

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN
SOSIAL PADA KALANGAN GENERASI Z**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Zhamira Daffa Andytra 210401110238

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN
SOSIAL PADA KALANGAN GENERASI Z**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Zhamira Daffa Andytra

NIM. 210401110238

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH PENGGUNA MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN
SOSIAL PADA KALANGAN GENERASI Z
SKRIPSI

Oleh:

Zhamira Daffa Andytra

NIM. 210401110238

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd

NIP 198412112023212031

Dosen Pembimbing II



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

NIP. 197605122003121002

Malang, 19 Maret 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, Ma
NIP. 198010202015031002

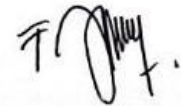
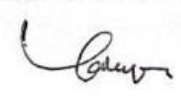
**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN SOSIAL
PADA KALANGAN GENERASI Z**

SKRIPSI

Oleh
Zhamira Daffa Andytra
NIM. 210401110238

Telah diuji dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi pada tanggal 02 Mei 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd NIP 198412112023212031		22 Mei 2025
Ketua Penguji Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si NIP. 197605122003121002		20/5 2025
Penguji Utama Drs. H. Yahya, MA. NIP. 19660518199103		19/ Mei 2025

Disahkan oleh,

Dekan,



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah

Skripsi berjudul :

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN
SOSIAL PADA KALANGAN GENERASI Z**

Yang ditulis oleh :

Nama : Zhamira Daffa Andytra

NIM : 210401110238

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Malang, 19 Maret 2025

Dosen Pembimbing I,



Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd

NIP. 198412112023212031

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah

Skripsi berjudul :

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN
SOSIAL PADA KALANGAN GENERASI Z**

Yang ditulis oleh :

Nama : Zhamira Daffa Andytra

NIM : 210401110238

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Malang, 19 Maret 2025

Dosen Pembimbing II,



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 197605122003121002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zhamira Daffa Andytra

NIM : 210401110238

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA KALANGAN GENERASI Z**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 19 Maret 2025



Zhamira Daffa Andytra
210401110238

MOTTO

“A journey a thousand miles begins with a single step.”

"Belajar bukan soal lulus, tapi tentang tumbuh bersama waktu."

“Tetap sabar, semangat, dan tersenyum. Karena kamu sedang menimba ilmu di Universitas Kehidupan. Allah menaruhmu di tempatmu yang sekarang bukan karena kebetulan.”

-Dahlan Iskan

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama, saya ucapkan puji syukur kehadiran Alla SWT atas segala nikmat yang berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.

Untuk karya yang sederhana ini, maka penulis persembahkan untuk :

Ayah saya Alm. Budi Santoso dan Ibunda Anisatul Fauziah selaku orang tua yang saya sayangi dan cintai. Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini, menyelesaikan karya tulis sederhana ini sebagai perwujudan terakhir sebelum ayah pergi. Terimakasih sudah mengantarkan saya berada di tempat ini walaupun pada akhirnya penulis berjuang tanpa semangat dari sosok ayah.

Saudara kandung saya Savana Aqnia Andytra yang turut memberikan doa, motivasi dan dukungan. Tak lupa pula seluruh keluarga besar, sahabat, teman terbaikku yang senantiasa memberikan dukungan dan kasih sayang ketika di masa terpuruk serta membuat penulis sampai di titik ini.

Dosen pembimbing saya, Ustadzah Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd selaku menjadi dosen pembimbing pertama dan Dr. Fathul Lubabin, M.Si, yang telah memberikan arahan, motivasi, inspirasi, dan dosen terbaik sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT Sang Maha mencintai makhluknya tanpa syarat dan senantiasa memberikan peneliti limpahan rahmat, maaf, kasih, dan sayang sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa peneliti haturkan kepada Baginda Muhammad SAW yang dinanti-nantikan syafaatnya khususnya di *yaumul akhir*.

Karya tulis ini merupakan salah satu wujud dari dukungan serta bantuan beberapa pihak yang terlibat dalam prosesi perkuliahan jenjang S1. Oleh karenanya, peneliti dengan rasa tulus dan hormat ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, M.A. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd, selaku dosen pembimbing I skripsi serta menjadi wali dosen sejak mahasiswa baru hingga saat ini.
4. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si, selaku dosen pembimbing II skripsi, motivator, dan navigator yang luar biasa dalam perjalanan hidup peneliti.
5. Seluruh sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang utamanya Bapak/Ibu dosen atas segala arahan, bimbingan, dan ilmu yang diberikan.

6. Orang tua penulis, Bunda Anisatul Fauziah dan Alm. Ayah Budi Santoso, yang telah memberikan seluruh dunianya untuk penulis, serta adik penulis, Savana Aqnia Andytra dan seluruh sanak saudara yang memberikan dukungan dalam kehidupan ini.
7. Seluruh teman-teman, sahabat terbaik, yang tidak bisa tercantum satu-persatu, terima kasih senantiasa menemani penulis dalam keadaan sulit dan senang, memberikan dukungan serta motivasi, dan memberikan doa di setiap langkah yang penulis lalui sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.
8. Teman-teman Psikologi yang senantiasa mendukung dalam kebaikan, membersamai dalam setiap langkah yang dilalui, dan saling memberikan motivasi dalam meningkatkan semangat serta kemudahan untuk menyelesaikan ini.
9. Zhamira Daffa Andytra, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan.
10. Terima kasih kepada semua pihak-pihak yang sudah memberi bantuannya, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini memberikan manfaat sekaligus kebaikan bagi para pembaca dan kemajuan keilmuan.

