

Kecemasan sosial pada remaja akhir: Bagaimana peranan adiksi media sosial?

Bram Kristian Santoso¹, IGAA Noviekayati², Amherstia Pasca Rina³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: noviekayati@untag-sby.ac.id

Published:
1 Jan 2023

Abstract

The phenomenon of using social media is increasingly widespread, where excessive use of social media can have a negative impact. The purpose of this study was to determine the relationship between social media addiction and social anxiety in late adolescents who use Instagram. The study involved 100 students at the 17 August University in Surabaya, who are late teens who use Instagram. This research is a quantitative research with a correlational form. The sampling technique uses a purposive sampling technique. The results of this research show that there is a positive correlation between social media addiction variables and social anxiety variables. The higher the social media addiction of late adolescents, the higher the social anxiety these adolescents have and vice versa. To prevent the negative effects of social anxiety, it is recommended that everyone manages the time they use social media.

Keywords: Social Media Addiction, Social Anxiety, Late Adolescence.

Abstrak

Fenomena penggunaan media sosial semakin marak terjadi, dimana penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif yaitu kecemasan sosial dikarenakan saat menggunakan media sosial, remaja cenderung akan membandingkan diri dengan orang lain. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara adiksi media sosial dan kecemasan sosial pada remaja akhir yang menggunakan Instagram. Penelitian melibatkan 100 mahasiswa Universitas 17 Agustus Surabaya yang merupakan remaja akhir pengguna Instagram. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk korelasional. Teknik sampling menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian melalui menunjukkan terdapat korelasi positif antara variabel adiksi media sosial dan variabel kecemasan sosial. Semakin tinggi adiksi media sosial remaja akhir, maka semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dimiliki remaja tersebut dan begitupula sebaliknya. Untuk mencegah dampak buruk kecemasan sosial, disarankan agar tiap orang dapat mengatur waktu penggunaan media sosialnya.

Kata kunci: Adiksi Media Sosial, Kecemasan Sosial, Remaja Akhir.

Copyright © 2023. Bram Kristian Santoso, IGAA Noviekayati, Amherstia Pasca Rina

Pendahuluan

Seiring kemajuan teknologi, masyarakat semakin mudah untuk memperoleh informasi dan berinteraksi. Internet telah menjadi sarana utama seseorang untuk mempermudah kehidupan, baik dalam keseharian ataupun bekerja semakin mudah dengan adanya media sosial, dimana kehidupan dunia nyata dapat ditransformasi ke dalam dunia maya. Masyarakat bisa dengan bebas berbagi informasi dan berkomunikasi dengan berbagai orang tanpa perlu memikirkan hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu. Namun dari kemudahan yang ditawarkan media tersebut, terdapat sisi lain yang dapat merugikan penggunaannya dan orang-orang disekitarnya

Berdasarkan riset situs HootSuite dan agensi marketing, "We Are Social bertajuk "Digital 2021: Global Overview Reports" menyatakan jumlah pengguna media sosial telah meningkat lebih dari 13 persen dalam satu tahun terakhir. Laporan yang dirilis akhir Januari tahun 2021, menyebutkan pada tahun 2020, rata-rata lebih dari 1,3 juta pengguna baru bergabung dengan berbagai platform media sosial setiap harinya. Ini setara dengan sekitar 155.000 pengguna baru per detik. Tidak hanya itu, berdasarkan laporan per negara, Indonesia masuk dalam 10 besar negara yang kecanduan media sosial. Posisi Indonesia sendiri berada di peringkat 9 dari 47 negara yang dianalisis. Kecanduan media sosial pada laporan ini dinilai dari rata-rata masyarakat Indonesia menggunakan media sosial, yaitu selama 3 jam 14 menit. Raih waktu itu lebih tinggi dari rata-rata global selama 2 jam 25 menit.

