

Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja

Dimas Agil Permadi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy Situbondo
email: dimasagil72@gmail.com

Abstract

Social media is a medium that helps humans interact with other humans. People with social anxiety avoid social situations such as appearing in public, interacting with new people and expressing opinions in public. Individuals with social anxiety feel afraid and anxious about other people's negative thoughts on him. This study was conducted to examine the correlation between social anxiety and duration of social media use. The subjects in this study were 88 social media users, the scale was distributed via the Google form. This study shows that there is a positive relationship between social anxiety and the duration of social media use, with the results of the correlation test as follows $r=0.609$; $p=0.000$.

Keywords: *Adolescents; Social Anxiety; Social Media*

Abstrak

Media sosial merupakan media yang membantu manusia dalam berinteraksi dengan manusia lainnya. Orang dengan kecemasan sosial menghindari situasi sosial seperti tampil didepan umum, interaksi dengan orang baru dan menyampaikan pendapat di depan umum. Individu dengan kecemasan sosial merasa takut dan cemas tentang pemikiran negatif orang lain pada dirinya. Penelitian ini dilakukan untuk menguji korelasi antara kecemasan sosial dan durasi penggunaan media sosial. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 88 pengguna media sosial, skala di bagikan melalui google form. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial, dengan hasil uji korelasi sebagai berikut $r=0,609$; $p=0,000$.

Kata kunci: *Kecemasan Sosial; Media Sosial; Remaja*

Pendahuluan

Sebagai makhluk sosial interaksi sangat dibutuhkan oleh manusia dan di masa digital ini kebutuhan interaksi dapat terpenuhi melalui media sosial. Media sosial merupakan media online dimana seseorang bisa berinteraksi tanpa harus bertatap muka, selain itu media sosial juga berfungsi sebagai media bertukar informasi dan hiburan. Dikutip dari *We Are Social Hootsuite 2021* jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191,4 juta orang. Jenis media sosial yang beragam seperti *Instagram, Facebook, WhatsApp, TikTok, Youtube dll* membuat pengguna media sosial memiliki banyak pilihan sesuai kebutuhan mereka.

Masa remaja merupakan masa dimana kebutuhan akan interaksi dan informasi sangat tinggi. Melalui media sosial kebutuhan akan interaksi dan informasi remaja dapat terpenuhi meskipun mereka tidak berkomunikasi secara langsung atau tatap muka. Remaja masih bisa mendapatkan *update* informasi, bertukar kabar, mengetahui aktivitas orang lain serta membagikan aktivitas mereka sendiri melalui media sosial. Kemudahan yang didapat melalui media sosial ini membuat remaja dengan kecemasan sosial merasa lebih nyaman karena tidak harus menghadapi beberapa situasi sosial yang membuatnya khawatir.

Kecemasan sosial merupakan rasa khawatir yang berlebihan pada berbagai macam situasi sosial yang membuat keberfungsian individu tidak berjalan sebagaimana mestinya. Kecemasan sosial biasa muncul saat remaja dan muncul akibat stress, kesulitan mengembangkan diri dan menjalin persahabatan serta pengalaman yang dianggap memalukan oleh individu (DSM V). Kecemasan sosial juga bisa muncul dari salah satu anggota keluarga yang kemudian diturunkan melalui proses coping. Remaja dengan kecemasan sosial memiliki kecenderungan untuk khawatir atau menghindari situasi sosial yang mengharuskan mereka untuk berinteraksi atau tampil di depan umum. Rasa khawatir tersebut muncul karena adanya perasaan bahwa dia melakukan hal yang dianggap memalukan serta mendapatkan kritikan dari orang lain.

O'Day, E.B & Heimberg, R.G.,(2021) mengatakan bahwa individu yang merasakan kecemasan sosial dan kesepian akan mencari dukungan di media sosial, kurang mencari dukungan secara langsung. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi hambatan yang mereka miliki, akibatnya dia menjadi terlalu fokus dengan media sosialnya. Pilkionien, dkk., (2021) menemukan bahwa kecemasan sosial yang di miliki oleh remaja memiliki dampak negatif pada kualitas hidup mereka.

