

***Social Anxiety* Pada Mahasiswa Yang Mengalami Adiksi Media Sosial**

Emilia Zaidhan, Faizah Munatul Aisi, Maria Tiara R. R.

Fonga, Intan Fadillah Nasution

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstrak

Social Anxiety merupakan suatu bentuk rasa cemas dan rasa takut yang diarahkan pada lingkungan sosialnya. Ketidaknyamanan pada individu, karena individu harus berhadapan dengan orang yang tidak dikenali yang bisa berpengaruh dalam kekhawatiran akan menerima penghinaan. Jumlah partisipan pada penelitian ini sebanyak 104 responden mahasiswa dengan tujuan untuk mengetahui mahasiswa yang mengalami *social anxiety*. Penelitian ini menggunakan skala *Social Anxiety Scale for Adolescent*. Berdasarkan hasil pengumpulan data menggunakan *descriptive statistic* menjelaskan bahwa taraf *Social Anxiety* pada laki-laki dan perempuan sama, keduanya tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Laki-laki dan perempuan yang menggunakan media sosial *Instagram* memiliki *Social Anxiety* pada taraf yang sama. Keterbatasan pada penelitian ini, penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa sedangkan *Social Anxiety* tidak hanya terjadi pada mahasiswa saja melainkan bisa terjadi pada siapa saja.

Kata Kunci: mahasiswa, pengguna *instagram*, *social anxiety*

PENDAHULUAN

Adiksi media sosial adalah suatu gangguan perilaku dalam pemakaian media sosial yang melampaui batas dan mengarah pada kecenderungan untuk selalu menggunakan media sosial Kusuma et al., (2022). Adiksi media sosial membuat individu tidak mampu untuk mengontrol dirinya dalam menggunakan internet, individu tersebut juga merasa jika dunia maya lebih menarik daripada dunia nyata. dampak dari adiksi juga diharapkan menjadi pertimbangan

keputusan dan respon yang bijak terhadap sesama pengguna sosial media terhadap *social anxiety* individu Sholawati, (2021).

Social Anxiety dapat diartikan sebagai perasaan cemas yang muncul dalam situasi sosial yang sebenarnya dapat digeneralisasikan atau yang secara langsung dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada individu, karena individu harus berhadapan dengan orang yang tidak dikenali yang bisa berpengaruh dalam kekhawatiran akan menerima penghinaan Nisa et al., (2022). Bagian dari kecemasan bahwa adanya hubungan antara kecemasan *social* dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Individu dengan kecemasan sosial yang terbilang tinggi dapat dikatakan semakin tinggi juga ketergantungan pada media *social*. Kecemasan sosial yang mempengaruhi seseorang kecanduan media *social* cenderung menghindari berkomunikasi secara langsung dan lebih nyaman menggunakan media sosial sebagai media komunikasi secara tulisan Warella & Pratikto, (2021).

Rata-rata penggunaan media *social* mahasiswa dalam sehari mencapai 1-6 jam. Padahal seseorang yang terkena adiksi media sosial biasanya menggunakan media sosial 40-80 jam perminggu. Penggunaan media sosial yang tidak dapat terkontrol tentunya tidak akan menjadi baik Setiyani, (2020). Individu yang memiliki kecemasan sosial akan menggunakan media sosial secara berlebihan untuk mengatasi hambatan yang ada pada dirinya. Seperti pada hasil penelitian Azka et al., (2018) tersebut menunjukkan adanya dampak negatif ketergantungan media sosial terhadap kehidupan sosial individu tersebut dalam hal fungsi interpersonalnya.

Media *social* yang relevan pada kecemasan *social*, ialah yang terjadi di *Instagram* terlihat dari aktivitas para pengguna yang mengunggah foto pada *Instagram* dengan mengubahnya menggunakan beberapa editan agar mendapatkan lebih banyak *likes* dari pengguna *Instagram* lain. Banyaknya *likes* dan komentar merupakan indikator bahwa foto atau video, atau pesan yang

diunggah hal yang menarik perhatian orang lain. Sehingga jika seseorang tidak mendapatkan *like* dan komentar yang tidak sesuai dengan harapan maka ia akan merasakan kecemasan sosial karena selalu membandingkan *postingannya* dengan orang lain Cahyani, (2021).