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS.....	iv
NOTA DINAS.....	iv
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR DIAGRAM	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
المستخلص الملخص.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	16
A. Penggunaan Media Sosial	16
1. Definisi Penggunaan Media Sosial	16
2. Karakteristik Media Sosial	21
3. Faktor Media Sosial	23
4. Dampak Media Sosial	25
B. Kecemasan Sosial (<i>Social Anxiety</i>).....	32

1. Pengertian Kecemasan Sosial (<i>Social Anxiety</i>).....	32
2. Aspek-aspek Kecemasan Sosial	39
3. Faktor-faktor Kecemasan Sosial	42
C. Hubungan Antar Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Sosial	47
D. Hipotesis	51
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Rancangan Penelitian.....	52
B. Identifikasi Variabel.....	53
C. Definisi Operasional	54
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	55
1. Populasi	55
2. Sampel.....	56
3. Teknik Sampling	57
E. Instrumen Pengukuran	57
F. Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	65
A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	65
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	65
2. Gambaran Umum Partisipan	69
3. Waktu dan Pelaksanaan Penelitian.....	77
4. Hambatan Dalam Pelaksanaan Penelitian	78
B. Hasil Penelitian dan Analisis Deskriptif.....	78
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	78
2. Hasil Uji Asumsi	82
3. Analisis Deskriptif.....	84
4. Uji Hipotesis.....	95
C. Pembahasan.....	96
1. Tingkat Kecenderungan Penggunaan Media Sosial Pada Generasi Z	96
2. Tingkat Kecemasan Sosial Yang Dialami Oleh Generasi Z.	102

3. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Kalangan Generasi Z.....	107
BAB V PENUTUP	116
A. Kesimpulan	116
B. Saran	117
DAFTAR PUSTAKA	120
LAMPIRAN.....	129

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Skala Likert	59
Tabel 3.2 <i>The Scale for the Individual and Social Impact of Student</i>	60
Tabel 3.3 Skala <i>Liebowitz Social Anxiety Scale</i>	61
Tabel 3.4 Kuosioner Tersebar Berdasarkan Gender	71
Tabel 3.5 Berdasarkan Usia	72
Tabel 3.6 Berdasarkan Semester	74
Tabel 4.1 Uji Validitas Penggunaan Media Sosial	79
Tabel 4.2 Uji Validitas Kecemasan Sosial	80
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas	81
Tabel 4.4 Uji Normalitas Variabel	82
Tabel 4.5 Uji Linearitas Variabel	83
Tabel 4.6 Uji Deskripsi Skor Hipotetik dan Skor Empirik	84
Tabel 4.7 Kategorisasi Data Penggunaan Media Sosial	86
Tabel 4.7.1 Kategorisasi Aspek <i>Intensity of Social Media Sosial Use</i>	88
Tabel 4.7.2 Kategorisasi Aspek <i>Social Media Use & Communication Preferences</i>	89
Tabel 4.8 Kategorisasi Kecemasan Sosial	90
Tabel 4.8.1 Kategorisasi Aspek <i>Performance Anxiety</i>	92
Tabel 4.8.2 Kategorisasi Aspek <i>Social Anxiety</i>	93
Tabel 4.9 Uji Hipotesis	95

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Jumlah Ponsel Responden.....	75
Diagram 4.2 Waktu Online	76
Diagram 4.3 Kategorisasi Penggunaan Media Sosial	87
Diagram 4.4 Kategorisasi Kecemasan Sosial.....	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penggunaan Media Sosial.....	129
Lampiran 2 Skala Kecemasan Sosial	131
Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	133
Lampiran 4 Kategorisasi dan Skor Responden Penelitian	135
Lampiran 5 Hasil Demografi	137
Lampiran 6 Uji Normalitas	139
Lampiran 7 Uji Linearitas	140
Lampiran 8 Hipotesis	141

ABSTRAK

Andytra, Zhamira Daffa (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada kalangan generasi Z. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing 1 : Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd

Pembimbing 2 : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Kata Kunci : Penggunaan Media Sosial, Kecemasan Sosial, Generasi Z, Mahasiswa

Media sosial merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari generasi Z, terutama dalam berkomunikasi, memperoleh informasi, dan membangun interaksi sosial. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan sosial, dimana individu merasa kurang percaya diri dalam interaksi langsung akibat lebih terbiasa berkomunikasi secara daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penggunaan media sosial dan kecemasan sosial di kalangan mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya generasi Z serta menguji pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan perasaan takut atau cemas yang berlebihan dalam situasi sosial, terutama ketika individu merasa diperhatikan, dinilai, atau diharapkan untuk berinteraksi dengan orang lain.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Respondennya merupakan mahasiswa generasi Z di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan kuosioner dengan sampel 302 orang yang dipilih dengan menggunakan *puposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala " *The Scale for the Individual and Social Impact of Student* " untuk mengukur kecenderungan penggunaan media sosial dan skala " *Liebowitz Social Anxiety Scale* " untuk mengukur kecenderungan kecemasan sosial. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan uji korelasi *pearson* dengan bantuan aplikasi SPSS 25 *for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya mayoritas generasi Z khususnya mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat penggunaan media sosial yang tinggi yakni sebesar 62,9% dan tingkat kecemasan sosial yang sedang sebesar 48,7%. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial ($R=0,647$; $p=0,000$; $p<0,05$). Hal tersebut berarti bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial di kalangan generasi Z yakni mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialami, terutama akibat tekanan sosial, perbandingan diri dengan orang lain, dan berkurangnya interaksi sosial secara langsung.

ABSTRACT

*Andytra, Zhamira Daffa (2025). The effect of Social Media Use on Social Anxiety among generation Z. Thesis. Faculty of Psychology.
Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.*

Supervisor 1 : Dr. Nur Ila Ifawati, M.Pd

Supervisor 2 : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Keyword : Social Media Use, Social Anxiety, Geration Z, College Students

Social media is an integral part of Generation Z's daily life, especially in communicating, obtaining information and building social interactions. However, excessive use of social media is also associated with increased social anxiety, where individuals feel less confident in in-person interactions due to being more accustomed to communicating online. This study aims to determine the level of social media use and social anxiety among students of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, especially generation Z and to examine the effect of social media use on social anxiety. Social anxiety is an excessive feeling of fear or anxiety in social situations, especially when individuals feel noticed, judged, or expected to interact with others.

The research method used is quantitative with a correlational approach. The respondents were generation Z students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang using a questionnaire with a sample of 302 people selected using puposive sampling. Data collection used "The Scale for the Individual and Social Impact of Student" scale to measure the tendency to use social media and the "Liebowitz Social Anxiety Scale" scale to measure the tendency of social anxiety. The data that has been obtained is then analyzed using the Pearson correlation test with the help of the SPSS 25 for Windows application.

