

---

## Peran Kecemasan Sosial terhadap Kecanduan Sosial Media pada Remaja Awal

**Danu Dwi Prasetyo**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Sahat Saragih**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Eko April Arivanto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [danuprasetyo814@gmail.com](mailto:danuprasetyo814@gmail.com)

### **Abstract**

Social anxiety factors are usually experienced in life because of addiction to playing social media. The use of social media continues to increase among early adolescents along with the development of technology, The research design used in this study uses a quantitative method that goes through a cross-sectional approach. This study uses a simple regression analysis with the help of SPSS version 22. This study uses a correlational approach to test the relationship of the variables proposed to the hypothesis. Based on the results of the research that has been carried out, it can be concluded that there is a significant positive relationship between social anxiety and social media addiction in early adolescence with a correlation/relationship value (R) of 0.711 and a coefficient of determination (R Square) of 0.505 which means that the social anxiety variable can reduce the social media addiction variable in early adolescence by 50.5%.

**Keywords:** *Social Media Addiction; Social Anxiety*

### **Abstrak**

Factor kecemasan sosial biasanya yang sering dialami di kehidupan karena kecanduan bermain sosial media. Penggunaan sosial media terus meningkat di kalangan remaja awal seiring perkembangan teknologi, Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang melalui pendekatan cross-sectional. Penelitian ini memakai analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 22. Penelitian ini memakai pendekatan korelasional untuk menguji hubungan variabel yang diajukan pada hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan sosial dengan kecanduan sosial media pada remaja awal dengan nilai korelasi/hubungan (R) sebesar 0,711 dan koefisien determinasi (R Square) adalah 0,505 yang berarti bahwa variabel kecemasan sosial dapat menurunkan variabel kecanduan sosial media pada remaja awal sebesar 50,5%.

**Kata kunci:** *Kecanduan Sosial media; Kecemasan Sosial*

## Pendahuluan

Remaja kini berada dalam fase transisi yang kompleks, di mana mereka beranjak pada masa anak hingga menuju dewasa. Perkembangan teknologi dan komunikasi dapat merubah kebiasaan remaja berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Mereka lebih sering terhubung melalui *platform* sosial media seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *WhatsApp*. Namun, penggunaan sosial media yang intensif juga membawa dampak negatif, seperti kecanduan sosial media, gangguan kesehatan mental, dan penurunan kualitas interaksi sosial secara langsung. dimana individu menghabiskan waktu berlebihan di platform tersebut untuk merasa lebih nyaman dan terhubung dengan orang lain (Ramadhanti dkk, 2022).

Adapun juga manfaat sosial media merupakan alat yang digunakan untuk mempublikasikan diri, pekerjaan, pendapatan, dan kejadian sehari-hari yang kita lakukan. Dengan adanya sosial media berkomunikasi jauh lebih muda dari jarak dekat sampai jauh. Salah satu situs jejaring sosial juga mempermudah untuk melakukan pencarian orang, informasi subjek maupun objek dari mana saja. Selain itu dapat membuat konteks didalam dunia Pendidikan melalui penerbitan dan konten (Sindang, 2013).

Perilaku remaja yang ketergantungan media sosial bisa menjadikan perilaku yang kompulsif ke hal yang negatif, perilaku yang dimaksud merupakan tindakan yang terjadi secara berulang-ulang dan tidak bisa dikendalikan. Subathra, Nimisha & Hakeem (2013) menjelaskan kecanduan dapat membuat aktivitas secara berulang dan bisa membuat fatal. Seseorang yang kurang dalam bersosialisasi biasanya terlalu sering menggunakan sosial media.

Andreassen & Pallesen (2014) juga mengemukakan kecanduan media sosial dapat membuat seseorang mengeluarkan waktu dan energi yang signifikan dalam memakai sosial media, sehingga membuat sosial dan pekerjaan tidak begitu menarik lagi. Kecanduan sosial ini biasanya sangat mengganggu aktivitas seseorang sampai tidak bisa focus terhadap pekerjaannya, hubungan antar teman, dan mengganggu Kesehatan mental seseorang.

Variabel kecemasan sosial yang terdapat hubungan dengan kecanduan sosial media yaitu sebagai berikut: durasi penggunaan sosial media, frekuensi pemeriksaan profil, tingkat kegelisahan saat tidak mengakses sosial media, isolasi sosial, dan perilaku kompulsif. Factor kecemasan sosial biasanya yang sering dialami di kehidupan karena kecanduan bermain sosial media. Menggunakan sosial media membuat seseorang haus akan pujian, melihat seseorang sedang bahagia dan memamerkan aktivitas akan dapat membuat kita cemas. Kecemasan sosial dijadikan sebagai motif seseorang untuk bisa memenuhi kebutuhan yang bersifat *interpersonal relationship*, karena tidak bisa memenuhi dalam lingkungan harian (Soliha, 2015).

