

BAB I

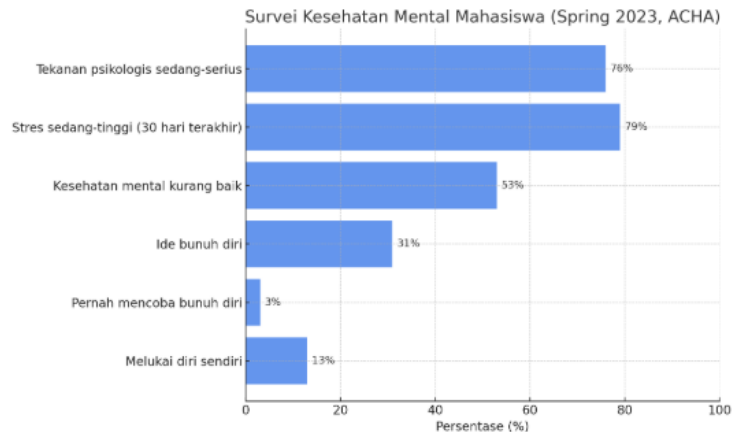
PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat modern. Salah satu wujud dari perkembangan tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial, terutama di kalangan mahasiswa dan pelajar (Gen-Z). Instagram, sebagai salah satu platform media sosial visual yang paling populer, menjadi ruang ekspresi diri, interaksi sosial, bahkan wadah curahan emosi bagi penggunanya, termasuk mahasiswa dan pelajar (Gen-Z).

Menurut Biro Pengembangan Minat Bakat dan Karir, terdapat 6 kelompok pekerjaan yang sangat rentan mengalami gangguan psikologis. Yang pertama, tenaga kesehatan atau tenaga kerja dibidang kesehatan termasuk laboran dll (1,49 juta). Yang kedua, tenaga kerja atau orang yang berprofesi di bidang pendidikan termasuk didalamnya guru (4,21 juta), dosen (348.670), murid (53,14 juta) dan mahasiswa (9.981.013). Yang ketiga, pekerja sosial termasuk didalamnya orang yang bekerja berhadapan langsung dengan masyarakat dan pelayanan publik. Berikutnya pekerja kreatif termasuk musisi, penulis, dan para seniman (23,98 juta). Selanjutnya para pekerja yang menekuni bidang industri teknologi informasi, komputasi, atau pekerja dibidang pengembangan teknologi (1,2 juta). Yang terakhir adalah para pekerja dibidang militer dan pertahanan negara termasuk polisi dan tentara di berbagai level jabatan (404.500). Alasan peneliti memilih mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) dan pelajar sebagai subjek daripada pekerja kreatif yang diduga lebih banyak jumlah keseluruhannya. Dikarenakan pertama, Pelajar dan mahasiswa pada tahun ini menyandang status Gen-Z, yang terlihat dari umur mereka dan tingkah laku yang sangat mencerminkan Gen-Z pada umumnya. Kemudian yang kedua pekerja kreatif lebih memilih menyalurkan kegelisahan ataupun perasaan pribadinya melalui karya seni yang dia buat dan bukan melalui instagram secara langsung. Oleh karena itu keluhan mahasiswa dan pelajar selaku Gen-Z di

media sosialnya jangan dianggap remeh karena itu diduga kuat menjadi indikasi awal dari dugaan gangguan kesehatan mental dan psikologisnya.



Gambar 1.1. 1 Data Survey Kesehatan Mental Mahasiswa dan pelajar (Gen-Z)

Sumber : <https://data.goodstats.id/statistic/gen-z-dan-milenial-indonesia-harapkan-pendidikan-kesehatan-mental-masuk-kurikulum-4ApHc>

Survei Nasional Musim Semi 2023 yang dilakukan oleh American College Health Association (ACHA) terhadap lebih dari 55.000 mahasiswa sarjana mengungkapkan bahwa sekitar 76% mengalami tekanan psikologis sedang hingga serius. Bahkan terdapat 79% mahasiswa yang disurvei mengalami tingkat stres sedang atau tinggi dalam 30 hari terakhir. Sedangkan 53% mahasiswa memenuhi kriteria kurang baik, 31% mahasiswa memenuhi kriteria ide bunuh diri, sementara 3% melaporkan telah mencoba bunuh diri pada tahun lalu. Serta 13% lainnya secara sengaja melukai diri sendiri pada tahun tersebut.

