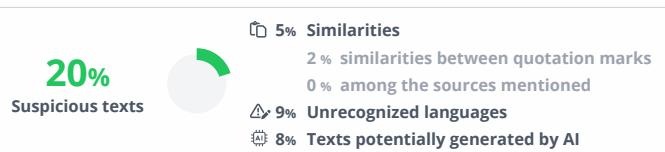




# Salin6-Jurnal Tony



Document name: Salin6-Jurnal Tony.docx  
Document ID: 5ffe6494ca1555480989c8ef4ffb8dc61a1a606  
Original document size: 125.41 KB

Submitter: jurnal umsida  
Submission date: 1/13/2026  
Upload type: interface  
analysis end date: 1/13/2026

Number of words: 6,600  
Number of characters: 50,080

Location of similarities in the document:



## Sources of similarities

### Main sources detected

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	<a href="https://doi.org/10.38035/rrj.v7i5.1645">doi.org   Pengaruh Cyberbullying terhadap Social Anxiety dan Loneliness pada Ge...</a> <a href="https://doi.org/10.38035/rrj.v7i5.1645">https://doi.org/10.38035/rrj.v7i5.1645</a>	< 1%		Identical words: < 1% (58 words)
2	<a href="https://media.neliti.com/media/publications/579031-konsep-populasi-dan-sampling-serta-pe...">media.neliti.com</a> <a href="https://media.neliti.com/media/publications/579031-konsep-populasi-dan-sampling-serta-pe...">https://media.neliti.com/media/publications/579031-konsep-populasi-dan-sampling-serta-pe...</a>	< 1%		Identical words: < 1% (41 words)
3	<a href="https://doi.org/10.26740/jptt.v16n02.p160-171">doi.org   The Role of Token Economy in Reducing Procrastination Among Active O...</a> <a href="https://doi.org/10.26740/jptt.v16n02.p160-171">https://doi.org/10.26740/jptt.v16n02.p160-171</a>	< 1%		Identical words: < 1% (41 words)
4	<a href="http://repository.unj.ac.id/14661/1/COVER.pdf">repository.unj.ac.id   PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TER...</a> <a href="http://repository.unj.ac.id/14661/1/COVER.pdf">http://repository.unj.ac.id/14661/1/COVER.pdf</a>	< 1%		Identical words: < 1% (27 words)
5	<a href="https://doi.org/10.71094/vkij.v2i4.106">doi.org   Dinamika Populasi, Sampel, Dan Kredibilitas Sumber Ilmiah: Kontribusin...</a> <a href="https://doi.org/10.71094/vkij.v2i4.106">https://doi.org/10.71094/vkij.v2i4.106</a>	< 1%		Identical words: < 1% (24 words)

### Sources with incidental similarities

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	<a href="https://doi.org/10.26740/jptt.v16n02.p180-189">doi.org   Cooperative Ability as a Moderator of Modeling Effects on Preschooler's ...</a> <a href="https://doi.org/10.26740/jptt.v16n02.p180-189">https://doi.org/10.26740/jptt.v16n02.p180-189</a>	< 1%		Identical words: < 1% (40 words)
2	<a href="https://doi.org/10.60074/viske.v24i2.14272">doi.org   How Social Factors Shape the Mental Health Impact of Social Media Amo...</a> <a href="https://doi.org/10.60074/viske.v24i2.14272">https://doi.org/10.60074/viske.v24i2.14272</a>	< 1%		Identical words: < 1% (26 words)
3	<a href="https://www.mendeley.com/catalogue/51c5d433-b3f9-3b3b-a69d-408b3a2056f0/">www.mendeley.com   Konsep Populasi dan Sampling Sert... preview &amp; related in...</a> <a href="https://www.mendeley.com/catalogue/51c5d433-b3f9-3b3b-a69d-408b3a2056f0/">https://www.mendeley.com/catalogue/51c5d433-b3f9-3b3b-a69d-408b3a2056f0/</a>	< 1%		Identical words: < 1% (27 words)
4	<a href="https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v9i2.4330">doi.org   Efektivitas Metode Bercerita dalam Meningkatkan Aspek Keterampilan B...</a> <a href="https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v9i2.4330">https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v9i2.4330</a>	< 1%		Identical words: < 1% (22 words)
5	<a href="https://doi.org/10.31004/irje.v5i2.2104">doi.org   Religiusitas dan Quarter-life Crisis pada Dewasa Muda:</a> <a href="https://doi.org/10.31004/irje.v5i2.2104">https://doi.org/10.31004/irje.v5i2.2104</a>	< 1%		Identical words: < 1% (18 words)

### Referenced sources (without similarities detected)

These sources were cited in the paper without finding any similarities.

- <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/677>
- [https://journal.umtas.ac.id/innovative\\_counseling/article/view/4978](https://journal.umtas.ac.id/innovative_counseling/article/view/4978)
- <https://repository.uir.ac.id/16245/2/178110209.pdf>
- <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS/article/view/2715>
- <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/download/846/323>

## Points of interest



□



doi.org | The Role of Token Economy in Reducing Procrastination Among Active Organizational Students  
<https://doi.org/10.26740/jptt.v16n02.p160-171>

Jurnal Psikologi Teori dan Terapan (JPTT) 2026, Vol. , No.,  
p-ISSN: ; e-ISSN:  
doi:

Jurnal Psikologi Teori dan Terapan (JPTT)

2026, Vol. , No.,

p-ISSN: ; e-ISSN:

doi:

□

□

The Influence of intensity of social media use on social anxiety of high school students "X" in Sidoarjo [Pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial remaja SMA "X" di Sidoarjo]

Tony nuswantoro azam yosin1),



Zaki nur fahmawati\*,2)  
Department of Psychology, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,

Indonesia

Corresponding author: Abstract

□



doi.org | The Role of Token Economy in Reducing Procrastination Among Active Organizational Students  
<https://doi.org/10.26740/jptt.v16n02.p160-171>

This is an open access article under the CC-BY license Copyright ©2026 by Author,

Published by Jurnal Psikologi Teori dan

Terapan

Background:

The rapid growth of digital technology and social media has significantly transformed adolescents' social interactions. High-intensity social media use may increase exposure to social comparison, fear of negative evaluation, and online social pressure, which can contribute to social anxiety, particularly among high school students during a critical developmental stage.



Objective: This study aims to examine the effect of social media usage intensity on social anxiety in senior high school students at SMA "X" Sidoarjo. This study used a quantitative correlational approach and applied probability sampling techniques with a stratified sampling method. Participants in this study were 279 students aged 16-18 who actively use social media. Data collection was conducted through an online questionnaire completed by respondents using a Likert scale instrument to measure the intensity of social media usage and social anxiety. Data analysis was performed using descriptive statistics and simple linear regression. Results : The results showed that most respondents were in the moderate category, both in terms of



repository.unj.ac.id | PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA  
<http://repository.unj.ac.id/14661/1/COVER.pdf>

intensity of social media use and social anxiety levels. Furthermore, the regression analysis showed a significant positive relationship between intensity of social media use and social anxiety

( $p = 0.032 < 0.05$ ). The coefficient of determination ( $R^2$ ) value of 0.559 indicates that 55.9% of the variation in social anxiety can be explained by intensity of social media use.