TELAAH PUSTAKA

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Nisa et al., (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Bandung memiliki kecenderungan tinggi terhadap adiksi media sosial dengan rata-rata usia 18-25 tahun (*Emerging Adulthood*). Seluruh responden yang terpilih dan terkategori adiksi mengalami kecemasan sosial juga yang mayoritas terdapat pada tingkat kecemasan sosial tinggi, dan menunjukkan bahwa sebanyak 31.2% mahasiswa yang berkuliah di Bandung pada usia *Emerging Adulthood* mengalami kecemasan sosial.

Selanjutnya menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Yunita & Kurniasari, (2022) terdapat adanya kecanduan media sosial dan kecemasan yang dialami pada mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur sehingga perlu diberikan edukasi melalui media sosial untuk mengatasi masalah tersebut, dengan cara memberikan informasi terkait bahayanya kecanduan media sosial dan kecemasan agar tidak semakin parah dan merugikan. Selain itu, pada program studi keperawatan dapat memberikan pendamping psikologi pada mahasiswa agar dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa.

Selain itu, menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Budury et al., (2019) yang berjudul "Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa" membuktikan bahwa kecanduan internet bisa menyebabkan depresi, kecemasan, stres, gangguan dan gangguan harga diri. Selain aspek mental, masalah yang muncul akibat kecanduan media sosial pada mahasiswa adalah adanya gangguan pada prestasi akademik mahasiswa. Selanjutnya menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Azka et al., 2018)

menunjukkan adanya dampak negatif yang ketergantungan media sosial seperti menghindari berkomunikasi dengan orang lain, menurunnya produktifitas kerja, kecanduan seks dan judi online, munculnya masalah dalam kehidupan sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Soliha, (2015) mengatakan bahwa seseorang dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi akan mendorong dia untuk menggunakan media sosial dan terlibat dalam komunikasi *online* secara mendalam. Hasil dari penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel yang menyatakan bahwa kecemasan sosial, depresi, dan rasa kesepian secara signifikan berpengaruh terhadap timbulnya ketergantungan pada media sosial Soliha, (2015).

Fakultas Tarbiyah et al., (2016) menjelaskan bahwa *Social Anxiety* adalah bentuk kecemasan dan ketakutan yang berfokus pada lingkungan sosial. Individu mengkhawatirkan dirinya akan mendapat penilaian negatif dari orang lain. Andhika Anggawira et al., (2022) *Social Anxiety* adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan, dan dihina *Social Anxiety* sebagai proses yang ditandai dengan ketakutan dan lebih berhati-hati dengan orang yang di sekitarnya. Anita Chaudhari, Brinzel Rodrigues, (2016) kecemasan sosial dapat terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal, lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berpikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan skala psikologis berupa kuesioner yang terdiri dari Skala Kecemasan Sosial. Tujuan dari pengukuran ini untuk mengetahui kondisi kecemasan *sosial* pada diri responden dan media *sosial* yang relevan dengan

kecemasan *sosial*, setiap pernyataan pada item alat ukur ini dapat menggambarkan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berinteraksi sosial dengan orang asing maupun yang sudah dikenal, perasaan atau situasi yang dialami seseorang dilihat dari bagaimana individu tersebut dalam penggunaan sosial media.

Penyusunan alat ukur yang dilakukan peneliti pada skala kecemasan *sosial* menggunakan alat ukur *Social Anxiety Scale for Adolescent* yang mengacu pada skala diantaranya evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berinteraksi sosial dengan orang asing, penghindaran sosial dan rasa tertekan secara umum atau saat berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal. SAS-A terdiri dari 18 aitem yang seluruhnya adalah favorable setelah dilakukan uji coba alat ukur kecemasan sosial. Sholawati, (2021).