Gen-Z, sebagai individu yang mempelajari dinamika komunikasi massa dan interpersonal, juga aktif dalam menggunakan media sosial sebagai media ekspresi. Namun, di balik unggahan yang terlihat biasa, terkadang terdapat indikasi adanya tekanan psikologis yang dialami. Salah satu bentuk ekspresi yang sering ditemukan adalah melalui fitur story Instagram yang memungkinkan pengguna membagikan aktivitas atau perasaan secara temporer dan spontan. Story Instagram yang bersifat sementara namun terus diperbarui dan mudah diakses menjadikannya media yang relevan untuk menggambarkan perasaan pribadi penggunanya. Mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) biasanya cenderung lebih terbuka mengungkapkan perasaan mereka dalam ruang digital yang terasa aman secara sosial, dibandingkan

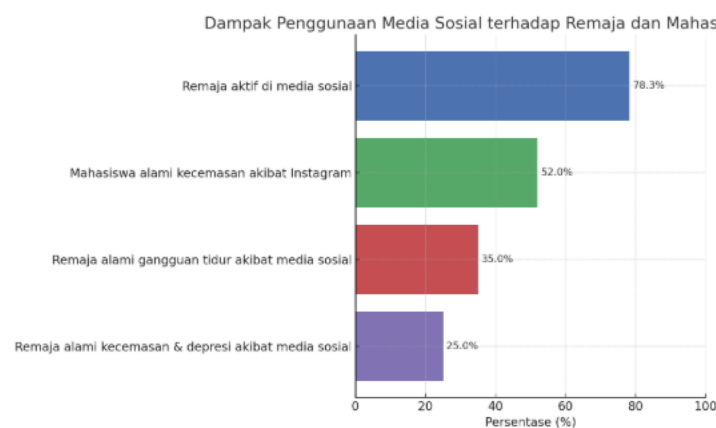
komunikasi langsung. Hal ini sesuai dengan teori ekspresi diri online (online self-disclosure) yang menyatakan bahwa individu lebih mudah menyampaikan hal-hal pribadi melalui media digital dibandingkan secara tatap muka.

Menurut WHO (2022), gangguan psikologis adalah pola perilaku atau kondisi mental yang secara klinis signifikan ditandai dengan gangguan pada kognisi, emosi, atau kontrol perilaku individu yang mencerminkan disfungsi psikologis, biologis, atau perkembangan dalam fungsi mental seseorang. Fenomena ini menarik perhatian, terutama ketika mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) secara konsisten mengunggah konten bernuansa sedih, stres, atau kelelahan mental. Menurut American Psychiatric Association (APA), individu yang mengalami gangguan psikologis cenderung menunjukkan perubahan perilaku, pola komunikasi, dan ekspresi emosi, yang dapat diamati melalui berbagai media, termasuk media sosial.