Conclusion: The study concludes that higher intensity of social media use significantly increases social anxiety among adolescents. These findings highlight the importance of regulating social media use and promoting healthy digital behavior to prevent adverse psychological outcomes, particularly social anxiety, among high school students. Keywords: social media use intensity; social anxiety; adolescents; high school students; mental health

Abstrak

□

Latar Belakang: Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial remaja. Intensitas penggunaan media sosial yang semakin tinggi diduga berkontribusi terhadap munculnya berbagai permasalahan kesehatan mental, salah satunya kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja SMA "X" di Kabupaten Sidoarjo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 279 siswa yang dipilih menggunakan teknik probability sampling dengan metode stratified sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring berbasis skala Likert yang mengukur intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial tingkat sedang. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan sosial ( $p = 0,032 < 0,05$ ), dengan kontribusi sebesar 55,9%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak untuk meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja,

khususnya kecemasan sosial.

Kata kunci: intensitas penggunaan media sosial, kecemasan sosial, remaja SMA, kesehatan mental

## Pendahuluan

Di era modern ini, banyak hal yang berubah. Cara kita bekerja dan bahkan bersosialisasi dengan banyak teknologi yang dikembangkan khususnya di bidang informasi dengan tujuan untuk membantu masyarakat. Informasi memegang peranan besar dalam kehidupan manusia dalam hal memahami lingkungan dan memprediksi situasi yang akan kita hadapi.

Informasi selaras dengan teknologi dan keduanya berjalan beriringan [1]. Hadirnya internet termasuk media sosial Internet, khususnya melalui media sosial, berperan layaknya gerbang penghubung antarnegara di seluruh dunia yang mempermudah berbagai aspek kehidupan. Melalui media sosial, informasi dan komunikasi dapat tersebar secara luas dan berlangsung dengan sangat cepat tanpa dibatasi oleh jarak dan waktu.

Pengguna media sosial sendiri terdiri dari bermacam generasi, mulai dari remaja, dewasa, orang tua bahkan kalangan kanak-kanak telah terpapar dengan media sosial [2]. Menurut Lembaga Statistika (2017), pengguna media sosial di Indonesia tercatat mencapai 96 juta jiwa. Kemudian pada tahun 2022, diperkirakan akan terjadi peningkatan pengguna media sosial lebih dari 30%. Semakin banyak jumlah kelahiran anak-anak Generasi Z (Gen Z) pada era digital maka pengguna media sosial di Indonesia akan tumbuh dengan pesat. Berdasarkan data tersebut sehingga penggunaan media sosial di masa yang akan datang semakin popular dan sangat memungkinkan bahwa hampir seluruh remaja di Indonesia memiliki mediasosial serta tidak lepas dari kegiatan sehari-hari remaja. Pada [3] Data Departemen Komunikasi dan Informasi tahun 2013 menunjukkan 95% orang Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial dan pengguna paling banyak adalah remaja usia 10-14(remaja awal) tahun dan 15-20 tahun (remaja akhir).

Penggunaan teknologi juga umum di gunakan oleh berbagai golongan, khususnya remaja SMA. Hal ini tentunya menarik jika dikaitkan dengan ciri dari remaja seperti ketidakstabilan dalam emosi, perilaku, dan berpikir [4]. Remaja juga identik dengan regulasi diri yang belum terlalu matang, juga ditambah dengan karakteristik dari masa ini yaitu masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa [5]. Penggunaan teknologi pada remaja SMA ini jika tidak dikendalikan dengan baik bisa memberikan dampak negatif seperti kecemasan sosial [6]. Kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang sering dialami oleh remaja, terutama sebagai akibat dari tekanan sosial dan perkembangan dunia digital. Kondisi ini ditandai oleh naiknya tingkat kecemasan, yang sering kali datang bareng dengan rasa tegang dan gelisah, masalah tidur yang kacau, plus reaksi fisik kayak jantung yang berdegup kencang dan keringat yang keluar berlebihan. Kalau kecemasan ini berlangsung lama, bisa bikin susah buat ngelakuin kegiatan sehari-hari, prestasi di sekolah turun, dan hubungan sosial jadi terganggu. Makanya, butuh penelitian yang lebih dalam buat nemuin faktor-faktor utama yang bikin remaja zaman sekarang sering kecemasan.

Tidak sedikit remaja yang memperlihatkan gejala kecemasan, seperti menarik diri dari pergaulan, menurunnya minat belajar, hingga munculnya tanda-tanda depresi. Beberapa dari mereka mengaku menjadi korban komentar negatif atau ejekan di media sosial [8]. Ciri-ciri kecemasan sosial yaitu tubuh berkeringat, wajah memerah, berpikir individu menilainya secara negatif, dan menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan sosial.

Lebih lanjut 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 [9]. Kecemasan sosial dipengaruhi 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 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 sosial media.

Kecemasan sosial menurut Schlenker [10] didefinisikan sebagai respons emosional yang timbul akibat kekhawatiran individu terhadap penilaian negatif dari orang lain dalam situasi interaksi sosial, baik yang bersifat nyata maupun yang hanya dibayangkan. Variabel ini memiliki enam dimensi,



yaitu Fear of Negative Evaluation, Self-Presentation, Anticipatory Anxiety, Self-Efficacy Doubts, Situational Specificity, dan Avoidance Behavior (ketakutan akan evaluasi negatif,

pengelolaan citra diri, kecemasan sebelum menghadapi situasi sosial, keraguan terhadap kemampuan diri, kekhususan situasi tertentu, serta perilaku menghindari).



doi.org | Pengaruh Cyberbullying terhadap Social Anxiety dan Loneliness pada Generasi Z Pengguna Media Sosial X (Twitter) di Kota Bandung  
<https://doi.org/10.38035/rjr.v7i5.1645>

Dimensi yang menjadi paling dominan pada penelitian ini yaitu Fear of Negative Evaluation (ketakutan terhadap evaluasi

negatif). Selanjutnya menurut Kaplan dan Saddock [11] menjelaskan bahwa ada 3 aspek dari kecemasan, diantaranya (1) Kesadaran adanya sensasi fisiologis, sebagai contoh adalah: jantung berdebar dan badan berkeringat. (2) Kesadaran adanya sensasi psikologis, sebagai contoh adalah: kesadaran sedang gugup, dan ketakutan. (3) Kesadaran adanya sensasi kognitif, sebagai contoh adalah menimbulkan rasa bingung terhadap suatu peristiwa atau seseorang. Peneliti mencoba melakukan survei 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. Setiap responden memberikan jawaban terhadap sejumlah pernyataan yang mencerminkan dimensi-dimensi kecemasan sosial. Jawaban tersebut kemudian diolah dan dijumlahkan untuk mendapatkan skor total kecemasan sosial per siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor total kecemasan sosial siswa memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 29,41 dengan standar deviasi (SD) sebesar 4,23.