Salah satu media sosial yang sering digunakan adalah instagram. Laporan Napoleon Cat menunjukkan, ada 91,01 juta pengguna Instagram di Indonesia pada Oktober 2021. Jumlah ini turun 7,18% dibandingkan Agustus 2021 yang mencapai 98,06 juta pengguna. Tercatat, mayoritas pengguna Instagram di Indonesia adalah dari kelompok usia 18-24 tahun, yakni sebanyak 33,90 juta. Rinciannya, sebanyak 19,8% pengguna aplikasi tersebut adalah perempuan, sedangkan 17,5% merupakan laki-laki. Sehingga jika dilakukan pengelompokan dengan kategori masyarakat berusia 18-24 tahun dan berpendidikan tinggi, maka kelompok masyarakat yang sesuai dengan kategori tersebut adalah mahasiswa.

Groupon melakukan survei terhadap 1.370 pelanggan di Indonesia, hasilnya disebutkan bahwa media sosial memiliki peran yang cukup signifikan dalam mempengaruhi gaya hidup. Diketahui bahwa 39% orang Indonesia mengalami ketakutan atau kecemasan sosial berlebih melewatkan momen-momen tertentu yang tengah terjadi dalam kehidupan sosial mahasiswa. Dari 39% orang ini, 32% menyatakan bahwa mahasiswa mengalami rasa takut tidak dapat mencapai tujuan justru ketika melihat foto teman atau keluarga yang dengan mudahnya mengekspos kesuksesan di media sosial.

Secara umum kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Rasa cemas memang biasa dihadapi semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika rasa cemas menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjalani kegiatan produktif. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila memiliki tingkatan yang tidak sesuai dengan ancaman atau bila datang tanpa penyebab. Dalam bentuk yang ekstrim, kecemasan dapat mengganggu fungsi sehari – hari.

Berdasarkan pernyataan dari Gunarso (2008) kecemasan atau anxietas didefinisikan sebagai rasa khawatir maupun takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan hal penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan suatu kekuatan yang besar dalam menggerakkan

seseorang. Baik dalam tingkah laku normal maupun tingkah laku menyimpang, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Menurut Gaol (2004), kecemasan muncul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi. Sedangkan, menurut Blacburn & Davidson dalam (Ifdil and Anissa 2016), menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus ke permasalahannya).

Perasaan cemas terhadap penilaian orang lain merupakan salah satu gejala utama dari fobia sosial atau yang biasa disebut kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan gangguan mental yang umum terjadi di Amerika Serikat. Kecemasan sosial telah mempengaruhi 15 juta orang pada usia 18 tahun atau lebih, atau sekitar 6,8% dari total populasi setiap tahunnya. Di Indonesia sendiri telah dilakukan penelitian oleh Vriends mengenai perbandingan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa di Indonesia dengan mahasiswa di Switzerland, dinyatakan bahwa tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa di Indonesia sangat tinggi jika dibandingkan dengan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa di Switzerland. (Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, 2013).

Menurut *American Psychiatric Association* (APA), kecemasan sosial diartikan sebagai gangguan yang sering muncul dalam bentuk rasa khawatir yang tidak rasional serta keinginan individu untuk menghindari sebuah situasi yang memungkinkan individu tersebut sebagai pusat perhatian (Nainggolan, 2011). Menurut DeVito seseorang dengan kecemasan sosial mudah mengalami pengembangan perasaan negatif serta memprediksi kejadian-kejadian negatif saat berinteraksi dengan individu lain (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018).

Penyebab dari kecemasan sosial yang dilansir dari tribunnews dikarenakan perpaduan sejumlah faktor, di antaranya keturunan, struktur otak dan lingkungan. Berdasarkan faktor keturunan, kecemasan sosial cenderung terjadi secara turun-temurun di dalam keluarga ataupun karena perlakuan orang tua yang terlalu mengekang. Berdasarkan struktur otak, dimana saat amygdala terlalu aktif karena kecemasan menghadapi situasi sosial, maka respons pada rasa takut akan bertambah besar. Berdasarkan faktor lingkungan, kecemasan sosial adalah sikap yang dapat dipelajari. Ini berarti, sikap ini dapat berkembang pada diri seseorang setelah melihat sikap cemas pada orang lain ataupun membandingkan diri dengan orang-orang lain baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara tidak langsung seseorang dapat merasa cemas ketika terlalu sering menggunakan media sosial. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hasibuan et al (2016) menunjukkan bahwa sebanyak 31.2% mahasiswa yang berkuliah di Bandung mengalami kecemasan sosial dan kecemasan tersebut lebih banyak dialami oleh wanita dibanding laki-laki. Hasil penelitian ini dikuatkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fatih et al (2018), mengemukakan hal serupa yang menyebutkan bahwa sebanyak 39% mahasiswa yang berkuliah di Bandung tepatnya di UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengalami kecemasan dan kecemasan sosial tersebut disebabkan oleh penggunaan media sosial.