Silmi dkk, (2020), menemukan bahwa hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja, artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial. Trikandin, A., & Kurniasari, L., (2021) menemukan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan, ketika individu merasa nyaman berkomunikasi dengan media sosial, dia akan sibuk untuk mengakses ponselnya meskipun dia berada dalam situasi sosial dan mengabaikan orang-orang disekitarnya.

Najah dkk (2021) menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan, depresi dan stress remaja di masa *pandemic covid-19*. Dalam temuannya dijelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi memunculkan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan stress, risiko bunuh diri dan gangguan konsep diri. media sosial dimasa pandemi seringkali membagikan informasi yang memberikan pengalaman negatif, selain itu media sosial seringkali membuat individu mengabaikan hubungan sosialnya dan melepaskan diri dari tanggung jawab di dunia nyata.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu tentang penggunaan media sosial dan kecemasan sosial banyak penelitian yang menjelaskan tentang dampak penggunaan media sosial pada kecemasan sosial remaja. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa individu dengan penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kecemasan sosial karena adanya beberapa pengalaman negatif dari tampilan di media sosial seperti *bulying* secara fisik dan komen negatif yang menghina orang lain, selain itu berita-berita negatif seperti kematian, kekerasan dan peperangan. Dobrean, A., & Pasarelu, C.R., (2016) mengatakan bahwa media sosial memiliki hubungan positif atau negatif dengan kecemasan sosial, menurutnya perlu mempertimbangkan dengan cermat tentang beberapa variabel jika harus menyimpulkan efek negatif atau positif. Peneliti berpendapat bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial akan menghindari interaksi secara langsung dan menggunakan media sosial sebagai upaya mengurangi kecemasan sosial yang dimiliki. Perilaku seperti ini diperkuat karena individu dengan kecemasan sosial tidak perlu berinteraksi secara langsung sehingga dapat membuatnya merasa lebih nyaman. Freud (Alwisol, 2010) mengatakan bahwa individu itu memiliki kecenderungan untuk menghindari sesuatu hal yang menyakitkan serta tidak menyenangkan dan mencari sesuatu hal yang bisa membuatnya senang dan nyaman. Selain itu Bandura (Alwisol, 2010) mengatakan bahwa rasa nyaman merupakan sebuah reinforcement positif yang bisa membuat individu mempertahankan perilakunya atau dalam hal ini penggunaan media sosial. berdasarkan hal tersebut peneliti mengajukan hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan positif antara kecemasan sosial remaja dengan durasi penggunaan media sosial.

Metode

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini merupakan durasi penggunaan media sosial dan variabel terikat adalah kecemasan sosial (Y). *Google form* dipilih sebagai media untuk pengambilan data dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan untuk menguji ada atau tidak hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah 1.) Remaja, WHO mendefinisikan remaja sebagai individu dalam rentang usia 11 tahun hingga 24 tahun. 2.) Memiliki dan aktif bermedia sosial baik sebagai konten kreator ataupun sebagai penikmat. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan teknik sampling kuota yang artinya pengambilan sampel akan dihentikan jika jumlah kuota sudah terpenuhi.

Metode pengumpulan data menggunakan skala kecemasan dan durasi penggunaan media sosial. Skala kecemasan sosial disusun berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi ke-5 (DSM-5) dengan aspek dan indikator meliputi : 1. Cemas dalam interaksi sosial (berinteraksi dengan orang baru dan melakukan percakapan). 2. Cemas merasa dilihat/diamati orang lain saat berada di tempat umum. 3. Cemas tampil di depan orang lain (menyampaikan pendapat dan tampil dihadapan banyak orang). Skala kecemasan sosial berjumlah 22 aitem valid dan reliabel. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi dengan beberapa uji prasyarat yang meliputi uji normalitas, uji linieritas dan uji homogenitas dengan menggunakan *IBM SPSS statistics 20 for windows*. Durasi penggunaan media sosial merupakan tingkatan seberapa lama individu menggunakan media sosial dalam satu hari.