The results showed that the majority of generation Z, especially students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, had a high level of social media use, namely 62.9% and a moderate level of social anxiety of 48.7%. The results of hypothesis testing showed a significant relationship between social media use and social anxiety ($R=0.6$ $p=0.000$; $p<0.05$). This means that the use of social media is one of the factors that can affect social anxiety among Generation Z students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. The more often a person uses social media, the higher the level of social anxiety experienced, especially due to social pressure, self-comparison with others, and reduced direct social interaction.

المستخلص الملخص

ننديترا، زهاميرا دفا (2025)، تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على القلق الاجتماعي في أوساط جيل زد. رسالة جامعية. كلية علم النفس. جامعة موالان مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرفة : الدكتور نور إلى إفاوتي، الماجستر

المشرف : الدكتور فتح اللبب النقول ، الماجستر

الكلمات المفتاحية: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، القلق الاجتماعي، جيل زد، الطلاب الجامعيون وسائل التواصل الاجتماعي جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية لجيل زد، لا سيما في التواصل، والحصول على المعلومات، وبناء التفاعل الاجتماعي. ومع ذلك، فإن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يرتبط أيضاً بزيادة القلق الاجتماعي، حيث يشعر الأفراد بعدم الثقة في التفاعل المباشر نتيجة تعودهم على التواصل عبر الإنترنت. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي بين طلاب جامعة موالان مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، خاصة من جيل زد، واختبار تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على القلق الاجتماعي. القلق الاجتماعي هو الشعور بالخوف أو القلق المفرط في المواقف الاجتماعية، خاصة عندما يشعر الأفراد بأنهم موضع مراقبة أو تقييم أو متوقع منهم التفاعل مع الآخرين.

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الكمي ذو النهج الارتباطي. شملت العينة طلاب جامعة موالان مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج جيل زد في ، حيث تم اختيار 302 مشاركاً باستخدام أسلوب أخذ العينات الهادفة . تم جمع البيانات باستخدام مقياس التأثير الفردي والاجتماعي للطلاب لقياس مدى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ومقياس ليبوفيتز للقلق الاجتماعي لقياس القلق الاجتماعي. ثم تم تحليل البيانات باستخدام اختبار الارتباط بيرسون بمساعدة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية 25 لنظام ويندوز.

أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية جيل زد، لا سيما طلاب جامعة موالان مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج لديهم مستوى عالٍ من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بنسبة 62.9% ومستوى متوسط من القلق الاجتماعي بنسبة 48.7%. كما أظهرت نتائج اختبار الفرضيات وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والقلق الاجتماعي (ف < 0,05؛ ف = 0,000؛ ر = 0,647) وهذا يعني أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يعد أحد العوامل التي يمكن أن تؤثر على القلق الاجتماعي لدى جيل زد، أي طلاب جامعة موالان مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج . فكلما زاد استخدام الفرد لوسائل التواصل الاجتماعي، ارتفع مستوى القلق الاجتماعي لديه، لا سيما بسبب الضغوط الاجتماعية، والمقارنات مع الآخرين، وانخفاض التفاعل الاجتماعي المباشر.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada generasi Z telah memunculkan beberapa fenomena yang menarik dan mengkhawatirkan. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI tahun 2023, sekitar 68% dari anggota generasi Z mengecek media sosial mereka minimal 10 kali per jam. Selain itu, 72% dari mereka melaporkan mengalami kecemasan jika tidak dapat mengakses media sosial dalam waktu yang relative singkat. Perilaku ini menunjukkan adanya ketergantungan yang tinggi terhadap media sosial. Ketergantungan ini berkorelasi dengan munculnya berbagai gejala kecemasan sosial di kalangan generasi Z. Dengan kata lain, semakin sering mereka terhubung dengan media sosial, semakin besar pula dampak negatif yang mungkin mereka alami terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mereka.

Perkembangan dalam bidang teknologi informasi dan komunikasi telah secara drastis mengubah cara manusia berinteraksi, terutama dengan munculnya media sosial yang kini menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Generasi Z, yang terlahir antara tahun 1997 sampai 2012 adalah generasi pertama yang dibesarkan dalam lingkungan digital native, dimana akses ke internet dan media sosial sudah menjadi hal biasa sejak usia dini (Oktaviani & Khoirunisa, 2024). Menurut data dari *We Are Social* tahun 2023, rata-rata penggunaan media sosial di Indonesia menghabiskan waktu sekitar 3 jam

17 menit setiap hari dengan generasi Z sebagai kelompok pengguna dominan untuk mengakses berbagai platform media sosial.

Berbagai ahli memiliki pendapat yang berbeda mengenai rentang kelahiran generasi Z. Berhate dan Dirani (2022) serta Gabrielova dan Buchko (2021) menyatakan bahwa generasi Z mencakup individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2012. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Gentina (2020) dalam bukunya *The New Generation Z in Asia : Dynamics, Fiffrences, Digitalisation*, yang menyebutkan bahwa generasi Z lahir pada pertengahan 1990-an hingga akhir 2000-an. Sementara itu, Atika dkk. (2020) mendefinisikan generasi Z sebagai mereka yang lahir dalam rentang 1996 hingga 2010. McCrindle (2014) berpendapat bahwa generasi Z mencakup kelahiran tahun 1995 hingga 2009, sedangkan Francis dan Hoefel (2018) menyebutkan rentang tahun 1995 hingga 2010. Meskipun terdapat beberapa perbedaan dalam penentuan tahun lahirnya, secara umum, generasi Z dapat diperkirakan lahir antara pertengahan 1990-an hingga tahun 2012.

Dalam era digital yang semakin berkembang, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Platfrom seperti Facebook, Instagram, Twitter dan WhatsApp tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi atau berbagi informasi, tetapi juga menjadi ruang bagi individu untuk mencari dukungan sosial (De Laurita & Rusli, 2021). Dengan meningkatnya penggunaan internet, semakin banyak orang yang beralih ke media sosial untuk mendapatkan

kenyamanan emosional, berbagi pengalaman, serta menerima dukungan dari komunitas daring.

Media sosial telah menjadi platform utama bagi banyak orang untuk mencari dukungan sosial secara online. Trend ini semakin meningkat karena kemudahan akses dan anonimitas yang ditawarkan platform digital. Banyak pengguna merasa lebih nyaman membagikan masalah pribadi mereka secara online karena berkurangnya tekanan sosial yang biasa dirasakan dalam interaksi tatap muka. Hal ini terlihat dari maraknya grup-grup dukungan di Facebook, forum diskusi di WhatsApp, atau berbagi cerita melalui Instagram Stories (Ainun & Yuni, 2018).