Menurut La Greca dan Lopez (1998), kecemasan sosial ialah perasaan yang cemas dan rasa tidak nyaman dengan seseorang dikarenakan harus bertemu pada orang yang mungkin tidak dikenali mengakibatkan perasaan cemas khawatir terhadap penilaian seseorang pada kita. Kecemasan bisa dikatakan adaptif yang

merupakan respon positif namun jika munculnya secara berlebihan akan memberikan dampak negative. Orang yang mengalami kecemasan terkadang menjadi ketakutan berlebihan dan akan membuat orang tersebut mengalami kekakuan dan tidak bisa bergerak (Hayati, 2022).

Krisnadi & Adhandayani (2022). Melakukan penelitian terhadap 230 responden yang sedang tahap dewasa dijelaskan bahwa pengaruh kesepian terhadap kecanduan sosial media pada dewasa awal menunjukkan ke arah yang positif. Hipotesis yang ada pada penelitian ini dapat diterima. Pada dewasa awal akan semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula kecanduan sosial media.

## Metode

Pada penelitian ini, populasi yang digunakan yaitu remaja awal di Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU) dan Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama (IPPNU) Surabaya yang berjumlah 160 responden. Penelitian ini menggunakan skala likert dalam metode pengumpulan data. Skala yang paling besar digunakan dalam survei merupakan skala likert yang biasanya digunakan pada angket. Ada dua jenis didalam skala likert yaitu favorable dan unfavorable. Favorable merupakan pernyataan yang mendukung pada item yang diukur sedangkan unfavorable merupakan item yang bersifat negatif dan tidak mendukung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang melalui pendekatan *cross-sectional* dengan menganalisis korelasi atau hubungan antara kecemasan sosial terhadap kecanduan social media dengan cara melakukan kusioner pada kriteria yang sudah ditentukan. Variabel dalam penelitian ini meliputi kecemasan sosial sebagai variabel *independen* dan kecanduan media sosial sebagai variabel *dependen*. Penelitian ini memakai analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 22. Penelitian ini memakai pendekatan korelasional untuk menguji hubungan variabel yang diajukan pada hipotesis.

## Hasil

### Hasil Kategori

Hasil kategori dalam pengelompokan jenis kelamin didapatkan 30% berjenis kelamin laki-laki dan berjumlah 70% berjenis kelamin perempuan. Berkaitan tabel 4.1 bisa disimpulkan bahwa responden terbanyak didalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Hasil Kategori

Karakteristik	Kelompok	Jumlah	Presentasi
Jenis Kelompok	Laki-laki	48	30%
	Perempuan	112	70%
Total		160	100%

Sumber: Excel 2010 for windows

### Uji Asumsi

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis regresi sederhana. Oleh karena itu diperlukan uji asumsi atau uji prasyarat.

Berdasarkan uji normalitas pada variabel kecemasan sosial dan kecanduan media social didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,123 ( $p < 0,05$ ). Artinya data pada penelitian ini berdistribusikan normal. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	N	<i>P-value(Sig)</i>
Kecemasan Sosial X Kecanduan Media Sosial	160	0,123

Sumber: Output IBM SPSS 22 for windows

Berdasarkan uji linieritas menggunakan *Linearity* menunjukkan pada variabel kecemasan sosial dan kecanduan media social didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya terdapat hubungan dari kedua variabel tersebut. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Kecemasan Sosial X Kecanduan Media Sosial	198,375	0,000	Linier

Sumber: Output IBM SPSS 22 for windows

#### Uji Regresi Linier Sederhana

Berdasarkan uji regresi liner sederhana didapatkan hasil nilai Constant (a) sebesar 194,225, sedangkan nilai kecemasan sosial (b/koefisien regresi) sebesar -3,028, sehingga persamaan regresinya adalah:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 194,225 - 3,028X$$

Berdasarkan hasil pengujian dan bentuk persamaan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Konstanta sebesar 194,225, mengandung bahwa nilai konsisten variabel kecanduan sosial media (Y) sebesar 194,225.
2. Koefisien regresi kecemasan sosial sebesar -3,028 mengungkapkan jika setiap penambahan 1% nilai kecemasan sosial, maka nilai kecanduan sosial media berkurang sebesar 3,028. Koefisien regresi dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y bernilai negatif.
3. Berkaitan nilai signifikansi dari tabel coefficient mendapat nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , disimpulkan bahwa variabel kecemasan sosial (X) berpengaruh terhadap variabel kecanduan sosial media (Y). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Regresi Linier Sederhana