Pesatnya peningkatan penggunaan media sosial, terutama kaitannya terhadap peningkatan jumlah waktu yang digunakan seseorang untuk online, telah membuat beberapa pihak mengklaim bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan mungkin adiktif terhadap beberapa individu (Kuss & Griffiths, 2011). Adiksi secara umum diartikan sebagai suatu kondisi ketergantungan fisik dan mental terhadap hal-hal tertentu sehingga menimbulkan perubahan perilaku orang yang mengalaminya. Adiksi media sosial dapat digolongkan ke

dalam kategori cyberrelationship addiction sesuai tipologi menurut Young (1999) dimana tujuan primer dan motivasi utama untuk menggunakan media sosial adalah untuk membuat dan menjaga hubungan online dan offline.

Media sosial memberi pengguna banyak kemungkinan seperti membuat dan berbagi informasi, membangun dan meningkatkan hubungan (Kwon & Wen, 2010). Kecanduan dapat terjadi apabila individu tidak dapat mengontrol diri dalam penggunaan internet secara berlebihan sehingga dapat memunculkan efek negatif yang merugikan karena individu merasa tidak dapat menghentikan perilaku tersebut (Griffiths, 2011)

Remaja merupakan fase pencarian identitas diri yang membutuhkan peran dari keluarga dan lingkungan seperti teman sebaya, di masa ini remaja berada dalam kondisi kebingungan karena ketidakmampuan menentukan aktifitas yang bermanfaat untuk dirinya, serta keingintahuan terhadap hal yang belum diketahuinya (Aprilia, Sriati & Hendrawati, 2018) hal ini yang membuat remaja rentan mengalami masalah kecanduan. Salah satu faktor penyebab kecanduan media sosial dengan intensitas yang tinggi adalah rasa khawatir akan ketinggalan informasi sehingga terarah pada munculnya perilaku penggunaan yang berlebihan (Fathadhika & Afriani, 2018). Seseorang dapat berada pada kategori kecanduan apabila mengakses media sosial berkisar 5-6 jam sehari (Syamsuedin, Bidjuni & Wowiling, 2015).

Penelitian ini akan mempelajari lebih dalam perilaku adiksi media sosial yang dapat menyebabkan kecemasan pada remaja akhir berusia 18—24 tahun. Rentang umur remaja akhir cocok dengan tingkatan mahasiswa saat memulai pendidikan hingga mencapai kelulusan, sehingga mahasiswa dapat dijadikan subjek yang sesuai untuk memahami perilaku remaja akhir. Oleh karena itu penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa Universitas 17 Agustus Surabaya yang sedang aktif menjalankan studi.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian kuantitatif yang disajikan dengan menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui (Kasiram, 2008). Menurut Sugiyono (2016), penelitian korelasional merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Maka dari itu maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara adiksi media sosial dengan kecemasan sosial.

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, variabel X adalah adiksi media sosial yang sebagai variabel bebas dan kecemasan sosial adalah variabel Y sebagai variabel terikat. Adapun penelitian ke dua variabel diatas digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1

Hubungan Antara adiksi media sosial dengan kecemasan sosial



Partisipan Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa/ mahasiswi jurusan psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya yang sedang aktif menjalani perkuliahan sebesar 350

mahasiswa aktif. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teknik purposive sampling. Terdapat syarat atau kriteria khusus bagi remaja yang akan dijadikan partisipan, mahasiswa/ mahasiswi UNTAG yaitu berusia 18 – 24. Partisipan dalam penelitian ini sejumlah 100, jumlah tersebut ditentukan menggunakan G Power, dengan presentase sebesar 26% menghasilkan minimum sampel sebesar 91 orang, sehingga diputuskan untuk mengambil jumlah sampel antara 90 - 100 orang. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan bantuan googleform yang akan disebar ke seluruh link dan media sosial yang dimiliki peneliti. Adapun rentang waktu pengambilan data adalah 14 Hari dari tanggal 23 september 2022 hingga 7 oktober 2022.