Dalam konteks pencarian dukungan sosial, media sosial memberikan beberapa keuntungan yang unik. Pertama, pengguna dapat menemukan komunitas yang memiliki pengalaman atau masalah serupa tanpa terikat oleh batasan geografis. Sebagai contoh, di Amerika Serikat para penyintas kanker payudara memanfaatkan platform Twitter untuk memperoleh informasi dan dukungan sosial melalui penggunaan tagar #BCSM (The Breast Cancer Social Media), yang bertujuan membantu mengurangi tingkat kecemasan mereka (Attai *et al.*, 2015: 5). Kedua, dukungan dapat diakses kapan saja, baik melalui komentar, pesan langsung, maupun interaksi lainnya. Misalnya, di komunitas online seperti Rahasia Gadis menciptakan lingkungan yang aman bagi para anggotanya untuk saling berbagi pengalaman dan menerima dukungan, tanpa khawatir akan penilaian dari orang lain, berkat adanya fitur anonimitas yang ditawarkan (Husna *et al.*, 2024).

Ketiga, pengguna memiliki kendali penuh atas seberapa banyak informasi yang ingin mereka bagikan dan dengan siapa mereka ingin berinteraksi.

O'Day dan Heimberg (2021), menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial dan kesepian cenderung mencari dukungan melalui media sosial, alih-alih mencari dukungan secara langsung. Tindakan ini dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi hambatan yang mereka hadapi, yang pada akhirnya membuat mereka menjadi terlalu fokus pada penggunaan media sosial. Sementara itu Pilkionien dkk (2021) menemukan bahwa kecemasan sosial yang dialami oleh remaja berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka.

Meskipun hubungan antara media sosial dan kecemasan sosial kompleks dan dapat berjalan dua arah, media sosial dapat berperan ganda dalam menghadapi kecemasan sosial (O'day & Heimberg, 2021). Di satu sisi, media sosial dapat membantu individu dengan kecemasan sosial untuk berlatih berinteraksi dalam lingkungan yang lebih aman dan terkontrol (Permadi, 2022). Mereka dapat membangun kepercayaan diri secara bertahap sebelum menghadapi interaksi tatap muka. Platform digital juga memungkinkan mereka untuk tetap terhubung dengan dunia sosial meskipun mengalami kesulitan dalam interaksi langsung (Niharika, 2024: hal 38-40).

Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk kecemasan sosial. Fenomena "*social comparison*" di media sosial, di mana pengguna membandingkan kehidupan mereka dengan tampilan sempurna kehidupan orang lain, dapat meningkatkan perasaan tidak mampu dan kecemasan

(Tedjawidjaja & Christanti, 2022). Selain itu, ketergantungan berlebihan pada interaksi online dapat menghambat pengembangan keterampilan sosial dalam dunia nyata dan menciptakan siklus yang memperkuat kecemasan sosial (Simarmata & Citra, 2020: hal 18).

Studi terbaru menunjukkan bahwa kualitas penggunaan media sosial lebih penting daripada kuantitasnya. Menurut Darusman dkk (2021) menyatakan pengguna yang secara aktif menggunakan media sosial untuk membangun hubungan yang berarti dan mencari dukungan yang konstruktif cenderung merasakan manfaat positif (Anggraini *et al.*, 2022: hal 1592). Sebaliknya, penggunaan pasif, seperti hanya menggulir tanpa melakukan interaksi atau membandingkan diri dengan orang lain, cenderung meningkatkan kecemasan sosial (Gunawan *et al.*, 2022).

Kecemasan sosial merupakan suatu kondisi di mana seseorang merasakan ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan saat berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, seperti dalam situasi sosial, pekerjaan atau pendidikan (Jatmiko, 2017). Generasi Z, yang tumbuh di era teknologi dan media sosial, mungkin lebih rentan terhadap kecemasan sosial. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan mereka yang sering membandingkan diri dengan orang lain, terpapar kritik di dunia maya, serta tekanan untuk selalu tampil sempurna di berbagai platform (Astaningtias & Andhini, 2023). Akibatnya, mereka dapat merasa kurang percaya diri dan mengalami stress saat harus berkomunikasi dengan teman atau bertemu dengan orang baru.

Fenomena kecemasan sosial yang berkaitan dengan penggunaan media sosial di kalangan generasi Z semakin diperkuat oleh hasil berbagai penelitian sebelumnya. Dalam studi yang dilakukan oleh Rahman *et al.* (2022) terhadap 450 mahasiswa, ditemukan bahwa adanya hubungan positif ($r = 0,67$) antara durasi penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan sosial. Selain itu, penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Chen dan Wong (2023) mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan sebesar 45% dalam gejala kecemasan sosial selama periode dua tahun pengamatan pada pengguna aktif media sosial dari generasi Z. Temuan ini juga didukung oleh penelitian kuantitatif oleh Putri dan Handayani (2021) yang mengidentifikasi budaya perbandingan di media sosial sebagai faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial di kalangan remaja.

Hubungan kompleks antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada generasi Z tampak jelas melalui berbagai manifestasi psikologis yang muncul. *Fear of Missing Out* (FOMO), *anxiety related to social comparison*, and *validation seeking behavior* menjadi fenomena yang semakin umum ditemukan di kalangan generasi ini. Mereka sering merasa khawatir bahwa mereka akan melewatkan momen penting atau tidak dapat menikmati aktivitas karena sibuk memeriksa akun media sosial mereka. Selain itu, perbandingan diri sendiri dengan orang lain di platform seperti Instagram, Facebook, Twitter juga menyebabkan stress dan rasa kurang percaya diri (Sutanto *et al.*, 2020).

Menurut data dari Asosiasi Psikologi Sosial Indonesia tahun 2023, sebanyak 65% pengguna media sosial dari generasi Z mengalami kecemasan

terkait jumlah *likes* dan komentar yang mereka terima. Hal ini menunjukkan betapa signifikan pengaruh dari interaksi online dalam membantuk self-esteem individu. Bukan hanya itu, 71% dari mereka merasa tertekan untuk selalu menampilkan konten yang sempurna di media sosial mereka. Ini mencerminkan tekanan internal untuk mendapatkan validasi dari pihak luar melalui tampilan virtual yang ideal.