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	194,225	6,196		31,348	,000
	TOTAL_X	-3,028	,238	-,711	-12,703	,000

Sumber: Output IBM SPSS 22 for windows

#### Uji Hipotesis

Berdasarkan uji regresi linier sederhana didapatkan hasil nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,711. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) adalah 0,505. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel kecemasan sosial mampu mempengaruhi variabel kecanduan sosial media pada remaja awal sebesar 50,5%. Sedangkan sebanyak 49,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar variabel penelitian ini. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,711 <sup>a</sup>	,505	,502	23,575

a. Predictors: (Constant), TOTAL\_X

Sumber: Output IBM SPSS 22 for windows

#### Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada remaja awal dengan menyebarkan kuisioner kepada 160 responden, diketahui bahwa H1 ditolak dan H0 diterima. Hasil tersebut diperoleh dengan melihat nilai probability kecemasan sosial pada regresi linier yang telah memenuhi syarat pengujian signifikansi dengan nilai Constant (a) sebesar 194,225, sedangkan nilai kecemasan sosial (b/koefisien regresi) sebesar -3,028. Dan pada uji linieritas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana hasilnya kurang dari 0,05. Sehingga kecemasan sosial berpengaruh terhadap kecanduan sosial media. Berdasarkan nilai koefisien regresi, kecemasan sosial menunjukkan hasil negatif, yang menandakan bahwa dengan adanya kecemasan sosial dapat menurunkan penggunaan sosial media pada remaja awal. Jadi dapat disimpulkan variabel kecemasan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecanduan sosial media pada remaja awal. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan sosial pada remaja awal, maka kecanduan sosial media akan semakin rendah, begitupun sebaliknya.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Soliha pada tahun 2015 yang berjudul "Tingkat Ketergantungan Pengguna Sosial media Dan Kecemasan Sosial" dijelaskan bahwa secara statistik terdapat pengaruh antara kecemasan sosial terhadap ketergantungan media secara signifikansi dengan arah yang positif. Artinya semakin tinggi kecemasan sosial maka semakin tinggi juga ketergantungan pada sosial media. Namun dengan pengaruh yang kecil. Kecemasan sosial merupakan

Teori Ketergantungan sebagai faktor penyebab seseorang menunjuk sumber media atau non media untuk memberikan kebutuhan. Pada umumnya kecemasan memberikan tingkat ketergantungan pada masing-masing penggunanya.

Dengan meningkatnya kecemasan sosial akan memberikan hasrat untuk menggunakan media social bagi orang yang mengalami gangguan kondisi sosial di lingkungannya. Mereka berinteraksi di dunia maya untuk mencari rasa nyaman. Hubungan dengan orang lain melalui sosial media untuk mencari koneksi, mengingat manusia ialah makhluk sosial yang akan membutuhkan sosok orang lain untuk menyalurkan isi hatinya, saling tolong menolong, dan meluapkan emosi. Bagi mereka media sosial suatu hal yang penting dan efektif untuk memberikan kepuasan tersendiri yang tidak bisa diperoleh dari kehidupan realitanya untuk menyalurkan isi hatinya. Orang seperti itu akan merasa terpengaruh dalam bermain sosial media, seperti individu yang mempunyai kebutuhan untuk menggali informasi yang terbaru dan sedang banyak dibicarakan di sosial media. Oleh karena itu, mereka akan memiliki ketergantungan pada media dibandingkan dengan dengan kebutuhan semestinya. Dalam kasus penelitian menjelaskan bahwa individu yang berlebihan menggunakan sosial media tidak bisa memenuhi kebutuhan sosial yang ada di kehidupan nyata karena mereka akan menjadi cemas dan bergantung pada sosial media untuk berkomunikasi dengan orang lainnya.

## Kesimpulan

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa remaja yang duduk dibangku SMA/SMK/MAN di Surabaya yang mengikuti Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (IPNU) dan Ikatan Pelajar Putri Nahdlatul Ulama (IPPNU) sebanyak 160 responden dari kuisioner yang disebar melalui *google form*. Uji linieritas didapatkan hasil sebesar  $p=0,000(P<0,05)$ . Pada uji regresi sederhana didapatkan hasil sebesar nilai Constant (a) sebesar 194,225, sedangkan nilai kecemasan sosial (b/koefisien regresi) sebesar -3,028. Dan pada uji hipotesis didapatkan nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,711. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) adalah 0,505. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel kecemasan sosial mampu menurunkan variabel kecanduan sosial media pada remaja awal sebesar 50,5%. Berdasarkan kesimpulan ini, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis pada penelitian ini terjawab dan dapat diterima.