Instrumen

Definisi teoritis adiksi media sosial dikemukakan oleh Andreassen dan Pallesen (2014) mendefinisikan adiksi media sosial sebagai perilaku yang terlalu memikirkan media sosial didorong oleh motivasi yang kuat untuk menggunakannya dan mencurahkan terlalu banyak waktu serta usaha dalam mengakses hingga mengganggu kegiatan sosial lainnya seperti studi, pekerjaan, hubungan interpersonal, serta kesehatan psikologis dan kesejahteraan. Indikator penelitian yang digunakan diadaptasi dari skala yang digunakan adalah skala IAT (Internet Addiction Theory) berasal dari Young (1998) yang telah diadaptasi oleh Widyanto & McMarrens (2004) sehingga sesuai untuk digunakan pada media social. Bagaimana seseorang dapat merasakan *salience* (arti penting), *neglecting work* (mengabaikan pekerjaan), *excessive use* (penggunaan berlebihan), *anticipation* (antisipasi), *lack of self control* (kurangnya kemampuan mengontrol diri), *neglecting social life* (mengabaikan kehidupan sosial) saat sedang mengakses media sosial. Skala ini secara keseluruhan merupakan *favourable* dan *unfavourable*.

Berdasarkan hasil analisis validitas aitem pada adiksi media sosial instagram yang berjumlah 36 aitem dengan menggunakan program komputer SPSS (Statistical Product and Service Solution) for Windows Release versi 20.00 dengan batasan Corrected Item-Total 0.3 menunjukkan bahwa terdapat 4 aitem yang gugur yaitu 3, 9, 13, 24, 27 dan 33 dengan nilai <0,3, sehingga dari hasil tersebut dinyatakan pada skala adiksi media sosial instagram sejumlah 30 aitem sah atau valid.

Penghitungan estimasi reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (Statistical Product and Service Solution) for Windows Release versi 20.00. Hasil uji reliabilitas terhadap skala resiliensi menunjukkan angka Alpha Cronbach's sebesar 0,923. Berdasarkan hasil tersebut nilai Alpha Cronbach's mendekati angka 1,00 sehingga dapat diartikan bahwa reliabilitas skala adiksi media sosial instagram dengan 30 aitem tergolong sangat tinggi.

Definisi teoritis kecemasan sosial dikemukakan oleh La Greca dan Lopez (1998) menjelaskan bahwa ketakutan yang menetap pada situasi sosial dapat berhubungan dengan cara individu menghadapi feedback perilaku dari orang lain, merasa diamati, memiliki rasa takut untuk dipermalukan serta dihina. Indikator kecemasan sosial dalam penelitian ini mengacu pada Skala yang digunakan SAS-A yang diadaptasi dari skala La Greca & Lopez. SAS-A terdiri dari 30 item yang terdiri dari aspek evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berinteraksi sosial dengan orang asing maupun yang sudah dikenal. Skala ini secara keseluruhan merupakan *favourable* dan *unfavourable*, sudah ditranslasi menjadi bahasa indonesia dan disesuaikan dengan penggunaan bahasa indonesia yang mudah dimengerti.

Berdasarkan hasil analisis validitas aitem pada skala kecemasan sosial yang berjumlah 30 aitem dengan menggunakan program komputer SPSS (Statistical Product and

Service Solution) for Windows Release versi 20.00 dengan batasan Corrected Item-Total 0.3 menunjukkan bahwa terdapat 5 aitem yang gugur pada skala kecemasan sosial yaitu aitem 3, 9, 17, 21 dan 27 memiliki nilai $<0,3$, sehingga dari hasil tersebut dinyatakan aitem pada skala kecemasan sosial sejumlah 25 aitem sah atau valid.