Kecemasan sosial muncul dari kekhawatiran individu tentang penilaian orang lain terhadap mereka, dan jika tingkat kekhawatiran ini cukup tinggi, dapat berdampak negatif pada pola komunikasi seseorang (Schlenker & Leary, 1985). Meskipun kecemasan sosial yang dialami sesekali adalah hal yang umum bagi anak-anak dan orang dewasa, kondisi ini dapat menjadi patologis pada sekitar 12% orang dewasa, biasanya sebelum mencapai usia 20 tahun (Gangguan Kecemasan Sosial, November 2017). Ketika kecemasan sosial berkembang menjadi masalah yang lebih serius, hal ini dapat secara kronis mempengaruhi kualitas dan kuantitas interaksi serta hubungan sosial mereka. Selain itu, kecemasan sosial juga merupakan faktor resiko utama untuk perkembangan penyakit depresi dan penyalahgunaan zat di kemudian hari (Stein & Stein, 2008).

Dalam diskursus psikologi klinis, istilah “kecemasan sosial” dan “fobia sosial” sering digunakan secara bergantian, meskipun keduanya memiliki nuansa dan karakteristik yang berbeda (Pratiwi *et al.*, 2019). Kecemasan sosial didefinisikan sebagai respons emosional yang umum terhadap situasi sosial yang dianggap mengancam atau berpotensi menimbulkan evaluasi negatif dari orang lain. Menurut Watson dkk (1969), kecemasan sosial memiliki spektrum yang luas,

mulai dari tingkat ringan hingga berat. Individu dengan kecemasan sosial sering kali merasa cemas atau gelisah ketika harus berinteraksi dengan orang lain, terutama dalam situasi baru atau ketika mereka merasa diawasi.

Gejala kecemasan sosial dapat bervariasi antar individu, tetapi umumnya mencakup aspek afektif, fisiologis, kognitif dan perilaku (Nugraha, 2020). Dari segi afektif, individu mungkin merasakan ketegangan dan kekhawatiran yang berlebihan tentang bagaimana mereka akan dinilai oleh orang lain. Secara fisiologis, gejala dapat berupa peningkatan detak jantung, berkeringat atau bahkan mual dapat menghadapi situasi sosial. Dalam aspek kognitif, individu mungkin mengalami pikiran negatif yang berulang tentang kemungkinan penilaian buruk dari orang lain. Sementara itu, dari segi perilaku mereka cenderung menghindari interaksi sosial atau situasi di mana mereka merasa terancam untuk dievaluasi (Gall W., 2006: 149).

Selain itu, banyak pengguna internet mengalami apa yang dikenal sebagai “ilusi keamanan digital”. Mereka merasa terlindungi oleh anonimitas yang seolah-olah diberikan oleh internet, sehingga berpikir bahwa mereka terlindungi saat online (Nurul dkk, 2024). Perasaan ini seringkali membuat seseorang kurang berhati-hati, seperti membagikan informasi pribadi atau menggunakan kata sandi yang lemah. Psikolog John Suler (2004) menjelaskan fenomena ini dengan istilah “efek disinhibisi online” di mana orang merasa lebih bebas dan tidak terhambat saat berinteraksi di dunia maya dibandingkan dengan interaksi langsung.

Efek disinhibisi online muncul karena beberapa faktor, terutama anonimitas dan ketidaknampakan (Difa dkk, 2024). Ketika seseorang berkomunikasi secara online, mereka tidak terlihat oleh orang lain, sehingga merasa lebih leluasa untuk mengekspresikan diri tanpa takut akan penilaian. Hal ini dapat membuat mereka lebih terbuka, tetapi juga dapat menyebabkan perilaku negatif, seperti berbicara kasar atau melakukan penipuan (Febriana, 2024). Suler (2004) mengidentifikasi dua jenis efek disinhibisi, yakni : *Benign Disinhibition*, dimana individu lebih terbuka dan berbagi emosi positif, sedangkan *Toxic Disinhibition*, yang merupakan bentuk kemunculan perilaku agresif dan merugikan.

Kondisi ini menciptakan tantangan besar dalam konteks keamanan digital. Pengguna yang merasa aman mungkin tidak menyadari resiko yang mereka hadapi saat membagikan informasi pribadi atau berinteraksi dengan orang asing secara online (Ratnadewati & Oktarina, 2024). Misalnya, seseorang mungkin merasa nyaman membagikan lokasi mereka di media sosial tanpa mempertimbangkan potensi ancaman terhadap privasi dan keamanannya. Selain itu, penggunaan kata sandi yang lemah atau pengabaian terhadap pengaturan privasi juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap serangan cyber (Lesmana & Nasution, 2025).

Memahami bahwa meskipun kecemasan sosial adalah reaksi normal terhadap situasi sosial yang menantang, ketika kecemasan tersebut menjadi berlebihan dan tidak terkendali, intervensi klinis mungkin saja diperlukan. Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi

kecemasan sosial. pendekatan ini membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif serta meningkatkan keterampilan sosial mereka. Selain itu, dukungan dari kelompok atau komunitas juga dapat memberikan rasa aman bagi individu yang mengalami kecemasan sosial untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan bantuan.

Dengan demikian, kompleksitas hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada generasi Z sangatlah nyata. Perilaku tersebut tidak hanya menunjukkan tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap teknologi digital tetapi juga berkorelasi dengan munculnya gejala-gejala mental yang negative secara kompleks. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, serta profesional kesehatan mental untuk memberikan edukasi dan dukungan yang tepat kepada generasi ini agar mereka bisa mengelola dampak positif maupun negatif dari penggunaan media sosial secara bijaksana.

Dalam studi terbaru menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan teman sebaya di media sosial dan kesejahteraan remaja, yang mengindikasikan bahwa media sosial dapat berperan dalam meningkatkan suasana hati mereka. Dampak positif dari media sosial mencakup peningkatan empati dan pembentukan identitas, karena platform ini menyediakan ruang terbuka bagi remaja untuk berbagai minat dan pengalaman pribadi (Allen et al, 2014; Hur & Gupta, 2013; Manago, Taylor & Greenfield, 2012; Rajamohan, Bennet & Tedone, 2019).