Berdasarkan hasil pengolahan data nilai mean dan standar deviasi, tingkat kecemasan sosial diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Siswa dengan skor total di bawah 25,17 (mean - 1 SD) dimasukkan ke dalam kategori kecemasan sosial rendah. Skor antara 25,17 hingga 33,64 yang berada dalam rentang  $mean \pm 1 SD$  dikategorikan sebagai kecemasan sosial sedang. Kemudian siswa yang memperoleh skor di atas 33,64 (mean + 1 SD) termasuk dalam kategori kecemasan sosial tinggi.

Hasil penglasifikasi menunjukkan bahwa sebanyak 6 siswa (18,8%) berada pada kategori kecemasan sosial rendah, 20 siswa (62,5%) termasuk kategori sedang, dan 6 siswa lainnya (18,8%) berada pada kategori tinggi. Kajian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat kecemasan sosial sedang, sementara proporsi siswa dengan kecemasan sosial rendah dan tinggi relatif seimbang. Meskipun mayoritas siswa masih berada pada taraf kecemasan sosial yang wajar, keberadaan siswa dengan tingkat kecemasan tinggi menegaskan pentingnya perhatian serta upaya intervensi yang lebih intensif untuk membantu mereka mengelola kecemasan sosial secara efektif.

Di sisi lain, siswa yang berada dalam kategori rendah dapat menjadi potensi positif untuk menciptakan iklim sosial yang lebih mendukung di lingkungan sekolah. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial yaitu : a.) Cara berpikir (thinking style): Individu yang mengalami kecemasan sosial akan lebih cenderung sulit mengendalikan pikiran dan tidak dapat berpikir secara logis saat berada dalam kondisi tidak nyaman karena cara berpikirnya telah dikuasai oleh rasa cemas yang membuatnya sulit untuk berpikir.



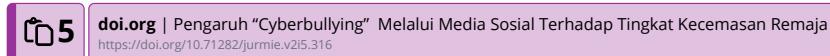
b.) Fokus perhatian (focusing attention):

Individu akan cenderung kesulitan dalam membagi fokus perhatiannya atau tidak mampu memberi perhatian sekaligus dalam satu waktu atau waktu yang sama saat sedang mengalami kecemasan sosial. c.) Penghindaran (avoidance): Individu akan lebih mlarikan diri saat berada dalam situasi sosial yang menimbulkan rasa tertekan dan tidak nyaman [12]. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa variabel yang berkorelasi dengan kecemasan sosial media pada remaja SMA seperti penggunaan media sosial [13] dan perilaku cyberbullying [14].

Intensitas penggunaan media sosial merupakan lama durasi seseorang dalam berperilaku sosial secara daring, dan cenderung jauh dalam penghayatan emosional yang terjalin diantara

penggunaannya [15]. Menurut Ajzen mengemukakan bahwa terdapat empat aspek intensitas yang berkaitan dengan media sosial yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Menurut Judith, kategori kriteria pengukuran durasi penggunaan media sosial dikatakan tinggi apabila lebih dari 3 jam dalam sehari dan rendah jika hanya 1-3 jam dalam sehari, kemudian kategori frekuensi penggunaan media sosial dikatakan tinggi apabila lebih dari 4 kali dalam sehari dan rendah jika hanya 1-4 kali dalam sehari. Menurut Putri et al, dampak positif dari media sosial yaitu dapat memperluas jaringan pertemanan dan juga mendapatkan informasi yang bermanfaat, sedangkan dampak negatifnya tidak semua pengguna media sosial menggunakananya dengan baik sehingga memicu hal-hal yang negatif [16]. Individu yang sibuk berkomunikasi dengan media sosial, akan sibuk untuk mengakses ponselnya meskipun dia berada dalam situasi sosial dan mengabaikan orang-orang disekitarnya [17]. Penggunaan media sosial oleh generasi Z dapat berdampak negatif pada tingkat kestabilan kecemasan mereka. Di platform media sosial, mereka dengan mudah terpapar berbagai jenis postingan yang bisa memicu perasaan negatif seperti iri dan dengki, yang pada gilirannya memengaruhi kestabilan kecemasan [18]. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, ditambah dengan konten dari akun teman atau public figure yang sering menampilkan pencapaian dan kesuksesan, sering kali membuat generasi Z merasa cemas secara berkelanjutan. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kramer A.D., media sosial memiliki kemampuan untuk menyebarkan emosi, baik yang bersifat positif maupun negatif, sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan emosional generasi Z.

Menurut [19] Willard, Ada Terdapat tujuh jenis utama cyberbullying yang menggambarkan berbagai bentuk perilaku menyakiti korban melalui pemanfaatan teknologi digital. Bentuk-bentuk tersebut meliputi flaming, yaitu penggunaan kata-kata kasar, emosional, dan disampaikan secara langsung; harassment, berupa pesan atau pernyataan yang mengandung pelecehan dan dilakukan secara berulang; serta denigration, yakni tindakan menyebarkan informasi buruk atau fitnah tentang seseorang di internet dengan tujuan merusak reputasinya. Selain itu, terdapat exclusion, yaitu mengucilkan atau mengeluarkan seseorang dari kelompok daring; cyberstalking, berupa gangguan yang dilakukan secara intens hingga menimbulkan rasa takut pada korban; trickery, yaitu upaya menipu atau memanipulasi seseorang agar mengungkapkan informasi rahasia atau foto pribadi untuk kepentingan tertentu; outing, yakni menyebarkan rahasia pribadi orang lain; serta impersonation, yaitu menyamar sebagai orang lain untuk menyebarkan informasi negatif atau merugikan) Cyberbullying [20] menjadi



bentuk perundungan yang dilakukan melalui sarana digital, seperti komentar menyakitkan, penyebaran rumor, atau ancaman secara daring.

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa perilaku bullying sendiri berkaitan dengan perasaan cemas kepada diri sendiri, dan selanjutnya bisa mengarah kepada perilaku kecemasan sosial. Beberapa [21] penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara perilaku cyberbullying dan intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial dari remaja SMA. Namun [22] demikian terdapat kemungkinan bahwa hasil terbaru yang muncul jika dilakukan penelitian lebih lanjut, sehingga penelitian ini bermaksud untuk menemukan apakah terdapat temuan baru mengenai korelasi antara kedua variabel tersebut.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana intensitas penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap kecemasan sosial remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis menganalisis pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial dan terhadap kecemasan sosial remaja SMA "x" di Sidoarjo.