Penghitungan estimasi reliabilitas penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (Statistical Product and Service Solution) for Windows Release versi 20.00. Hasil uji reliabilitas terhadap skala kecemasan sosial menunjukkan angka Alpha Cronbach's sebesar 0,931. Berdasarkan hasil tersebut nilai Alpha Cronbach's mendekati angka 1,00 sehingga dapat diartikan bahwa reliabilitas skala kecemasan sosial dengan 25 aitem tergolong sangat tinggi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang di gunakan pada penelitian ini melibatkan 2 variabel sehingga ketiga variabel yang diteliti korelasinya tersebut dianalisis datanya menggunakan metode *product moment*. Sebelum analisa data dilakukan, terdapat beberapa uji prasyarat yang harus dilakukan terlebih dahulu, yaitu uji normalitas sebaran dan linieritas hubungan. Uji tersebut menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 20.0 for Windows.

Hasil

Uji normalitas menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan SPSS 20 for Windows. Untuk mengetahui apakah data yang telah diuji berdistribusi normal atau tidak normal yaitu dengan menentukan nilai signifikannya. Jika signifikan atau nilai $p > 0,05$ maka variabel tersebut berdistribusi normal dan sebaliknya jika signifikan atau nilai $p < 0,05$ maka variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data variabel gaya hidup hedonis dan kontrol diri dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1

Uji Normalitas Variabel Kecemasan Sosial dan Adiksi Media Sosial

Variable	Koefisien Z	P	Keterangan
Kecemasan Sosial	1,131	0,181	$p > 0,05$ Normal
Adiksi Media Sosial	0,839	0,331	$p > 0,05$ Normal

Sumber : Output SPSS

Uji linieritas merupakan uji yang dilakukan untuk melihat apakah variabel dalam penelitian yang dilakukan mempunyai hubungan yang linier signifikan atau tidak signifikan. Aturan yang digunakan dalam uji linieritas hubungan menggunakan koefisien F dan p dimana apabila $p > 0,05$ maka hubungannya tidak linier, sebaliknya apabila $p < 0,05$ maka hubungannya linier. Uji linieritas variabel dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 2

Uji Linieritas Sebaran

Variable	Koefisien Z	P	Keterangan
Kecemasan Sosial terhadap Adiksi Media Sosial	53,879	0,00	$P < 0,05$ linier

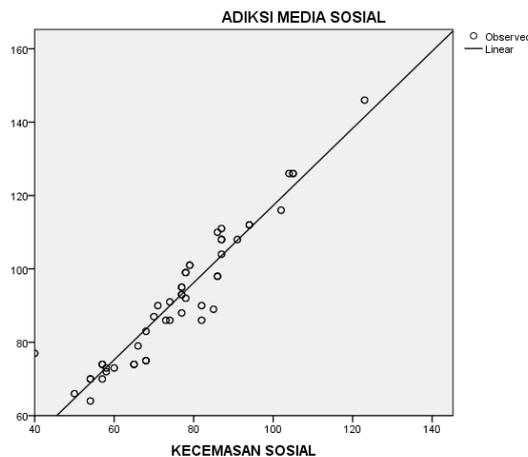
Sumber : Output SPSS

Penelitian yang dilakukan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows Release versi 20.00. Hasil uji prasyarat berupa uji normalitas sebaran dan uji linearitas telah terpenuhi. Hasil uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai z untuk sampel x sebesar 0,181 dan sampel y sebesar 0,331 ($P > 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa uji asumsi sebaran telah terdistribusi secara normal, sedangkan dari hasil uji linearitas diperoleh nilai sebesar 0,682 ($P > 0,05$) sehingga variabel adiksi media sosial dan variabel kecemasan sosial memiliki hubungan yang linier.