Namun, penelitian epidemiologi skala besar menunjukkan adanya hubungan negatif antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Studi-studi ini menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai gangguan mental, termasuk depresi, kecemasan, gangguan panik, perilaku nakal, dan dukungan sosial yang lebih buruk (Barry *et al.*, 2017; Primack & Escobar-Viera, 2017; Rajamohan *et al.*, 2019; Ralph *et al.*, 2011; Richards *et al.*, 2015).

Sebuah studi terkini juga menemukan bahwa generasi saat ini dengan penggunaan media sosial yang tinggi secara keseluruhan lebih mungkin mengalami gejala-gejala tersebut. Seperti yang dikemukakan oleh Vannucci dan Ohannessian (2019) mengklasifikasikan penggunaan media sosial dengan skor frekuensi yang berbeda, mulai dari “tidak pernah” hingga “hampir terus-menerus”. Mereka menemukan bahwa generasi Z yang menggunakan media sosial dengan frekuensi yang lebih tinggi, seperti beberapa kali sehari atau hampir terus menerus semakin besar kemungkinan mengalami gangguan mental seperti depresi dan gangguan panik.

Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan tidak hanya memiliki dampak negatif pada kesehatan mental, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan sosial dan perilaku mereka. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan media sosial dengan bijak dan sadar akan dampaknya terhadap kesehatan mental dan psikologis

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, rumusan masalah dari penelitian ini antara lain :

- 1) Bagaimana tingkat kecenderungan penggunaan media sosial pada kalangan generasi Z?
- 2) Bagaimana tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh generasi Z ?
- 3) Bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada kalangan generasi Z ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di paparkan, maka tujuan dalam penelitian ini antara lain :

- 1) Memaparkan tingkat kecenderungan penggunaan media sosial pada kalangan generasi Z.
- 2) Memaparkan tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh generasi Z.
- 3) Menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada kalangan generasi Z.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dibagi menjadi dua, yakni :

- 1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga membentuk dasar kuat untuk penelitian lanjutan dan pengembangan penerapan secara praktis. Pemahaman teoritis yang diperoleh dapat menjadi fondasi untuk mengembangkan solusi yang lebih efektif dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di era digital, khususnya dalam konteks kecemasan sosial pada generasi Z.

2) Manfaat Praktis

Bagi institusi pendidikan, temuan penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan program literasi digital yang lebih efektif dan terstruktur. Institusi dapat merancang kurikulum khusus yang mencakup materi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, strategi untuk mengelola kecemasan sosial, serta pengembangan keterampilan sosial yang seimbang antara interaksi online dan offline. Program-program ini dapat diintegrasikan ke dalam proses pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler, sehingga membantu siswa membangun hubungan yang lebih sehat dengan media sosial.

Lalu, dalam konteks kesehatan mental, hasil penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi para profesional kesehatan mental seperti psikolog, konselor, dan terapis. Para ahli ini dapat menggunakan temuan penelitian untuk pengembangan protokol asesmen dan intervensi yang lebih tepat sasaran dalam menangani kasus kecemasan sosial yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. pemahaman yang lebih mendalam tentang

mekanisme pembentukan kecemasan sosial di era digital memungkinkan pengembangan teknik terapi yang lebih sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan generasi Z. Selain itu, hasil penelitian ini dapat membantu dalam merancang program pencegahan dan intervensi dini untuk mengurangi resiko berkembangnya gangguan kecemasan sosial yang lebih serius.

Selanjutnya, bagi orang tua dan pengasuh, penelitian ini memberikan panduan praktis dalam mendampingi anak-anak dan remaja generasi Z agar dapat menggunakan media sosial dengan cara yang sehat. Hasil ini akan dapat membantu orang tua mengenali tanda-tanda awal kecemasan sosial yang mungkin muncul akibat penggunaan media sosial, serta memberikan strategi konkret untuk mendukung anak-anak mereka dalam membangun hubungan yang positif dengan platform digital. Selain itu, pemahaman ini juga memungkinkan orang tua untuk menetapkan batasan dan aturan yang sesuai terkait penggunaan media sosial, sambil tetap mempertimbangkan kebutuhan sosial dan perkembangan anak mereka.

Selain itu, dapat juga memberikan manfaat bagi pengembangan platform media sosial dan profesional teknologi. Dengan memahami bagaimana fitur-fitur tertentu dalam media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental penggunanya, pengembang dapat merancang platform yang lebih memperhatikan aspek kesejahteraan mental pengguna. Hal ini dapat mencakup pengembangan fitur yang mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat, mengimplementasikan sistem peringatan untuk penggunaan

berlebihan, serta penggunaan tools untuk mengelola paparan terhadap konten yang berpotensi memicu kecemasan. Dengan demikian, platform media sosial dapat menjadi lebih ramah dan responsif terhadap kebutuhan kesehatan mental pengguna.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penggunaan Media Sosial

1. Definisi Penggunaan Media Sosial

Dikutip dari laporan Hootsuite (*We Are Social*) mengenai Digital Report Indonesia 2021, jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 170 juta jiwa yang setara dengan 61,8% dari total populasi negara tersebut. Media sosial berfungsi sebagai platform yang memungkinkan individu untuk bertemu dan berbagi dengan sesama pengguna. Popularitas media sosial semakin meningkat karena memberikan kemudahan dan kesempatan bagi masyarakat untuk terhubung dan membangun jaringan satu sama lain melalui internet. Dengan fitur interaktif yang ditawarkan, media sosial telah menjadi alat penting dalam memperkuat hubungan sosial di era digital ini.

Dalam Kamus Bahasa Indonesia kata penggunaan merupakan sebagai proses, cara, atau perbuatan dalam memanfaatkan atau memakai (KBBI, 2002:852). Istilah ini mencakup berbagai konteks, baik dalam kehidupan sehari-hari, pekerjaan, maupun dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, yang dimana suatu alat, metode, atau sumber daya digunakan secara efektif dengan kebutuhan. Dalam penelitian ini penggunaan merujuk pada pemanfaatan teknologi komunikasi dan informasi berupa media sosial yang digunakan oleh generasi Z dalam kehidupan sehari-hari.