#### Metode

Metode ini digunakan pada populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data berupa angka yang selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah ditentukan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner guna memperoleh informasi dari para responden. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah remaja SMA "X" di Kota Sidoarjo yang merupakan pengguna media sosial dan pernah mengalami kecemasan sosial. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa yang bersekolah di SMAN 1 KREMBUNG dengan jumlah siswa-siswi sebanyak 1.289 orang. [23]. Menurut Nanang Martono Populasi adalah kumpulan objek atau individu yang berada dalam suatu wilayah tertentu dan memenuhi syarat-syarat yang sesuai dengan fokus penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini didasarkan pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% yaitu sebanyak 279 siswa. Sampel merupakan bagian dari populasi yang mencerminkan jumlah dan karakteristiknya. Sampel terdiri dari sejumlah individu yang diambil dari populasi untuk mewakili keseluruhan anggota populasi tersebut. [24]. Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu Metode Probability Sampling dengan menggunakan teknik Stratified Sampling. [25]. Teknik ini melibatkan pembagian populasi menjadi kelompok-kelompok



yang homogen, masing-masing kelompok berisi subjek dengan karakteristik yang sama, dan kemudian pengambilan sampel secara acak dalam kelompok-kelompok tersebut.

Adapun kriteria subjek penelitian ini sebagai berikut: 1) Remaja berusia 16-22 tahun, 2) Memiliki media sosial sendiri, 3) Menggunakan media sosial selama 6 jam atau lebih dalam sehari dengan penggunaan utama seperti telepon,



browsing internet, nonton, mendengarkan musik,

bermain game, dan bermain aplikasi sosial media.

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

Penelitian dilaksanakan secara daring dengan menyebarkan kuesioner Google Form. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang disusun dalam bentuk Google Form dan mencakup variabel-variabel yang diteliti, yaitu intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial (social anxiety). Setiap pernyataan disusun menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, mulai dari "Sangat Tidak Setuju" hingga "Sangat Setuju". Prosedur penelitian meliputi tahap penyusunan instrumen, pengujian validitas dan reliabilitas skala, serta pendistribusian



kuesioner secara daring melalui media sosial, forum komunitas, dan jaringan

pribadi sesuai dengan kriteria responden yang telah ditetapkan.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini diambil dan diadaptasi dari beberapa jurnal penelitian terdahulu yang sudah pernah ada sebelumnya, terbagi menjadi 2 alat tes dikarenakan pada penelitian ini terdapat 2 variabel, 1 variabel X dan 1 Variabel Y. Nilai reliabilitas dari 2 skala penelitian ini bergerak dari 0,8 hingga 0,9 yang dapat dianggap telah reliabel. Alat ukur yang digunakan pada variabel X atau intensitas penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil uji reliabilitas untuk 22 item pernyataan pada variabel Intensitas Penggunaan Instagram diperoleh nilai Cronbach alpha sebesar 0,951, yang dapat diartikan bahwa variabel Intensitas Penggunaan Instagram memiliki reliabilitas karena nilai Cronbach alpha  $\geq 0,6$ . Alat ukur yang digunakan pada variabel Y atau kecemasan sosial Berdasarkan hasil uji reliabilitas untuk 34 item pernyataan pada variabel Kecemasan Sosial diperoleh nilai Cronbach alpha sebesar 0,954, yang dapat diartikan bahwa variabel Kecemasan Sosial memiliki reliabilitas karena memiliki nilai Cronbach alpha  $\geq 0,6$ . Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas di dalam penelitian ini menggunakan alat ukur koefisien reliabilitas, yang mana nilai tersebut dapat diketahui dalam rentang 0-1. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan untuk kedua variabel. Diketahui variabel Intensitas penggunaan Instagram memiliki nilai Cronbach alpha sebesar 0,951 yang dapat diartikan variabel Intensitas Penggunaan Instagram memiliki tingkat sangat kuat reliabilitasnya.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, analisis regresi linear berganda diterapkan untuk mengetahui pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Penelitian tersebut bertujuan untuk

mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada Remaja SMA "X" di Kota Sidoarjo beserta seberapa besar pengaruhnya pada variabel-variabel tersebut.

#### Hasil dan Pembahasan

##### Hasil

Dalam penelitian ini, peneliti

8

Document from another user

Comes from another group

menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk

mengukur sikap, pendapat seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial yang terjadi. Bentuk skala likert yang digunakan dalam penelitian ini ada empat macam alternatif jawaban yang nantinya dapat dipilih oleh responden. Alternatif jawaban tersebut ialah

9

ojs.unud.ac.id | Kontribusi intensitas komunikasi di media sosial Instagram terhadap citra tubuh remaja perempuan pelajar SMA di Denpasar

<https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/48665/28964>

Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Dalam penelitian ini juga ada dua macam pernyataan yaitu favourable dan unfavourable. Favourable adalah pernyataan yang bersifat positif mengenai pernyataan sikap yang ditentukan atau dengan kata lain pernyataan yang mendukung pada sikap tersebut. Sedangkan unfavourable adalah pernyataan yang bersifat negatif mengenai pernyataan sikap yang ditentukan atau dengan kata lain pernyataan yang tidak mendukung pada sikap tersebut. Sistem penilaian skala sebagai berikut.

Tabel 1. Skor Skala Model Likert Empat Pilihan Jawaban

Pilihan Jawaban Skor Nilai

Favourable Unfavourable

Sangat Setuju 4 1

Setuju 3 2

Tidak Setuju 2 3

Sangat Tidak Setuju 1 4

#### Gambaran Responden

Responden berjumlah 279 siswi SMA X Sidoarjo. Diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 207 orang (74.2%) dan laki-laki sebanyak 72 orang (25.8%). Selain itu, Mayoritas responden berada pada usia 16 tahun sebanyak 102 orang (36.6%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 82 orang (29.4%), usia 15 tahun sebanyak 65 orang (23.3%), dan usia 18 tahun sebanyak 30 orang (10.8%). Menurut hasil kategorisasi variabel intensitas penggunaan media sosial, mayoritas responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 231 orang (82.8%), dan masing-masing 24 orang (8.6%) pada kategori rendah dan tinggi. Sedangkan pada variabel kecemasan, mayoritas berada pada kecemasan sedang sebanyak 219 orang (78.5%), diikuti dengan kecemasan tinggi 41 orang (14.7%), dan kecemasan rendah 19 orang (6.8%).

#### Kecemasan Jenis Kelamin Frekuensi Presentase

Kemasan Ringan Laki-laki 4 1.4

Perempuan 15 5.4

Kemasan Sedang Laki-laki 55 19.7

Perempuan 164 58.8

Kemasan Berat Laki-laki 13 4.6

Perempuan 28 10.1

Total 279 100

10

doi.org | Tingkat Kecemasan Remaja Putri Terhadap Premenstrual Syndrom Dengan Menggunakan Beck Anxiety Inventory (BAI)

<https://doi.org/10.54100/bemj.v8i2.553>

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%). Responden yang termasuk dalam kategori kecemasan berat berjumlah 41 orang (14.7%), yang terdiri dari 28 responden perempuan (10.1%) dan 13 responden laki-laki (4.6%). Sementara itu, kategori kecemasan ringan menjadi kelompok dengan jumlah paling kecil, yaitu sebanyak 19 responden (6.8%), dengan komposisi 15 responden perempuan (5.4%) dan 4 responden laki-laki (1.4%). Secara menueluruh, hasil ini mengindikasikan bahwa responden perempuan menunjukkan kecenderungan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki pada seluruh tingkat kecemasan yang diidentifikasi.