Uji korelasi untuk membuktikan hipotesis mengenai hubungan antara adiksi media sosial dan kecemasan sosial pada remaja akhir yang menggunakan Instagram, dengan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai sebesar 0,948 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$) sehingga terdapat korelasi antara variabel adiksi media sosial dan variabel kecemasan sosial. Terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara variabel adiksi media sosial dan variabel kecemasan sosial. Semakin tinggi adiksi media sosial pada remaja akhir yang menggunakan Instagram, maka semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dimiliki remaja akhir tersebut dan sebaliknya semakin rendah adiksi media sosial remaja akhir yang menggunakan Instagram, maka semakin rendah pula kecemasan sosial dalam dirinya. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Gambar 2

Sumber : Output SPSS



Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui uji korelasi *Product Moment* diperoleh nilai sebesar 0,948 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$) sehingga dapat dimaknai bahwa ada hubungan positif antara adiksi media sosial dan kecemasan sosial pada remaja akhir. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara adiksi media sosial dan kecemasan sosial pada remaja akhir dapat diterima, sehingga dengan diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menggambarkan keeratan hubungan antara adiksi media sosial dan kecemasan sosial pada remaja akhir yang menggunakan Instagram.

La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial merupakan ketakutan yang menetap pada situasi sosial dapat berhubungan dengan cara individu menghadapi *feedback* perilaku

dari orang lain, merasa diamati, memiliki rasa takut untuk dipermalukan serta dihina. Menurut Rakhmat (2004), kecemasan sosial adalah perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya sehingga menjadikan seseorang berpikir bahwa orang lain sedang melihat dan menilai dirinya dengan hal-hal yang negatif atau buruk disebabkan sesuatu yang dikatakan atau sesuatu yang sedang dilakukan. Dalam hal ini, remaja akhir yang menggunakan media sosial akan merasakan kecemasan sosial, dimana akan membandingkan diri dengan orang lain saat menggunakan media sosial yang menimbulkan perasaan negatif didalam diri.

Hal ini dijelaskan juga oleh Halim & Sabri (2013), dikarenakan adiksi pada media sosial ternyata sangat berkaitan dengan mekanisme pertahanan diri individu terhadap respon lingkungannya dan kecemasan mahasiswa masuk kedalam perilaku adiksi pada media sosial tersebut (Azka, Firdaus, dan Kurniadewi, 2018). Manusia sebagai makhluk sosial, tetap memerlukan adanya interaksi sosial meskipun tidak secara langsung. Menurut Fullwood, Quinn, Kaye, dan Redding (2017), sebuah aktivitas rasional pada media sosial adalah bentuk individu guna mengembangkan model sosialnya pada lingkungan. Bagi mahasiswa, penggunaan media sosial sangat efektif untuk memenuhi kebutuhan sosial yang tidak didapatkan di kehidupan nyata mahasiswa (Azka, Firdaus, dan Kurniadewi, 2018).

Berdasarkan pernyataan dari Leary (1985), terdapat beberapa faktor kecemasan sosial, di antaranya berkaitan dengan tingginya status sosial dan kekuasaan seseorang, kesan awal seseorang dalam konteks mendapatkan evaluasi dari orang lain, memusatkan kesan individu sebagai fokus interaksi, situasi sosial yang tidak terstruktur atau asing membuat seseorang tidak mengetahui apa yang harus dilakukan, perhatian dan kesadaran diri yang hanya berfokus pada diri sendiri serta sikap individu dalam menghadapi lingkungan sosial di sekitarnya. Faktor kecemasan sosial sesuai dengan aspek yang terdapat pada adiksi media sosial. Individu yang memikirkan kesan dirinya bagi orang lain dan merasa takut menerima evaluasi negatif orang lain terhadap dirinya saat menggunakan media sosial. Merasa takut pada interaksi sosial baik pada situasi yang asing baginya dan interaksi yang terjalin dengan individu lain yang sudah dikenal. Salah satu contohnya dengan selalu mengecek dan memastikan kolom komentar pada akun media sosialnya dan merasa cemas jika terdapat respon yang tidak diinginkan atau tidak sesuai harapan.