Media berasal dari bahasa Latin yaitu *medius* yang artinya “tengah”, dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium*. Secara harfiah, *medium* berarti perantara atau pengantar. Sementara itu, kata sosial mengacu pada realitas sosial di mana setiap individu melakukan tindakan yang berdampak atau berkontribusi terhadap masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa pada dasarnya, media beserta seluruh perangkat lunaknya bersifat sosial, dalam arti bahwa keduanya merupakan hasil dari proses sosial (Durkheim dalam Fuchs, 2014). Dalam konteks ini, media berfungsi sebagai perantara dalam proses komunikasi dan interaksi antar pengguna melalui platform digital. Media sosial memungkinkan individu untuk berbagi informasi, ide, dan pendapat secara cepat dan luas, menjadikannya sebagai alat komunikasi modern yang sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari.

Media dan seluruh perangkat lunak dapat dipahami sebagai entitas “sosial”, karena keduanya terbentuk melalui proses interaksi dan konstruksi sosial dalam masyarakat (Mulawarman & Nurfitri, 2017). Hal ini sejalan dengan pendapat Nasrullah (2015) media sosial adalah *medium* di internet yang memungkinkan pengguna untuk merepresentasikan dirinya, serta berinteraksi, bekerja sama, berbagi, dan berkomunikasi dengan pengguna lain guna membentuk ikatan sosial secara virtual. Media sosial juga berperan sebagai ruang terbuka yang memfasilitasi pertukaran informasi dan membangun jejaring sosial tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu.

Menurut Chris Heuer (2010) penggunaan media sosial dapat didefinisikan melalui empat elemen kunci yang dikenal sebagai 4C, antara lain:

a) Context

Konteks dalam penggunaan media sosial berkaitan dengan cara menyusun pesan dengan memperhatikan pemilihan bahasa yang tepat. Pengelolaan bahasa ini yang sering disebut sebagai *copywriting* yang sangat penting untuk menciptakan konteks yang sesuai dan menarik bagi audiens. Dengan konteks yang tepat, pesan yang akan disampaikan dapat lebih mudah dipahami dan diterima oleh pengguna.

b) Communication

Komunikasi dalam media sosial melibatkan proses berbagi informasi yang meliputi mendengarkan, membaca dan memberikan respons. Ini menekankan pentingnya interaksi dua arah, di mana pengguna tidak hanya menyampaikan informasi tetapi juga aktif terlibat dalam percakapan dengan orang lain. Komunikasi yang efektif di media sosial dapat meningkatkan keterlibatan dan membangun hubungan yang lebih kuat antara pengguna.

c) Collaboration

Kolaborasi dalam media sosial merujuk pada kemampuan platform ini untuk mempertemukan berbagai pihak untuk bekerja sama mencapai tujuan tertentu. Media sosial menyediakan ruang bagi individu dan

organisasi untuk berkolaborasi, berbagi ide dan mengembangkan proyek bersama. Misalnya, kolaborasi di media sosial dapat menciptakan kemitraan yang bermanfaat antara influencer dan merek atau antara seniman dalam proyek seni kolaboratif (Digima, 2021).

d) Connection

Koneksi dalam konteks media sosial berfokus pada pemeliharaan hubungan yang telah terjalin dengan pengguna lain. Media sosial memungkinkan individu untuk tetap terhubung dengan teman, keluarga dan kolega, meskipun jarak fisik memisahkan mereka. memelihara koneksi ini penting untuk membangun jaringan sosial yang kuat dan mendukung interaksi yang berkelanjutan.

Media sosial adalah platform di internet yang memungkinkan pengguna untuk mengekspresikan diri, berinteraksi, berkolaborasi, berbagi informasi, dan membangun hubungan sosial secara virtual dengan pengguna media sosial lainnya (Nashrullah, 2015). Sosial media merupakan platform online mendukung interaksi antar pengguna dengan memanfaatkan teknologi yang berbasis website dan dapat mengubah komunikasi menjadi dialog yang lebih interaktif. Saat ini, terdapat beberapa situs media sosial yang populer, antara lain : WhatsApp, Facebook, YouTube, Twitter, Instagram, blog lainnya (Doni, 2017).

Menurut Ardianto dalam bukunya yang berjudul komunikasi massa, tingkat pengguna media dapat diukur melalui frekuensi dan durasi penggunaannya. Lometti, Reeves dan Bybee mengidentifikasi tiga hal yang penting dalam penggunaan media oleh individu, yaitu :

- a. Jumlah waktu, hal ini berkaitan dengan frekuensi, intensitas dan durasi yang digunakan saat mengakses situs media.
- b. Isi media, pemilihan media dan metode yang tepat sangat penting agar pesan yang ingin disampaikan dapat dikomunikasikan dengan efektif.
- c. Hubungan media dengan individu, ini merujuk pada keterkaitan antara pengguna dan media sosial yang mereka gunakan.

Teori *Uses and Gratifications* menekankan pada proses penerimaan dalam komunikasi serta menjelaskan bagaimana individu menggunakan media sosial. Teori ini berasumsi bahwa setiap pengguna memiliki berbagai pilihan untuk memenuhi kebutuhannya (Nurudin, 2003:181). Dalam hal ini, manusia memiliki kebebasan dalam menilai serta memanfaatkan media. Sehingga dapat menentukan sendiri bagaimana mereka akan menggunakan media tersebut. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh M. Zuwairi M. S. (2019) menemukan bahwa media sosial mempermudah dalam komunikasi tanpa adanya batasan jarak dan waktu. Selain itu, media sosial juga memungkinkan individu untuk mengakses informasi yang relevan dan meningkatkan interaksi sosial antara penggunanya. Dengan adanya kebebasan dalam memanfaatkan media, individu dapat menyesuaikan

penggunanya sesuai dengan kebutuhan mereka, baik untuk keperluan edukasi, komunikasi, maupun hiburan.

Penggunaan layanan media sosial, seperti Facebook, YouTube, dan blog, telah mengalami lonjakan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Layanan media sosial dapat dikategorikan menjadi enam jenis: penerbitan dan distribusi konten, berbagi konten, situs jejaring sosial, produksi kolaboratif, dunia virtual, dan add-on (Silius *et al.*, 2011).