#### Uji Asumsi

Uji Normalitas

□

Berdasarkan hasil analisa uji normalitas, diketahui bahwa data berdistribusi secara normal karena menunjukkan bentuk kurva histogram yang melengkung seperti gambar di atas dan hasil uji monte carlo sebagai alternatif Kolmogorov-Smirnov didapatkan nilai 0.

A

135 (a > 0.05).

#### Uji Normalitas

Sum of Mean  
Squares of Square F Sig.

Skor Between (Combined) 4.652.528 39 119.296 .833 .749  
Kecemasan Groups Linearity 16.449 1 16.449 .115 .735  
Skor Deviation from 4.636.079 38 122.002 .852 .717  
Intensitas Linearity  
Media Sosial Within Groups 34.230.447 239 143.224  
Total 38.882.975 278

Uji Linearitas didapatkan nilai signifikansi dari deviation from linearity sebesar 0.735 (a > 0.05) berarti terdapat hubungan yang linear antar variabel.

#### Uji Multikolinearitas

Variabel Nilai Tolerance Value Nilai VIF  
Intensitas Media Sosial 1.000 1.000

Data disebut multikolinearitas apabila VIF < 10 dan tolerance > 0,1 [32]. Kedua variabel X memiliki nilai toleransi 1,000 (>0,01) dan VIF 1,000 (<10), sehingga disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen.

#### Uji Hipotesis

Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)

Adjusted R Std.



Error of The Estimate  
Model R R Square Square  
1 .711a .559 .674 245.285

#### Predictors:

(Constant), Skor Intensitas Media Sosial

Dependent Variable: Skor Kecemasan

Hasil analisis pada tabel yang disajikan di atas, diperoleh hasil R<sup>2</sup> sebesar 0,559 yang artinya variabel bebas yakni intensitas penggunaan media sosial dalam menjelaskan variabel terikat yakni Kecemasan Sosial sebesar 55,9% (sedang).

b. Analisis Regresi Linear Sederhana

Uji hipotesis dalam riset ini menggunakan uji regresi linear sederhana, hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis regresi linear sederhana ini dilakukan dengan membandingkan t-hitung dengan t-tabel dan nilai signifikansi dengan a= 0,05. Secara detail hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Unstandardized Coefficients Standardized Coefficients

Model B Std. Error Beta t Sig.

1 (Constant) 83.925 5.241 16.014 .000  
Skor Intensitas Media Sosial .623 .089 -.021 -.342 -.032

a. Dependent Variable: Skor Kecemasan

Berdasarkan gambar diatas dapat dianalisis model estimasi sebagai berikut ini: Y=83.925 +0.632X

Berdasarkan persamaan diatas dapat dijabarkan bahwa:

Berdasarkan persamaan diatas, 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 yang berarti jika variabel independen yaitu penggunaan media sosial meningkat maka variabel dependen yaitu kecemasan sosial juga meningkat.

Pengaruh intensitas media sosial ternyata cenderung ke jenis kelamin Perempuan.

Selain itu didapatkan nilai signifikansi adalah 0.032 ( $a < 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel independen yaitu intensitas penggunaan media sosial mempunyai pengaruh terhadap variabel dependen yaitu kecemasan sosial.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (78,5%), dengan perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibanding laki-laki di semua tingkatan (cemas ringan, sedang, dan berat). Temuan ini sejalan dengan banyak temuan lain yang menunjukkan pola perbedaan kecemasan berdasarkan gender. 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). Penelitian literatur terbaru menemukan bahwa perempuan cenderung melaporkan kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki, yang dipengaruhi oleh faktor hormon (estrogen) serta mekanisme coping emosional yang berbeda antara gender. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian bahwa tingkat kecemasan perempuan lebih tinggi daripada laki-laki di berbagai konteks populasi, termasuk mahasiswa dan remaja [26].

Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa perbedaan kecemasan antara perempuan dan laki-laki bukan hanya sekadar biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikososial, seperti struktur peran gender, dukungan sosial, dan faktor stress lingkungan. Biopsychosocial model ini menjelaskan mengapa perempuan lebih rentan mengalami gejala kecemasan yang intensif atau persisten [27]. Penelitian lain pada populasi remaja juga melaporkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, dengan perempuan cenderung menunjukkan skor kecemasan lebih tinggi secara signifikan. Faktor-faktor lingkungan seperti tekanan akademik, kualitas tidur, interaksi sosial, dan aktivitas online juga didapat berkorelasi dengan perbedaan jenis kelamin dalam kecemasan [27].

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, masa remaja merupakan tahap identity versus role confusion, di mana individu sangat sensitif terhadap penilaian sosial dan penerimaan dari lingkungan sekitarnya. Pada tahap perkembangan ini, remaja cenderung membutuhkan penerimaan serta pengakuan dari lingkungan sosial sebagai dasar pembentukan konsep diri dan identitas sosial. Keberadaan media sosial sebagai media interaksi berbasis daring memperluas ruang penilaian sosial, sehingga penggunaan yang intens dapat meningkatkan kekhawatiran remaja terhadap persepsi orang lain terhadap diri mereka. Paparan interaksi digital yang terjadi secara berulang juga menjadikan remaja lebih rentan mengalami kecemasan sosial, khususnya akibat kecenderungan untuk membandingkan diri dengan representasi sosial yang ditampilkan secara selektif dan ideal di media sosial. Kondisi tersebut dapat memicu perasaan tidak aman serta meningkatkan ketakutan saat harus berhadapan dengan situasi sosial secara langsung.

Merujuk pada Social Comparison Theory yang dikemukakan oleh Festinger, individu memiliki dorongan alami untuk menilai diri melalui proses perbandingan dengan orang lain. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memperbesar peluang terjadinya upward social comparison, yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih berhasil, lebih menarik, atau lebih populer.



Ditinjau dari sudut pandang teori kecemasan sosial, individu yang menerima paparan sosial secara berlebihan tanpa didukung oleh kemampuan regulasi emosi yang memadai cenderung mengalami peningkatan ketakutan terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Penggunaan media sosial yang intensif juga berpotensi memperkuat kecenderungan perilaku menghindar (avoidance behavior), di mana remaja merasa lebih aman dan nyaman berinteraksi secara daring dibandingkan melakukan interaksi sosial secara langsung.

Akibatnya, kemampuan keterampilan sosial dan regulasi emosi dalam interaksi langsung menjadi kurang terlatih, sehingga kecemasan sosial semakin meningkat. Hal ini menjelaskan secara teoretis bahwa intensitas penggunaan media sosial bukan hanya berdampak pada aspek perilaku, tetapi juga pada pembentukan respons emosional remaja terhadap situasi sosial [28].