Cara pemberian skor untuk mengungkapkan variabel *Social Anxiety* menggunakan skala *likert* dengan pemberian skor berdasarkan pernyataan positif dan pernyataan negatif. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Rentang Skala Likert

Favorable		Unfavorable	
Jawaban	Nilai	Jawaban	Nilai
SS (Sangat Sesuai)	5	SS (Sangat Sesuai)	1
S (Sesuai)	4	S (Sesuai)	2
N (Netral)	3	N (Netral)	3
TS (Tidak Sesuai)	2	TS (Tidak Sesuai)	4
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	STS (Sangat Tidak Sesuai)	5

Sumber. Hasil Analisis

Dalam skala likert menggunakan pernyataan positif dan pernyataan negatif untuk menghasilkan jawaban dari hasil kuesioner yang akan diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan aplikasi program JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program) untuk mengolah data penelitian. Program JASP membantu untuk mengubah data mentah menjadi data jadi serta untuk menghasilkan data *descriptive statistics, Independent Samples T-Test, dan ANOVA- Social Anxiety*.

Tabel 2. Descriptive statistics Social Anxiety pada mahasiswa yang mengalami adiksi

<i>Social Anxiety</i>	
Valid	104
Missing	0
Mean	29.067
Std. Deviation	6.835
Minimum	13.000
Maximum	43.000

Sumber. Hasil Analisis

Berdasarkan tabel 2 yang mencari data *descriptive statistics social anxiety* pada mahasiswa yang mengalami adiksi dengan 104 responden yang merupakan mahasiswa, dalam tabel 2 tidak terdapat *missing* pada hasil penelitian. Hasil *mean social anxiety* pada penelitian ini sebesar 29.067 dan standar *deviation* pada *social anxiety* adalah 6.835. pada penelitian ini, responden mampu menjawab kuesioner dengan nilai minimum sebesar 13 dan responden dengan mendapat nilai maximum sebesar 43.

Tabel 3. Descriptive Statistics berdasarkan jenis kelamin

	<i>Social Anxiety</i>	
	Laki-laki	Perempuan
Valid	26	78
Missing	0	0
Mean	29.115	29.051
Std. Deviation	7.377	6.6695
Minimum	17.000	13.000
Maximum	42.000	43.000

Sumber. Hasil Analisis

Hasil analisis ini diperoleh dari 104 responden mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial. Data penelitian dianalisis untuk mendapatkan hasil gambaran responden berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan tabel diatas yang memaparkan data kategorisasi partisipan pada variabel kecemasan sosial, terdapat 104 responden yaitu 26 responden laki-laki dan 78 responden perempuan. Berdasarkan *descriptive statistics* terdapat valid laki laki 26 dan valid perempuan 78, pada table diatas tidak terdapat *missing* antara laki-laki dan perempuan. *Mean* pada laki laki terdapat 29.115 dan pada perempuan terdapat 29.051. *Std. Deviation* pada laki-laki 7.377 dan pada perempuan 6.695, minimum pada laki-laki 17 dan pada perempuan 13, kemudian maximum pada laki-laki 42 dan pada perempuan 43 Penelitian yang dijelaskan oleh (Fidhzalidar, 2015) dengan membandingkan kecemasan sosial yang dialami oleh laki-laki penyandang disabilitas dan perempuan penyandang disabilitas menghasilkan bahwa perempuan penyandang disabilitas lebih tinggi mengalami kecemasan sosial dibandingkan laki-laki penyandang disabilitas.

Tabel 4. Independent Samples T-Test berdasarkan jenis kelamin

	t	df	p
Social Anxiety	0.041	102	0.967

Sumber. Hasil Analisis

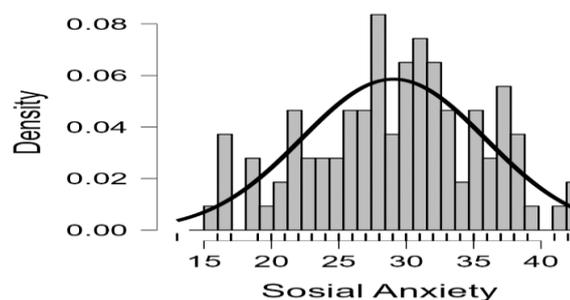
Social Anxiety pada laki-laki dan perempuan tidak terdapat *missing* pada data tersebut, dan $P > 0,05$ ($0,967 > 0,05$) berdasarkan data tersebut hasil statistik memperlihatkan tidak ada perbedaan *social anxiety* pada laki-laki maupun perempuan. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Leary & Murk pada tahun 2005 (dalam Fidhzalidar, 2015) menjelaskan bahwa kecemasan sosial lebih rentan dialami pada jenis kelamin perempuan dibandingkan jenis kelamin laki-laki lebih kecil mengalami kecemasan sosial.