Hasil

Berdasarkan hasil pengambilan data yang dilakukan melalui *google form* didapatkan sampel penelitian sebanyak 88 remaja yang berusia 12 - 18 tahun dengan rincian sebagai berikut pada tabel 1;

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia	N	%	Total (%)
12	19	21,591	
13	29	32,955	
14	18	20,455	
15	4	4,545	100
16	6	6,818	
17	6	6,818	
18	6	6,818	
Jenis Kelamin			
Laki-laki	33	37,5	100
Perempuan	55	62,5	

Kategori durasi penggunaan media sosial menjadi 3 yaitu ; 1) singkat, penggunaan 1-2 jam dalam sehari. 2) sedang 3-4 jam dalam sehari. 3) tinggi, lebih dari 5 jam dalam sehari. rincian intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Durasi Penggunaan Media Sosial

Durasi	N	%	Total (%)
Lama	39	44,318	
Sedang	33	37,5	100
Singkat	16	18,182	

Tingkat kecemasan sosial dikategorikan berdasarkan 3 kategori tinggi, normal dan sedang. Individu dikategorikan sebagai tingkat kecemasan sosial yang tinggi ketika mendapatkan nilai lebih dari 66 poin, sedang antara 39,5 - 66 poin, dan kategori rendah ketika individu mendapatkan poin kurang dari 39,5 yang dijelaskan pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Sosial

Kecemasan Sosial	N	%	Standar Deviasi	Total (%)
Tinggi	18	20,46		
Normal	57	64,77	13,275	100
Rendah	13	14,77		

Validitas skala kecemasan sosial menunjukkan nilai koefisien antara 0,350-0,641. Azwar (2010), mengatakan bahwa suatu aitem dapat dikatakan valid jika memiliki nilai diatas 0,30. Berdasarkan uji asumsi tersebut dapat disimpulkan bahwa skala kecemasan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah valid.

Tabel 4. Validitas Alat Ukur

Alat Ukur	Jumlah Aitem Diujikan	Jumlah Aitem Valid	Indeks Validitas
Kecemasan Sosial	21	21	0,350-0,641

Sumber : IBM SPSS statistics 20 for windows

Reliabilitas merupakan seberapa jauh hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2010). Alat ukur dianggap reliabel jika dalam beberapa kali uji coba pada sekelompok subjek hasilnya cenderung sama. Alat test dianggap reliabel jika memiliki nilai dalam rentang 0 sampai 1. Nilai minimal koefisien adalah 0,900 tetapi jika tidak memenuhi dapat menggunakan nilai koefisien 0,700.

Tabel 5. Uji Reliabilitas

Alat Ukur	Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
Kecemasan Sosial	0,862	21

Sumber : IBM SPSS statistics 20 for windows

Hasil uji reliabilitas skala kecemasan sosial didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,862 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kecemasan sosial tersebut adalah reliabel.

Tabel 6. Korelasi Kecemasan Sosial dengan Durasi Penggunaan Media Sosial

Koefisien	Indeks Analisis
Koefisien Korelasi (r)	0,609
P (Nilai Signifikansi)	0,000

Tabel 6 menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,609 yang artinya ada hubungan positif antara kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial pada remaja. Hubungan positif mengindikasikan bahwa kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial pada remaja adalah searah atau semakin tinggi tingkat kecemasan sosial remaja maka semakin tinggi pula durasi penggunaan media sosial. Nilai signifikansi (p) = 0,000 sehingga dapat diartikan sangat signifikan. Berdasarkan rincian diatas menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial pada remaja dengan taraf kemaknaan sebesar (r) = 0,609 dan

taraf kesalahan (p) = 0,000 yang berarti sangat signifikan atau dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan yang positif dengan durasi penggunaan media sosial pada remaja pengguna media sosial, artinya semakin tinggi tingkat kecemasan sosial maka akan semakin tinggi pula durasi dalam menggunakan media sosial, dan sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan sosial maka akan semakin rendah pula durasi penggunaan media sosial.

Individu dengan kecemasan sosial yang tinggi cenderung merasa takut dalam menghadapi dan menghindari situasi-situasi sosial seperti tampil di depan banyak orang, berinteraksi dengan orang yang baru dikenal dan melakukan aktivitas di depan umum. Perasaan takut dan perilaku menghindar tersebut muncul karena adanya pemikiran bahwa dirinya akan di nilai negatif oleh orang lain, sehingga tidak jarang membuat individu tersebut memilih untuk membatasi diri dengan situasi-situasi sosial tertentu dan memilih media sosial dalam berinteraksi dengan orang lain. Media sosial dipilih karena individu dengan kecemasan sosial yang tinggi bisa menghindari interaksi secara langsung sehingga rasa cemas terhadap beberapa situasi sosial bisa teratasi. Di sisi lain individu dengan kecemasan sosial yang rendah memiliki kemampuan adaptasi dalam beberapa situasi sosial yang lebih baik.