Berdasarkan penelitian, sebagian besar responden siswa SMA berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial sedang, yakni sebanyak 231 siswa (82,8%). Dalam perspektif teori perkembangan remaja, fase ini menjadi periode yang sensitif dalam pembentukan identitas, pengembangan relasi sosial, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial. Media sosial berperan sebagai salah satu sarana utama bagi remaja untuk berinteraksi, memperluas jejaring sosial, dan membangun identitas diri dalam konteks daring. Penggunaan media sosial yang tinggi maupun bahkan sedang, apabila tidak dikelola dengan bijak, dapat mempengaruhi kesehatan mental termasuk meningkatkan kecemasan, stres, perasaan "harus selalu terhubung",



FOMO (fear of missing out), ketidakpastian sosial,

dan sebagainya [29]. Intensitas penggunaan media sosial pada remaja berkaitan erat dengan perkembangan sosial-kognitif mereka. Adolescence (masa remaja) ditandai kebutuhan kuat akan validasi sosial, pencarian identitas, dan interaksi peer-to-peer semua hal ini dimediasi oleh teknologi digital modern. Paparan konten media sosial berulang kali dapat meningkatkan perbandingan sosial yang berdampak pada rendahnya harga diri dan kecemasan sosial, memicu fenomena "Fear of Missing Out" (FOMO) yang terkait langsung dengan kecemasan akan kehilangan koneksi sosial, dan memperkuat pola penggunaan media sosial secara kompulsif/problematic, yang pada gilirannya meningkatkan gejala cemas dan stres psikologis pada remaja [29].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa siswi SMA berada pada kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 219 orang (78,5%), sementara yang mengalami kecemasan tinggi sebanyak 41 orang (14,7%) dan kecemasan rendah 19 orang (6,8%). Ditinjau dari perspektif perkembangan remaja dan pendekatan biopsikososial, masa remaja merupakan fase yang ditandai oleh pencarian identitas, meningkatnya tuntutan akademik, serta intensifikasi hubungan sosial.



Kondisi tersebut secara bersama-sama meningkatkan kerentanan remaja terhadap munculnya gangguan kecemasan. Secara biologis, perubahan hormonal dan perkembangan sirkuit neurobiologis menjadikan remaja lebih peka terhadap stres. Sementara itu, faktor psikologis seperti perfeksionisme dan keterbatasan kemampuan coping, serta faktor sosial berupa tekanan dari teman sebaya, tuntutan akademik, dan intensitas penggunaan media sosial, dapat memperkuat respons kecemasan yang dialami.

Menurut penelitian pada remaja menunjukkan tingginya prevalensi stres, kecemasan, dan depresi di kalangan siswa sekolah menengah, serta hubungan kecemasan dengan faktor psikososial dan biologis [30]. Selain itu, penelitian di sekolah menemukan hubungan antara intensitas tekanan akademik, pembelajaran daring selama pandemi, dan meningkatnya gejala kecemasan pada pelajar sekolah menengah dimana hasil ini menguatkan bahwa faktor lingkungan sekolah dan gangguan rutinitas berkontribusi pada tingginya prevalensi kecemasan [31].

Beberapa penelitian seperti hasil regresi sederhana didapatkan adanya pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan pada siswa siswi SMA dengan nilai signifikansi 0.032 ( $a < 0.05$ ). Era digital saat ini, para remaja kerap memanfaat sosial media sebagai sarana utama untuk berinteraksi secara sosial. Adanya media sosial membuka ruang terjadinya perbandingan sosial (social comparison), paparan terhadap berbagai tuntutan dan ekspektasi sosial, serta bentuk pengawasan sosial yang dapat memicu perasaan tidak aman, cemas, dan takut akan penolakan.



Interaksi dan proses evaluasi sosial yang terjadi secara berulang di media sosial berpotensi meningkatkan tingkat kecemasan, terutama pada individu yang memiliki sensitivitas tinggi terhadap penilaian sosial. Selain itu, penggunaan media sosial dapat memperkuat citra diri yang negatif, meningkatkan kecenderungan berpikir berlebihan (overthinking), serta membentuk pola pikiran cemas yang berulang, seperti kebiasaan membandingkan diri dengan teman sebaya, munculnya rasa takut tertinggal (fear of missing out), dan kekhawatiran

berlebihan terhadap kemungkinan konsekuensi sosial yang bersifat negatif.

Bila intensitas penggunaan tinggi, paparan terhadap stimuli ini juga tinggi sehingga memperbesar peluang munculnya kecemasan [32], [33]. Penelitian lain juga menemukan bahwa intensitas tinggi penggunaan media sosial berpengaruh pada peningkatan kecemasan sosial pada remaja SMA usia 16-18 tahun [34]. Hal ini juga sejalan dengan penelitian lain yaitu adanya korelasi antara Intensitas penggunaan media sosial, variasi emosi remaja, dan peningkatan kecemasan [35]. Selain itu, dalam tinjauan literatur menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berisiko meningkatkan masalah mental seperti kecemasan dan stres [36]. Sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa konsumsi dan interaksi online yang intens dengan media sosial berpengaruh terhadap peningkatan gejala kecemasan dan kesehatan mental negatif pada remaja [37]. Penelitian kuantitatif korelasional pada 235 siswa SMA juga mendapatkan hasil adanya pengaruh

11

ojs.samudrailmu.com

<https://ojs.samudrailmu.com/index.php/jps/article/view/23/>

positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan

sosial remaja. Artinya makin tinggi intensitas penggunaan, makin tinggi juga skor kecemasan sosial responden [38]. Ada juga survei kuantitatif menggunakan Social Media Usage Intensity Scale,



Social Anxiety Scale, Imaginary Audience Scale,

dan Physical Self Questionnaire pada 400 siswa SMP mendapatkan hasil korelasi positif kuat antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial ( $p < 0,001$ ) dimana terdapat efek yang dimediasi oleh perasaan "imaginary audience" dan rendahnya self-esteem terkait penampilan. Remaja dengan kecenderungan merasa selalu "diawasi" secara sosial cenderung merasa lebih cemas saat menggunakan media sosial secara intensif [39]. Pada analisis structural equation modeling terhadap berbagai aktivitas media sosial dan mekanisme psikologis (social comparison, approval anxiety) pada remaja & keluarga remaja di beberapa negara didapatkan bentuk penggunaan yang intimate broadcasting dan intimate directed communication berkorelasi signifikan dengan kecemasan sosial. Social comparison & approval anxiety menjadi mediator utama antara intensitas penggunaan dan kecemasan. Kecemasan sosial dapat meningkat bukan hanya karena jumlah waktu, tetapi terutama karena konten sosial yang mendukung perbandingan dan pengukuran nilai sosial di media sosial [29].

#### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intensitas sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja 5M. 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 sosten yang dialami siswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa paparan media sosial yang tinggi dapat memicu perbandingan sosial, ketakutan terhadap penilaian negatif, serta tekanan psikologis yang herdampak pada meningkatnya kecemasan sosial remaja doarjo. Temuan penelitian menegaskan pentingnya pengelolaan media sosial juga memiliki potensi manfaat, 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

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, siswa diharapkan dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak dengan mengatur durasi dan frekuensi penggunaan agar tidak berlebihan serta meningkatkan kesadaran akan dampak psikologis yang mungkin timbul, seperti kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, ketakutan terhadap penilaian negatif, dan paparan konten yang dapat memicu kecemasan sosial; siswa juga dianjurkan untuk memperkuat keterampilan coping yang sehat melalui peningkatan kepercayaan diri, memperbaiki interaksi sosial secara langsung, serta memanfaatkan media sosial untuk tujuan positif dan edukatif, dan apabila mulai merasakan kecemasan sosial yang mengganggu aktivitas sehari-hari, disarankan untuk mencari bantuan dari guru BK, konselor sekolah, atau tenaga profesional.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, studi ini hanya dilaksanakan pada satu sekolah menengah atas, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Kedua, pengumpulan data menggunakan kuesioner self-report yang bergantung pada penilaian subjektif responden, sehingga berpotensi menimbulkan bias dalam jawaban yang diberikan. Ketiga, penelitian ini hanya menelaah satu variabel independen, yaitu intensitas penggunaan media sosial, tanpa memasukkan faktor-faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi kecemasan sosial, seperti jenis media sosial yang digunakan, tujuan penggunaan, tingkat dukungan sosial, karakteristik kepribadian, serta pengalaman terkait cyberbullying.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam dan luas, menggunakan metode penelitian campuran, serta menambahkan variabel-variabel lain agar pemahaman mengenai kecemasan sosial pada remaja dapat diperoleh secara lebih mendalam dan komprehensif.

#### Referensi

1]L. Fazry and N. C. Apsari, "Pengaruh media sosial terhadap perilaku cyberbullying di kalangan remaja," J. Penelit. dan Pengabd. Kpd.



Masy., vol. 2, no. 1, pp. 28–36, 2021, doi: 10.24198/jppm.v2i1.

33435.

S. Rahmi, S. Oruh, and A. Agustang, "Cyberbullying Di Kalangan Remaja Pada Perkembangan Teknologi Abad 21," Gov. J. Ilm. Kaji. Polit. Lokal Dan Pembang.



, vol. 10, no. 3, 2024, doi: 10.56015/gjikplp.v10i3.155.

B. A.

Pratama and D. S. Sari, "Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo,"



Gaster, vol. 18, no. 1 SE-Artikel, pp. 65–75, Feb. 2020, doi: 10.30787/gaster.v18i1.487.

I. Elfariani and Y.

A. Anastasya, "Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja,"



J. Psikol. Terap., vol. 5, no. 1 SE-Articles, pp. 57–67, Feb. 2023, doi: 10.29103/jpt.v5i1.10421.

T. A. Izzani, S. Octaria, and L. Linda, "Perkembangan Masa Remaja," JISPENDIORA J. Ilmu Sos. Pendidik. Dan Hum., vol. 3, no. 2, pp. 259–273, 2024.

M. Nur Cahya, W. Ningsih, and

A.



Lestari,

"Dampak



**doi.org | How Social Factors Shape the Mental Health Impact of Social Media Among High School Students: Systematic Literature Review**  
<https://doi.org/10.60074/visikes.v2i2.14272>

Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi

Remaja,"

J. Sos. Teknol., vol. 3, no. 8 SE-Articles, pp. 704–706, Aug. 2023, doi: 10.59188/jurnalsostech.v3i8.917.  
I. Iskandar and U. Salamah,

"Pengaruh 'Cyberbullying' Melalui Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja,"

J. Ris. Multidisiplin Edukasi, vol. 2, no. 5 SE-Articles, pp. 245–262, 2025, doi: 10.71282/jurmie.v2i5.316.  
L. Dinar, N. F. Fakhri, and A. Ridfah,

"Hubungan Kecemasan Sosial Dengan Pengungkapan Diri Dimoderatori Dukungan Sosial Online Pada Individu Pengguna Media Sosial,"

JIVA J. Behav. Ment. Heal., vol. 4, no. 2, 2023, doi: 10.30984/jiva.v4i2.2843.  
B. K. Santoso, I. Noviekayati, and Amherstia Pasca Rina,

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

Inn. J. Psychol. Res., vol. 2, no. 3 SE-Articles, pp. 373–384,  
Jan. 2023, [Online]. Available:

<https://aksilogi.org/index.php/inner/article/view/677>  
R. Rihhadatul'Aisy and R. F. Akbar, "Pengaruh



**doi.org | Pengaruh Cyberbullying terhadap Social Anxiety dan Loneliness pada Generasi Z Pengguna Media Sosial X (Twitter) di Kota Bandung**  
<https://doi.org/10.38035/rrj.v7i5.1645>

Cyberbullying terhadap Social Anxiety dan Loneliness pada Generasi Z Pengguna Media Sosial X (Twitter) di Kota

Bandung,"



Ranah Res. J. Multidiscip. Res. Dev., vol. 7, no. 5, pp. 3409–3422, 2025, doi: 10.38035/rrj.v7i5.1645.

Z. N. Yudianfi, "Kecemasan Sosial pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo," Institut Agama Islam Negeri Ponorogo,



2022, doi: 10.21154/rosyada.v3i1.4211.  
A. Imaddudin, C. Arumsari,

and R. Dianah, "Profil Kecemasan Sosial Terhadap Siswa SMA dan Implikasinya Terhadap Layanan Konseling,"



J. Innov. Couns. Theory, Pract. Res., vol. 7, no. 02 SE-Articles,

2023, [Online]. Available: [https://journal.umtas.ac.id/innovative\\_counseling/article/view/4978](https://journal.umtas.ac.id/innovative_counseling/article/view/4978)  
D. A.



Permadi,

"Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja,"

PSYCOMEDIA J. Psikol., vol. 2, no. 1 SE-Articles, pp. 7–13, Dec. 2022, doi: 10.35316/psycomedia.2022.v2i1.7-13.  
C. J. Florenze, L. T. Soejanto, and E. K.

Wulansari, "Kecemasan Sosial, Self-Esteem dan Cyberbullying pada Remaja Pengguna Media Sosial,"



"Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Kenakalan Siswa SMAN 3 Tualang," Universitas Islam Riau, 2021. [Online]. Available: <https://repository.uir.ac.id/16245/2/178110209.pdf>  
R. Yuliana and D. Suprayogi, "Media Sosial Pemicu Ketidakstabilan Kecemasan Sosial Generasi Z (Usia Remaja),"



Proc. PsychoNutrition Student Summit, vol. 1, no. 1, pp. 200–208, 2024,

[Online]. Available: <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS/article/view/2715>  
S. R. N. Hidayati and S. I.



Savira,

"Hubungan



doi.org | Religiusitas dan Quarter-life Crisis pada Dewasa Muda:  
<https://doi.org/10.31004/irje.v5i2.2104>

antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri

Surabaya," Character J. Penelit. Psikol., vol. 8, no. 3 SE-Articles, pp.



1–11, Jul. 2021, doi: 10.26740/cjpp.v8i3.41122.