Tabel 5. Kategori

Kategori	Batas Interval	Frekuensi	Presentase %
Rendah	$X < 25$	28	26,9 %
Sedang	25 – 37,5	66	63,5 %
Tinggi	$X > 37,5$	10	9,6 %
Jumlah		104	100 %

Sumber. Hasil Analisis

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat *Social Anxiety* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial dikategorikan menjadi tiga tingkatan kategori yaitu: kategori tinggi, kategori sedang, dan kategori rendah. Dalam penelitian ini mengukur tingkat ketegori berdasarkan batas interval, tingkat kategori *Social Anxiety* tinggi memiliki skor pada rentang 37,5-50. Skor yang berada pada rentang 25-37,5 termasuk kedalam tingkat kategori sedang. Adapun yang memiliki skor 17,5-25 memiliki tingkat kategori *Social Anxiety* yang rendah. Pada hasil tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *social anxiety* pada kategori sedang dengan persentase 63,5% kemudian kategori sedang dengan hasil presentase sebesar 26,9%. Sedangkan sisanya presentase sebesar 9,6% termasuk kedalam kategori *social anxiety* yang tinggi. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa *Social Anxiety* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial dikategorisasikan sedang karena nilai *Social Anxiety* keseluruhan dalam penelitian ini berada di titik antara 25-37,5 yaitu 29.067.

Gambar 1 Histogram vs. Theoretical PDF

Sumber. Hasil Analisis

Pada gambar grafik histogram, mahasiswa memungkinkan mengalami social anxiety pada tingkat sedang. Hasil skor yang didapat termasuk pada tingkat 25-37,5 dengan kategori sedang yang paling banyak mahasiswa rasakan dalam data penelitian ini. Didukung oleh penelitian (Annisa & Ildil, 2016) yang menjelaskan bahwa *social anxiety* sedang memungkinkan mahasiswa hanya berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan hal lain. Mahasiswa yang mengalami *Social Anxiety* akan merasakan cemas dan kurang nyaman jika berkomunikasi langsung dengan lawan bicaranya, namun mereka akan lebih aktif berkomunikasi dalam media sosial sehingga memiliki ketergantungan atau bisa disebut dengan adiksi media sosial.

Tabel 6. ANOVA – *Social Anxiety* Berdasarkan Lama Menggunakan *Instagram*

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Lama menggunakan Instagram	0.951	2	0.475	0.010	0.990
Residuals	4811.578	101	47.639		

Sumber. Hasil Analisis

Pada tabel. 6 *Social Anxiety* berdasarkan lamanya menggunakan *Instagram* tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, artinya perbandingan lamanya menggunakan *Instagram* pada mahasiswa sama saja berpengaruh pada *social anxiety*. Hasil ANOVA *social anxiety* menjelaskan cases Lamanya menggunakan *Instagram* sum of squares 0.951, dan mean square pada table di atas 0.475 dengan nilai F= 0.010 dan nilai sig=0.990. Pada tabel *Social Anxiety* berdasarkan Lama menggunakan *Instagram* dalam 1 hari tidak ada perbedaan waktu dalam mengakses *Instagram* artinya sama-sama menjadi pengaruh mahasiswa mengalami *social anxiety*.

