

PENGARUH ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL terhadap Kecemasan Sosial Remaja SMA "X" di Sidoarjo

Disusun oleh :

Tony Nuswantoro Azam Yosin/222030100147

Dosen Pembimbing :

Zaki Nur Fahmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo**

PENDAHULUAN

Pengguna media sosial sendiri terdiri dari bermacam generasi, mulai dari remaja, dewasa, orang tua bahkan kalangan kanak-kanak telah terpapar dengan media sosial (Rahmi et al., 2024).

Penggunaan teknologi pada remaja SMA ini jika tidak dikendalikan dengan baik bisa memberikan dampak negatif seperti kecemasan sosial (Nur Cahya et al., 2023)

Kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan psikologis yang umum dialami remaja sebagai dampak dari tekanan sosial maupun digital (Iskandar & Salamah, 2025).

Peneliti mencoba melakukan survey awal untuk mendapatkan gambaran fenomena kecemasan sosial pada siswa SMA, data yang diperoleh dari 32 siswa, masing-masing siswa diminta untuk mengisi kuesioner kecemasan sosial yang disusun menggunakan skala Likert. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa berada dalam tingkat kecemasan sosial yang sedang, namun terdapat proporsi yang sama antara siswa dengan kecemasan rendah dan tinggi.

METODE

- Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengukur dua variabel yang diteliti.
- teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner untuk mengumpulkan data dari responden.
- Populasi penelitian adalah remaja SMA "X" di Kota Sidoarjo yang pernah mengalami kecemasan sosial dan pengguna media sosial.

Tabel 1. Jumlah populasi dan sampel penelitian berdasarkan tingkatan kelas

No.	Kelas	Populasi	Sampel
1.	X	436	96
2.	XI	432	96
3.	XII	420	96
Total Sampel			288

HASIL

1. Gambaran Responden : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang, yaitu sebanyak 219 orang (78,5%). Pada kategori ini, responden perempuan mendominasi dengan jumlah 164 orang (58,8%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 55 orang (19,7%). Selanjutnya, responden dengan kecemasan berat berjumlah 41 orang (14,7%), yang terdiri dari 28 perempuan (10,1%) dan 13 laki-laki (4,6%). Sementara itu, kategori kecemasan ringan merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu 19 orang (6,8%), dengan rincian 15 perempuan (5,4%) dan 4 laki-laki (1,4%).

2. Uji Asumsi

- Berdasarkan hasil analisa uji normalitas, diketahui bahwa data berdistribusi secara normal karena menunjukkan bentuk kurva histogram yang melengkung dan hasil uji monte carlo sebagai alternatif Kolmogorov-Smirnov didapatkan nilai 0.135 ($\alpha > 0.05$).
- Uji Linearitas didapatkan nilai signifikansi dari deviation from linearity sebesar 0.735 ($\alpha > 0.05$) berarti terdapat hubungan yang linear antar variabel.

HASIL

1. Uji Asumsi

- Data disebut multikolinearitas apabila VIF < 10 dan tolerance > 0,1 (Susanti & Saumi, 2022). Kedua variabel X memiliki nilai toleransi 1,000 (>0,01) dan VIF 1,000 (<10), sehingga disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen.

1. Uji Hipotesis

- Koefisien Determinasi (R²) diperoleh hasil R² sebesar 0,559 yang artinya variabel bebas yakni intensitas penggunaan media sosial dalam menjelaskan variabel terikat yakni Kecemasan Sosial sebesar 55.9%.
- Analisis Regresi Linear Sederhana dapat diketahui bahwa nilai konstanta sebesar 83.925 yang mengartikan bahwa jika intensitas penggunaan media sosial adalah 0, maka nilai variabel kecemasan bernilai 83.925. Nilai koefisien regresi bernilai positif sebesar 0.632.

PEMBAHASAN

Secara biologis, perbedaan hormon antara perempuan dan laki-laki, khususnya fluktuasi estrogen dan progesteron, dapat memengaruhi sistem neurotransmitter (serotonin dan GABA) yang berperan dalam modulasi kecemasan. Hal ini menyebabkan perempuan memiliki kerentanan biologis yang lebih tinggi terhadap kondisi kecemasan bila dibandingkan laki-laki. Selain itu faktor psikososial seperti peran sosial dan tekanan gender juga ikut membentuk pengalaman kecemasan, di mana perempuan cenderung memiliki respons emosional yang lebih internal dan mengalami tekanan sosial lebih kompleks dalam hubungan interpersonal dan peran ganda (biopsychosocial model).

Remaja yang terlalu sering terpapar interaksi digital berisiko mengalami kecemasan sosial karena mereka lebih sering membandingkan diri dengan standar sosial yang ditampilkan secara selektif dan ideal di media sosial, sehingga memicu rasa tidak aman dan ketakutan dalam situasi sosial nyata.

SIMPULAN

intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja SMA "X" di Sidoarjo. Mayoritas responden berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial tingkat sedang, namun hasil analisis regresi menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin meningkat pula kecemasan sosial yang dialami siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa paparan media sosial yang tinggi dapat memicu perbandingan sosial, ketakutan terhadap penilaian negatif, serta tekanan psikologis yang berdampak pada meningkatnya kecemasan sosial remaja. Meskipun media sosial juga memiliki potensi manfaat, temuan penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak, baik oleh remaja itu sendiri maupun melalui peran sekolah dan orang tua, guna meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, khususnya kecemasan sosial pada remaja.

TERIMA KASIH