W. Y. Pranata, T.

I. Sa'adah, and M. S. Maulana, "Media Sosial Sebagai Platform Digital Pemicu Ketidakstabilan Kecemasan Generasi Z," in Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS), 2023, pp. 681–686. [Online]. Available: <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/download/846/323>  
R. Rihhadatul'Aisy and R. F. Akbar, "Pengaruh



doi.org | Pengaruh Cyberbullying terhadap Social Anxiety dan Loneliness pada Generasi Z Pengguna Media Sosial X (Twitter) di Kota Bandung  
<https://doi.org/10.38035/rrj.v7i5.1645>

Cyberbullying terhadap Social Anxiety dan Loneliness pada Generasi Z Pengguna Media Sosial X (Twitter) di Kota

Bandung,"



Ranah Res. J. Multidiscip. Res. Dev., vol. 7, no. 5, pp. 3409–3422, 2025, doi: 10.38035/rrj.v7i5.1645.  
I. Iskandar and U.

Salamah, "Pengaruh 'Cyberbullying' Melalui Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja," J. Ris. Multidisiplin Edukasi, vol. 2, no. 5 SE-Articles, pp. 245–262, 2025, doi: 10.71282/jurmie.v2i5.316.

N. Rania, "Hubungan Cyberbullying dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN N 9 Padang Tahun 2023," Universitas Andalas, 2023.

H. B. Winarko, "Kecemasan digital: Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia," Soetomo Commun. Humanit., vol. 4, no. 1, pp. 12–19, 2023, doi: 10.25139/sch.v4i1.9762.

N. Suriani, Risnita, and M. S. Jailani,



doi.org | Efektivitas Metode Bercerita dalam Meningkatkan Aspek Keterampilan Berbahasa Siswa di Sanggar Bimbingan Rawang, Selangor, Malaysia  
<https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v9i2.4330>

"Konsep



media.neliti.com  
<https://media.neliti.com/media/publications/579031-konsep-populasi-dan-sampling-serta-pemil-3b3cf5d2.pdf>

Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah

Pendidikan," J. IHSAN J. Pendidik. Islam,



vol. 1, no. 2, pp. 24–36, 2023, doi: 10.61104/ihsan.v1i2.55.

Putri, S. C. R., & Fahmawati, Z. N. (2024).

Pengaruh Self Control Dan Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z.



Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, 7(2), 449-464.

18

doi.org | Dinamika Populasi, Sampel, Dan Kredibilitas Sumber Ilmiah: Kontribusinya Terhadap Mutu Penelitian Akademik Era Digital  
<https://doi.org/10.71094/vkj.v2i4.106>

Suriani, N.,

19

www.mendeley.com | Konsep Populasi dan Sampling Sert... preview & related info | Mendeley  
<https://www.mendeley.com/catalogue/51c5d433-b3f9-3b3b-a69d-408b3a2056f0/>

& Jailani, M. S.

(2023).

20

media.neliti.com  
<https://media.neliti.com/media/publications/579031-konsep-populasi-dan-sampling-serta-pemil-3b3cf5d2.pdf>

Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan.

21

doi.org | Dinamika Populasi, Sampel, Dan Kredibilitas Sumber Ilmiah: Kontribusinya Terhadap Mutu Penelitian Akademik Era Digital  
<https://doi.org/10.71094/vkj.v2i4.106>

IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam,  
1(2),

24-36.

D. Firdausy, D. W. S. R. Wardani, R. M. Larasati, dan B. A.

Pramesona, "Relationship Between Gender and Anxiety Levels Among Medical Students: A Literature Review," Medical Profession Journal of Lampung, vol. 14, no. 12, pp. 2275-2281, 2024.

N. Z. Farhane-Medina, B.



Luque, C. Tabernero, dan R. Castillo-Mayén,

"Factors

22

doi.org | PEMERIKSAAN DASS-42 SEBAGAI DETEKSI DINI DEPRESI, ANSIETAS, DAN STRES STRATEGI PROMOTIF DAN PREVENTIF DALAM KESEHATAN MENTAL  
<https://doi.org/10.59407/jpkii.v3i6.3256>

associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic

review," Science Progress, vol. 105, no. 4, Art. no. 00368504221135469, 2022.

C. Bao dan L. Han, "Gender difference in anxiety and related factors among adolescents,"

Frontiers in Public Health, vol. 12, Art. no. 1410086, 2025

H. Avci, L. Baams, dan T. Kretschmer, "A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development,"



hal. 219-236, 2025.

G. P. Stromajer, M. Csima, R. Ivancsik, B. Varga, K. Takacs, dan T. Stromajer-Racz,

"Stress

23

pdfs.semanticscholar.org  
<https://pdfs.semanticscholar.org/88c6/b4836077a67b226acb49201a8110097a08c5.pdf>

and Anxiety among High School Adolescents : Correlations between Physiological and Psychological Indicators in a Longitudinal Follow-Up

Study," Children, vol. 10, 2023.

N. Aryal dan A. Rajbhandari, "Social media use and anxiety levels among school adolescents : a cross- sectional study in Kathmandu , Nepal,"



hal. 1-8, 2024, doi: 10.1136/bmjjph-2023-000615.

R. Vanherle, J. Trekels, S. Hermans, P. Vranken,

dan K. Beullens, "How It Feels to Be ' Left on Read ': Social Surveillance on Snapchat and Young Individuals ' Mental Health," vol. 17, 2023.

R. Ahmad, S.



Hassan, N. N. Ghazali, A. Razak, dan S. Al-Mashadani,

"The Insta-Comparison Game: The Relationship between Social Seventh Information Systems International Conference (I

A. S. Kansil, D. J. Solang, M. A. K. Lovihan, dan U. N. Manado, "Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja,"



IDEA J. Psikol., vol. 9, no. 2, hal. 270–281, 2025.

D. V. Simanjuntak, D. A. Sitompul, I. Nadapdap, dan S. L.

Raja, "Psikologi Perkembangan pada Remaja

terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada

Remaja," no. 3, hal. 1–9, 2024.

T. Adelia dan I. Delia, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja," vol. 2, no. November, 2025.



L. N. Ayuanda, N. I. Kusuma, R. Arifiana, dan R. Kristiyanti,

"Analisa Penggunaan Media Sosial Dan Kesehatan Mental Remaja : Tinjauan Terhadap Pengaruh Konsumsi Dan Interaksi Online," vol. 18, no. 1, hal. 12–21,



2025.

J. M. Twenge, J. Haidt, J. Lozano, dan K.

M. Cummins, "Acta Psychologica

Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health

, especially among girls," Acta Psychol.



(Amst.), vol. 224, no. January, hal. 103512, 2022, doi: 10.1016/j.actpsy.2022.103512.

A. Aluhidan, M. Akter, A. Alsoubai, J. K. Park, dan P. Wisniewski,

"Teen Talk: The Good, the Bad, and the Neutral of Adolescent Social Media Use," Proc. ACM Human-Computer Interact.



, vol. 8, no. CSCW2, 2022, doi: 10.1145/3686961