Tabel 7. Anova – *Social Anxiety* Berdasarkan Pengguna *Instagram* Dalam 1 Hari

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
Penggunaan <i>Instagram</i> dalam 1 hari	49.172	2	24.586	0.521	0.595
Residuals	4763.357	101	47.162		

Sumber. Hasil Analisis

Sholawati, (2021) menjelaskan adiksi media sosial yang dialami mahasiswa merupakan perilaku yang terlalu memikirkan media sosial yang didorong oleh motivasi 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. Hasil pada tabel 7 menjelaskan bahwa *sum of squares* pada *cases* pengguna *Instagram* dalam 1 hari adalah 49.172 dan *mean square* pada pengguna *Instagram* dalam 1 hari adalah 24.586. Nilai F pada pengguna *Instagram* dalam 1 hari ialah 0.521 dan nilai *sig* nya 0.595. Artinya $P > 0,05$ keduanya berada pada kategori yang sedang hal ini dapat dilihat pada nilai rata-rata pada table di atas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan *social anxiety* mahasiswa pada adiksi media sosial. Pada kategori dalam hasil penelitian mayoritas responden masuk kedalam kategori yang sedang. *Social Anxiety* hasil penelitian antara laki-laki dan perempuan berada dalam taraf yang sama yaitu sedang, dimana mahasiswa hanya berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan hal lain. Mahasiswa yang mengalami *Social Anxiety* akan merasakan cemas dan kurang nyaman jika berkomunikasi langsung dengan lawan bicaranya, namun mereka akan lebih aktif berkomunikasi dalam media sosial sehingga memiliki ketergantungan atau bisa disebut dengan adiksi media sosial.

Saran ini disampaikan peneliti terkait proses penelitian dan hasil penelitian dengan harapan dapat memperbaiki penelitian yang terkait di kemudian hari. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan penelitian terkait kecemasan sosial dan adiksi *Instagram* dengan melibatkan variabel lainnya. Memastikan apakah responden sudah sesuai dengan yang dibutuhkan pada penelitian terkait. Mengkaji lebih banyak literatur dan mencari lebih banyak referensi penelitian terdahulu agar dapat menunjang hasil penelitian dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhika Anggawira, Dwiki Nur Kholiza, & Herio Rizki Dewinda. (2022). Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 68–73. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.152>
- Anita Chaudhari, Brinzel Rodrigues, S. M. (2016). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析* Title. 390–392.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Budury, S., Fitriyani, A., & -, K. (2019). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205–208. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>
- Cahyani, N. (2021). *Penggunaan Instagram Dan Menguji Kecemasan Sosial: Menguji Efek Mediasi Perbandingan Sosial*. 64.
- Fakultas Tarbiyah, D., Keguruan, D., Raden, I., & Lampung, I. (2016). *Sense Of Place*

- Dan Social Anxiety Bagi Mahasiswa Baru Pendatang Agus Jatmiko. 03(2), 161–170.*
- Fidhzalidar, M. G. (2015). Tingkat Kecemasan Sosial pada Anak yang Mengalami Cacat Fisik di YPAC. *Psychology Forum UMM*, 978–979.
- Kusuma, L., Rahardjo, D., Soetjningsih, C. H., Kristen, U., & Wacana, S. (2022). *Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. 4(3), 460–465.*
- Nisa, W., Darmawan, S., Ilmi Hatta Prodi Psikologi, M., Psikologi, F., & Islam Bandung, U. (2022). Hubungan Kecemasan Sosial dengan Adiksi Media Sosial Instagram pada Emerging Adulthood. *Bandung Conference Series : Psychology Science, 2(2), 244–251.*
- Setiyani, M. S. (2020). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 1–9.*
- Sholawati, L. (2021). *Adiksi Pada Media Sosial Instagram Dan Skripsi Oleh : Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. 1–150.*
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *INTERAKSI: Jurnal Ilmu Komunikasi, 4(1), 1–10.*
- Warella, V. W., & Pratikto, H. (2021). Kesepian dan Kecemasan Sosial: Dapatkah Menjadi Prediktor Kecanduan Media Sosial? *INNER: Journal of Psychological Research E, 1(1), 1–13.*
- Yunita, R., & Kurniasari, L. (2022). *Hubungan Kecanduan Media Dengan Tingkat Kecemasan pada ada Mahasiswa S1. 3(2), 1857–1863.*