Remaja akhir yang cenderung menggunakan media sosial secara berlebih hingga mengalami adiksi media sosial, menurut Young dan Rodgers (1998) akan memperoleh dampak negatif yaitu menjadi enggan untuk berinteraksi di dunia nyata karena merasa lebih menyenangkan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman online, hal ini berakibat kurangnya rasa empati terhadap lingkungan sekitar. Remaja akhir yang telah mengalami adiksi media sosial biasanya mencoba mengatasi kecemasan yang dimilikinya dengan melarikan diri dari dunia nyata ke dunia maya akibatnya ketika harus berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata suasana menjadi kaku kesempatan untuk menjalin relasi komunikasi dan kerjasamapun akan semakin kecil. Padahal menurut Young (1998) adiksi media sosial bisa melumpuhkan kepribadian seseorang. Seseorang yang sebelumnya mampu berinteraksi dengan baik dalam dunia nyata biasanya akan memilih berinteraksi melalui dunia maya (online) dikarenakan kenyamanan yang didapatkannya. Hal ini mengakibatkan kemampuan seseorang untuk berinteraksi dan bersosialisasi menjadi tumpul.

Sejumlah penelitian telah mendukung dan membuktikan bahwa adiksi media sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap kecemasan sosial, diantaranya penelitian milik Azka, Firdaus, dan Kurniadewi (2018) meneliti dengan tujuan mendapatkan sebuah informasi tentang pengaruh kecemasan sosial dan adiksi media sosial mahasiswa UIN Sunan Gunung

Djati di Bandung dengan melibatkan 342 responden yang terpilih secara acak. Terdapat dua teori yang digunakan dalam penelitian ini dan digunakan sebagai alat ukur untuk kedua variabel yaitu teori kecemasan sosial milik La Greca dan Lopez dan pada adiksi media sosial menggunakan teori milik Griffiths (Azka, Firdaus, dan Kurniadewi, 2018). Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap adiksi media sosial pada responden penelitian sebesar 7,2% dan mayoritas responden memiliki kecemasan sosial juga adiksi pada media sosial dalam kategori sedang. Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa adiksi media sosial memberikan pengaruh yang besar terhadap kecemasan sosial pada remaja akhir.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adiksi media sosial pada remaja akhir sangat berhubungan dengan kecemasan sosial remaja tersebut, yang berarti ketika remaja akhir yang menggunakan Instagram memiliki tingkat adiksi media sosial yang tinggi maka remaja tersebut akan cenderung mengalami kecemasan sosial dan sebaliknya bila remaja akhir memiliki adiksi media sosial yang rendah maka remaja tersebut cenderung kurang mengalami kecemasan sosial. Keterhubungan antara dua variabel ini terjadi karena beberapa hal yaitu berdasarkan sejumlah penelitian, rata-rata remaja akhir yang menggunakan media sosial akan cenderung mengalami kecemasan sosial dimana hal ini dipengaruhi tingkat penggunaan media sosial sehingga faktor yang sangat mempengaruhi adalah adiksi media sosial.

Adapun saran yang dapat diberikan dari penelitian yang telah dilakukan bagi peneliti selanjutnya yaitu penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menguji hubungan antara variabel adiksi media sosial dan variabel kecemasan sosial pada remaja akhir yang menggunakan Instagram, maka kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji perbedaan kecemasan sosial berdasarkan demografi seperti jenis kelamin, usia dan etnis atau suku subjek, memperbanyak subjek penelitian dan memperluas jangkauan populasi penelitian dan menguji hubungan kecemasan sosial dengan variabel lainnya. Bagi subyek penelitian yaitu remaja akhir yang mengalami adiksi media sosial, diantaranya dengan mengurangi durasi waktu penggunaan media sosial untuk mencegah kecemasan sosial, meningkatkan intensitas bersosialisasi dengan teman maupun orang lain, mengikuti kegiatan dan acara yang mengharuskan bertatap muka dengan lingkungan sekitar, belajar mengendalikan diri untuk tidak sering membuka media sosial, mengurangi keinginan untuk membandingkan diri dengan orang lain dan selalu berpikiran positif terhadap pandangan orang lain kepada diri sendiri

Referensi

- Andreassen, C. & Pallesen, S., 2014. Social network site addiction - an overview. *Curr Pharm Des*, 20(25), pp.4053-61.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan adiksi media sosial pada mahasiswa. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.

