut.
4. Penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian penelitian lebih lanjut untuk mengatasi dampak-dampak negatif secara psikologis dari media sosial.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini, baik untuk para subjek penelitian maupun pembaca, adalah untuk mengetahui bahwa kecemasan sosial akibat penggunaan media sosial dapat disebabkan oleh salah satu sifat kepribadian yaitu perfeksionisme.