Penelitian sebelumnya yang ditulis oleh Indah Pratiwi Manggaga dan Siti Nurkholisa Pradini Mukhtaruddin tentang *Pengungkapan Diri (Self Disclosure) melalui Fitur Instagram Story pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Self disclosure through the Instagram stories of Communication Science students Muhammadiyah University of Makassar* dapat kita ketahui jumlah atau frekuensi jumlah dan waktu pengungkapan diri, pesan dipengaruhi oleh besar kecilnya topik yang dibahas, perbandingan atau kualitas pengungkapan diri didukung oleh keberadaan dan motivasi usaha, akurasi didasarkan pada bagaimana individu membingkai informasi tentang diri mereka sendiri, tujuan dipengaruhi oleh pengendalian diri dan efek dyadic, dan keintiman didasarkan pada pengaruh rasa kebersamaan, seperti klasifikasi Johari Window (daerah diri yang terbuka). Terdapat beberapa perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian sekarang. Perbedaan dari penelitian ini yaitu dilihat dari objek penelitian, dimana pada penelitian sebelumnya tidak membahas tentang gangguan psikologis, sedangkan penelitian sekarang lebih berfokus pada semua mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) motivasi apa yang mereka peroleh sehingga mengunggah instagram stories yang membahas tentang perasaan pribadi mereka kepada publik melalui fitur Instagram stories, sedangkan persamaannya yaitu sama-sama membahas tentang

teori self-disclosure melalui fitur Instagram stories pada mahasiswa dan pelajar (Gen-Z).

Banyak penelitian menunjukkan bahwa konsumsi konten di Instagram dapat mempengaruhi kondisi psikologis penggunanya, terutama dalam konteks perbandingan sosial dan tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal (Lup et al., 2015). Motivasi pengungkapan diri ini dapat terlihat melalui berbagai unggahan stories pengguna, baik dalam bentuk foto, caption, ataupun video.



Gambar 1.1. 2 Survey Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Remaja dan Mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) di Indonesia

Sumber : <https://databoks.katadata.co.id/infografik/2024/09/24/media-sosial-favorit-gen-z-dan-milenial-indonesia>

Riset oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) menunjukkan bahwa 78,3% remaja di Indonesia menggunakan media sosial secara aktif, dengan Instagram sebagai salah satu platform utama (APJII, 2023). Sebuah penelitian dari Universitas Indonesia (2022) menunjukkan bahwa sekitar 52% remaja mengalami gejala kecemasan akibat penggunaan sosial Instagram secara berlebihan (Sari et al., 2022). Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), sekitar 35% remaja di Indonesia mengalami gangguan tidur akibat penggunaan media sosial berlebih, termasuk Instagram. Sekitar 20-30% remaja Indonesia mengalami gangguan kecemasan dan depresi, yang sebagian besar dikaitkan dengan penggunaan media sosial secara berlebihan. (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan wawancara yang telah peneliti lakukan pada 29 Mei 2025 kepada Informan FR “Menurut saya, meneliti tentang psikologis mahasiswa dan

pelajar (Gen-Z) melalui instagram itu sangat penting, karena media sosial merupakan media ekspresi diri yang cukup relevan, akses data yang cepat dan aktual serta platform yang banyak digunakan mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) yang tentunya relevan dengan zaman. Namun, perlu kehati-hatian karena media sosial juga bisa menjadi sumber data yang kurang akurat (story bisa dibuat dengan tujuan tertentu seperti pencitraan, humor, dan lain-lain), serta privasi dan etika yang harus di jaga.” Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena media sosial, khususnya fitur *story*, menjadi ruang ekspresi diri yang sangat relevan di kalangan mahasiswa dan pelajar (Gen-Z). Unggahan berupa keluhan maupun postingan bernuansa negatif seringkali merefleksikan kondisi psikologis pemilik akun, sehingga dapat dijadikan sebagai data penting untuk melihat indikasi adanya gangguan psikologis. Selain itu, kecepatan akses, sifat aktual, dan tingginya intensitas penggunaan media sosial menjadikan platform ini relevan dengan perkembangan zaman. Namun demikian, penelitian ini juga menekankan pentingnya sikap kritis dan kehati-hatian, sebab tidak semua unggahan sepenuhnya merepresentasikan keadaan psikologis yang sebenarnya. Faktor pencitraan, humor, maupun tujuan lain dapat memengaruhi konten yang ditampilkan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami dinamika ekspresi mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) melalui media sosial, sekaligus mengedepankan aspek etika dan privasi dalam pengumpulan maupun analisis data.