-
- Blackhart, G. C., Williamson, J., & Nelson, L. (2015). Social anxiety in relation to self-control depletion following social interaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(9), 747-773.
- Brecht, G. (2000). *Mengenal dan menanggulangi kekhawatiran*. Jakarta: Prenhallindo.
- Davison, G.C., Neale J.M., & Kring A.M. (2004). *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi abnormal*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Duana, D. A., & Hadjam, M. N. R. (2012). Terapi Kognitif Perilaku dalam Kelompok untuk Kecemasan Sosial pada Remaja Putri dengan Obesitas. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 4(2), 145-160.
- Durand, V. M. dan David H. Barlow. (2006). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fathadhika, S., & Afriani. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 2(3), 208–215. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5187-4.ch054>
- Gaol, B. (2004). *Hubungan Berfikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi-Universitas Mercu Buana.
- Gunarso, S. D. (2008). [d08120110-150-gun-ppsikologi-perawatan_library-stikespekajangan-2014.pdf](#)
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M.D., Kuss, J. & Demetrovics, Z., (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. In K.P. Rosenberg & L.C. Feder, eds. *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*. London: Elsevier Inc. pp.119-41.
- Hasibuan, E. P., Srisayekti, W., & Moeliono, M. F. (2016). *Gambaran kecemasan sosial berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) pada remaja akhir di Bandung*. Jatinangor: Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Hartoyo, M. (2004). *Asuhan Keperawatan Klien Ansietas (Kecemasan)*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media+ Society*, 6(2), 2056305120912488.
- Kandell, J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11–17. doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth*. Nevada : Springer. Kementerian Komunikasi dan Informatika RI Direktorat Jendral Aplikasi Informatika. (14 Agustus 2019). *Penggunaan Internet di Indonesia*. Diakses pada 2 Februari 2020, dari <https://aptika.kominfo.go.id/2019/08/penggunaan-internet-di-indonesia/>
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of behavioral addictions*, 7(1), 158-170.
-

-
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Leary, M.R. (1983). *Understanding social anxiety: Social, personality and clinical perspectives*. California: Sage Publications, Inc.
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 388-414.
- Leviani, Y., Hakam, M. T., & Utama, M. R. (2020). Potensi Adiksi Penggunaan Internet pada Remaja Indonesia di Periode Awal Pandemi Covid 19. *Hang Tuah Medical Journal*, 17(2), 102-115.
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna napza. *Sosiokonsepia*, 16(2), 161-174. Napoleoncat. (October, 2021). Instagram User In Indonesia. Diakses pada 24 september 2022, dari <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2020/10>
- Nevid, Jeffrey S., dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*, Edisi ke 5. Jakarta: PT Gramedia.
- Nurmandia, H., Wigati, D., & Masluchah, L. (2013). Hubungan antara kemampuan sosialisasi dengan kecanduan jejaring sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 107-119.
- Oktapiani, N., & Putri, A. (2018). Gangguan Kecemasan Sosial dengan Menggunakan Teknik Rasional Emotif Terapi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(6), 227-232. Royal Society for Public Health. (19 Mei 2017). Instagram Ranked Worst for Young People's Mental Health. Diakses pada 20 Januari 2021, dari <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-youngpeople-s-mental-health.html>
- Siregar, T. A., & Hamdan, S. R. (2020). Hubungan adiksi internet dan perilaku merokok pada remaja. Sholeh, A., & Rusdi, A. (2019). A New Measurement of Instagram Addiction: Psychometric Properties of The Instagram Addiction Scale (TIAS). *CIKAS*.
- Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology*, 48(2), 381–388. doi.org/10.1037/a0027025 Soliha. S.F. 2015. Tingkat Adiksi Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi*, 4(1), 1-10.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39-58.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Vas, L., & Gombor, A. (2009). Exploring Internet motives and life satisfaction among Hungarian and Israeli medical students, living in Hungary. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 685-701.
- Widi, R. (2011). Uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian epidemiologi kedokteran gigi. *Stomatognathic (JKG Unej)*, 8(1), 27-34.
-

-
- Widodo, P.B. (2006). Realibilitas dan validitas konstruk skala konsep diri untuk mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 1-9.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. de. (2015). *Internet Addiction*. John Wiley. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>