Saran yang diberikan kepada remaja awal yaitu diiharapkan dapat mampu mengontrol dengan baik dan benar untuk menggunakan sosial media dengan cara menggunakan seperlunya dan dapat melakukan aktifitas langsung seperti berolahraga, membaca buku, dan melakukan hobi secara langsung guna untuk meminimalisir kecanduan sosial media. Bagi sekolah yaitu diiharapkan lebih memperhatikan murid dengan membuat kebijakan untuk meminimalisir kecanduan sosial media seperti dilarang menghidupkan handphone saat berada di kelas dalam keadaan belajar dan selalu menghimbau untuk menggunakan handphone seperlunya. Bagi peneliti selanjutnya yaitu diiharapkan dapat mendapatkan subjek yang berbeda

cakupan menjadi lebih luas, dan dapat memberikan variabel yang sesuai dengan kecanduan sosial media pada remaja awal.

## Referensi

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15-31.
- Aprillia, A. D. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan sosial media (instagram) pada remaja di SMA Harapan 1 Medan (*Doctoral dissertation, Universitas Medan Area*).
- Carmelita, A. F. P. N. (2024). Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dengan Kecanduan Sosial media Pada Remaja Di Smp Islam Sultan Agung 04 Semarang (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*).
- Damaiyanti, S., Suri, S. I., & Octavia, D. (2023). Hubungan obesitas dengan kecemasan sosial pada siswa Sma Negeri Kota Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 27-31.
- Fairina, Y. (2023). Hubungan Antara Relasi Sosial Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Kelas XI Di Sma Budisatrya Medan (*Doctoral dissertation, Universitas Medan Area*).
- 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. Jakarta: Pusdiklat KNPk.
- Joceline (2022) Strategi Public Relations dalam Membangun Brand Image (Studi Kasus pada Menantea). Bachelor *Thesis thesis*, Universitas Multimedia Nusantara.
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Sosial media Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesepian?. *JCA of Psychology*, 3(01).
- Ramadhanti, U., Rejeki, A., & Wicaksono, A. S. (2022). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Social Media Addiction Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2020 Universitas X Dimasa Pandemi Covid-19. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 17(2), 131-144.
- Rasyada, A. (2018). Hubungan Antara Loneliness Dan Kecemasan Sosial Dengan Kecenderungan Adikasi Sosial media Pada Kalangan Generasi Milenial Universitas Muhammadiyah Surabaya (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya*).
- Rini, A. P., & Ariyanto, E. A. (2024). Kecemasan sosial dan social media addiction pada mahasiswa fakultas psikologi untag surabaya: Bagaimana peran self-esteem?.
- Sachiyati, M. (2023). Fenomena Kecanduan Sosial media (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 8(4).
- Salim, S. S. M., Fikri, S. M. S. A., Ibrahim, M. S., & Ibrahim, N. Z. M. (2021). The preliminary study: social anxiety and social media addiction. *Jurnal Evolusi*, 2(1).

- Sayekti, W. N. L. (2019). Kontribusi uji kompetensi guru, motivasi berprestasi, dan pengalaman mengajar aspek kompetensi profesional guru. *Media Manajemen Pendidikan*, 1(3), 123-130.
- Sindang, E. (2013). Manfaat sosial media dalam ranah pendidikan dan pelatihan. *Jakarta: Pusdiklat KNPk*.
- Sintia, I., Pasarella, M. D., & Nohe, D. A. (2022, May). Perbandingan Tingkat konsistensi uji distribusi normalitas pada kasus tingkat pengangguran di Jawa. In *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Statistika (Vol. 2)*
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna sosial media dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10
- St Syahrah, I., Mustadjar, M., & Agustang, A. (2020). Pergeseran Pola Interaksi Sosial (Studi Pada Masyarakat Banggae Kabupaten Majene). *Phinisi Integr. Rev*, 3(2), 138-149.
- Subathra, Nimisha Dan Lukmanul Hakeem. (2013). A Study On The Level Of Social Network Addiction Among College Students. *Social Scienc*. 355- 357. Vol.3
- Syamsoedin, Bidjuni & Wowiling (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Sosial media Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA N 9 Manado. *E Journal Keperawatan* 3(1)
- Widiyawati, E. (2023). Kecemasan Sosial Pengguna Instagram Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri Di Masa Pandemi Covid-19 (*Doctoral dissertation*, IAIN Kediri).