Berdasarkan teori dan data yang telah peneliti sampaikan diatas serta telah di perkuat oleh beberapa sumber, maka peneliti sangat tertarik untuk meneliti *Motivasi Self Disclosure Gen-Z Di Platform Instagram Stories*, dikarenakan terdapat isu yang kontemporer dan relevan dalam penelitian ini. Topik ini sangat relevan dengan perkembangan zaman, dimana instagram menjadi salah satu sarana bagi generasi muda untuk berinteraksi dan mencari informasi, termasuk informasi mengenai pengungkapan diri tentang perasaan pribadi. Semakin meningkatnya kesadaran tentang kesehatan mental, penting untuk memahami bagaimana media sosial mempengaruhi psikis pengguna serta kemungkinan indikasi gangguan psikologis yang dapat teridentifikasi melalui unggahan mereka. Oleh karena itu, Penelitian ini berfokus pada mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) Ilmu Komunikasi

Universitas Trunojoyo Madura (UTM), yang memiliki keterkaitan erat dengan praktik komunikasi dan penggunaan media digital. Dengan latar belakang akademik yang mendalami teori komunikasi, dapat diasumsikan bahwa ekspresi mereka di media sosial tidak sepenuhnya tanpa makna. Oleh karena itu, perlu adanya kajian untuk mendeteksi dan mengidentifikasi adanya indikasi gangguan psikologis melalui analisis story Instagram yang dibagikan secara publik oleh mahasiswa dan pelajar (Gen-Z). Melalui penelitian ini, penulis ingin mengetahui apakah terdapat pola-pola tertentu dalam story Instagram yang mencerminkan kondisi psikologis mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) . Kajian ini penting sebagai langkah awal untuk membuka kesadaran akan kesehatan mental di lingkungan kampus, serta mengembangkan pendekatan komunikasi yang lebih empatik dan preventif terhadap gangguan psikologis pada mahasiswa dan pelajar (Gen-Z). Oleh karena itu, keunikan tersebut menjadi daya tarik tersendiri bagi peneliti untuk menguak lebih detail tentang masalah motivasi pengungkapan diri Mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) yang dibagikan di story Instagramnya.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian yang akan diteliti adalah Apa saja motivasi utama Generasi Z melakukan self disclosure (pengungkapan diri) mengenai perasaan pribadinya melalui fitur Instagram Stories?

1.3 TUJUAN

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis tentang Apa saja motivasi utama Generasi Z melakukan self disclosure (pengungkapan diri) mengenai perasaan pribadinya melalui fitur Instagram Stories.

1.4 MANFAAT

1.4.1 MANFAAT TEORITIS

- a) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan gangguan psikologis

mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) di Instagram serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

- b) Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan bagi pembaca yang berkaitan dengan Kesehatan mental mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) di instagram utamanya yang berfokus pada dugaan gangguan psikologis.
- c) Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkaya kajian-kajian kesehatan mental terutama terkait dugaan gangguan psikologis mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) di Instagram.

1.4.2 MANFAAT PRAKTIS

- a) Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengalaman langsung tentang motivasi pengungkapan diri mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) di Instagram dan mengetahui masalah dan solusi yang timbul dari gangguan psikologis tersebut.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pembaca untuk mengetahui, memahami tentang Motivasi pengungkapan diri Yang dialami Mahasiswa dan pelajar (Gen-Z) Yang Terdeteksi Melalui Story Instagram.
- c) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman, serta masukan bagi penderita gangguan psikologis serta dapat merawat dan menangani gangguan mental bagi penderita secara individu.
- d) Penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan kepada lingkungan (teman, followers, netizen) di dunia maya, serta keluarga pada penderita gangguan psikologis untuk lebih memberikan kenyamanan ataupun merangkul penderita.
- e) Penelitian ini diharapkan mampu membangun kesadaran bersama bahwa pentingnya menjaga kesehatan mental untuk sesama pengguna media sosial khususnya di Instagram.