Roger (dalam Suyanti, 2021) mengatakan bahwa ada 2 elemen dari kecemasan (1) rasa takut secara eksternal dianggap sebagai ancaman bagi dirinya. Individu dengan kecemasan sosial sering kali menganggap bahwa persepsi orang terhadap dirinya sebagai sebuah tekanan yang membuat dirinya menghindari beberapa situasi sosial. (2) rasa khawatir pada ketidakmampuan dirinya dalam menghadapi ancaman atau permasalahan. Rasa khawatir terhadap tekanan dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah membuat individu menghindari interaksi secara langsung dan memilih media sosial sebagai pemenuh kebutuhan interaksi dan informasi.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial berpengaruh pada durasi penggunaan media sosial pada remaja, yang artinya semakin tinggi tingkat kecemasan sosial remaja semakin lama durasi penggunaan media sosial pada remaja. Remaja dengan kecemasan sosial menjadikan media sosial sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan akan informasi, interaksi sosial atau bahkan sebagai hiburan semata. Perilaku penggunaan media sosial dikembangkan remaja dengan kecemasan sosial karena rasa khawatir yang berlebihan akan kritik dan penilaian buruk orang lain terhadap dirinya, sehingga perilaku tersebut akan diperkuat dan durasi penggunaan media sosial akan semakin meningkat seiring tingginya kecemasan sosial remaja.

Peneliti selanjutnya, diharapkan mampu untuk mengembangkan penelitian serupa tentang faktor lainnya yang mampu mempengaruhi durasi penggunaan media sosial, baik kepribadian, konsep diri, *locus of control* atau variabel lainnya yang diduga memiliki pengaruh yang signifikan pada durasi penggunaan media sosial.

Referensi

- Al Aziz, A.A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92-107.
- Alwisol. (2007). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Azka, F., dkk (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Dalila, F., dkk. (2021). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dengan harga diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 47-55.
- Diniari, N. K. S. (2016). Durasi penggunaan media sosial dan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali. *Simdos: Universitas Udayana*.
- Dobrea, A., & Pășărelu, C.R. (2016). Impact of social media on social anxiety: A systematic review.
- Menon, D., & Meghana, H.R. (2021). Unpacking the uses and gratifications of Facebook: A study among college teachers in India. *Computers in Human Behavior Reports*.
- Najah, L.N., dkk. (2021). The effect of social media use intensity on anxiety, depression and stress level during COVID-19 pandemic outbreak. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*.
- Nevid, S., Rathus, A. & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Erlangga.
- O'Day, E.B., & Heimberg, R.G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*.
- Octavia, R.R., dkk (2020). Intensitas penggunaan media sosial ditinjau dari kebutuhan afiliasi pada siswa-siswi kelas XI SMA Panca Budi Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)* 1, (3), 182-189.
- Pilkionienė, I., Širvinskienė, G., Žemaitienė, N., & Jonynienė, J. (2021). Social anxiety in 15–19 year adolescents in association with their subjective evaluation of mental and physical health. *Children*, 8(9), 737.
- Sariwulan, T., dkk (2019). The impact of the intensity of social media use, self confidence, and time management on procrastination of thesis preparation in s1 students of Faculty of Economics, State University of Jakarta. *International Conference on Humanities, Education, and Social Sciences*.
- Silmi, Z.K., Dkk (2020). Correlation of intensity of use of social media with the level of social anxiety in adolescents. *Midwifery and Nursing Research (Manr)*, 2(2).
- Soliha, S.F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, 4 (1).
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Triandini, A. & Kurniasari, L. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa UMKT. *Borneo Student Research*. 3, (1).
- Utomo, S.F.P. dkk (2021). Hubungan social media addiction dengan tingkat depresi pada siswa SMK. *Jurnal kesehatan Al-Irsyad*, 14, (1).
- Vankar, G.K. (2004). Social anxiety in adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*.
- Wiganti, D.G., & Nurhayati, S.R. (2021). Pengaruh kecemasan komunikasi terhadap intensitas penggunaan media sosial pada individu di usia emerging adulthood. *Acta Psychologia*, 3, (1), 46-51.