Fungsi media sosial sangat luas, mulai dari sebagai sarana interaksi sosial antar individu hingga sebagai pendukung penyebaran pengetahuan dan informasi yang lebih luas. Media sosial juga berperan dalam mentransformasikan praktik komunikasi dari yang sebelumnya bersifat satu arah, seperti yang terjadi pada media tradisional menjadi praktik komunikasi yang lebih interaktif dan dialogis antara audiens. Dengan demikian, media sosial tidak hanya mengubah cara orang berkomunikasi, tetapi juga memperluas jangkauan interaksi sosial di era digital ini.

2. Karakteristik Media Sosial

Media sosial memiliki enam karakteristik yang dijelaskan oleh Mitra dan Cohen, sebagaimana diungkapkan dalam penelitian Kade Galuh (2016). Keenam karakteristik tersebut adalah sebagai berikut :

- a. *Intertextuality*, setiap teks di media sosial memiliki tautan atau hubungan dengan teks lainnya. Artinya, konten yang dipublikasikan tidak pernah

tunggal dan selalu terkait dengan konteks lain yang ada di platform tersebut.

- b. *Nonlinearity*, struktur kontennya tidak linear, sehingga tidak ada awal dan akhir yang pasti. Topik yang berakhir dapat menjadi tema baru dan pengguna dapat berinteraksi dengan konten secara fleksibel tanpa batasan kronologis.
- c. *Blurring Reader/Writer Distinction*, perbedaan antara pembaca dan penulis menjadi kabur. Seorang pengguna media sosial tidak hanya dapat menghasilkan konten tetapi juga menjadi konsumen dari konten yang sama, membuat menjadi actor dual dalam proses komunikasi.
- d. *Multimediality*, media sosial mencakup berbagai jenis media seperti gambar, suara dan teks yang saling melengkapi untuk memberikan pengalaman interaktif yang lebih luas bagi pengguna
- e. *Global Reach*, internet memiliki sifat global sehingga konten dapat disebarkan secara luas tanpa adanya batasan geografis atau waktu. Ini memungkinkan informasi untuk diakses oleh orang-orang dari seluruh dunia dengan mudah
- f. *Ephemerality*, kontennya cenderung tidak stabil karena dapat dihapus baik secara sengaja maupun tidak oleh pengguna. Hal ini membuat teks dalam media sosial rentan terhadap perubahan dan kehilangan seiring berjalannya waktu.

3. Faktor Media Sosial

Menurut Topaloglu, dkk (2016) merupakan penggunaan media sosial mencerminkan tingkat ketertarikan individu terhadap media sosial, yang dapat ditinjau dari sikap individu terhadap tujuan penggunaan serta preferensinya dalam berkomunikasi secara daring. Topaloglu, dkk (2016) mengidentifikasi sejumlah faktor yang memengaruhi perilaku individu dalam menggunakan media sosial, yakni :

a. Tujuan Penggunaan Media Sosial

Tujuan seseorang dalam menggunakan media sosial mencerminkan tingkat dorongan atau keinginannya yang terlihat dari sikap terhadap media sosial itu sendiri. Pengguna yang memiliki pandangan positif terhadap media sosial cenderung lebih sering mengaksesnya dan menganggapnya sebagai sesuatu yang berguna.

b. Preferensi Komunikasi Melalui Media Sosial

Preferensi komunikasi melalui media sosial menunjukkan sejauh mana individu lebih memilih berkomunikasi secara daring dibandingkan dengan komunikasi langsung atau tatap muka. Pengguna yang memiliki sikap positif terhadap media sosial cenderung lebih menyukai komunikasi online (daring) daripada komunikasi offline (luring) (Topaloglu *et al.*, 2016).

Sedangkan, dalam penelitian oleh Julianti dan Clara (2020) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keinginan untuk menggunakan media sosial, yakni :

1) Perilaku Pencarian Informasi (*Information Seeking Behavior*)

Media sosial berfungsi sebagai sumber informasi yang luas dan mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk budaya, sosial, ekonomi, agama, dan tradisi. Dalam konteks ini, media sosial dapat dianggap sebagai ensiklopedia global yang terus berkembang (Kemendag, 2014). Kemajuan teknologi digital telah mempermudah penyampaian informasi kepada masyarakat, sehingga pencarian informasi melalui media sosial semakin menggantikan metode konvensional seperti media cetak, radio, dan televisi. Hal ini mendorong individu untuk aktif menggunakan media sosial sebagai alat untuk mendapatkan informasi yang relevan dan terkini. Dengan akses yang cepat dan mudah, pengguna dapat mengikuti berita terbaru, tren, dan berbagai topik menarik lainnya, serta terlibat dalam diskusi yang memperkaya pengetahuan mereka.

2) Perilaku Mencari Hiburan dalam Mengisi Waktu Luang (*Hedonic Behavior*)

Perilaku ini berkaitan dengan pencarian kesenangan dan kepuasan pribadi. Media sosial menawarkan berbagai konten hiburan yang dapat dinikmati oleh pengguna, mulai dari video lucu hingga musik. Menurut

APJII (2016), banyak pengguna mengunjungi situs hiburan seperti Iflix untuk menonton film atau Spotify untuk mendengarkan musik saat mengisi waktu luang. Dengan demikian, media sosial menjadi sarana yang efektif bagi individu untuk bersantai dan menikmati waktu mereka. Selain itu, platform ini juga memungkinkan pengguna untuk berbagi konten hiburan dengan teman-teman mereka, menciptakan pengalaman sosial yang lebih menyenangkan dan interaktif.

3) Rasa Kekomunitasan (*Sense Of Community*)

Rasa kekomunitasan mencerminkan kebutuhan individu untuk membangun hubungan sosial melalui media sosial. Menurut Scheepers, Stockdale, dan Nurdin (2014), interaksi di media sosial memungkinkan individu untuk bertukar pandangan dan saling mengenal lebih baik, sehingga terjalin ikatan emosional yang kuat. Media sosial berfungsi sebagai platform untuk menjalin relasi sosial yang lebih luas, memudahkan komunikasi antarindividu dan memperkuat rasa kebersamaan di antara pengguna. Dengan adanya grup atau komunitas online berdasarkan minat yang sama, individu dapat merasa lebih terhubung dan mendapatkan dukungan dari orang lain dalam suasana yang lebih santai.

4. Dampak Media Sosial

Menurut Djarijah (2022, hal 15) menjelaskan jika penggunaan media sosial saat ini berlangsung hampir setiap saat dan mengalami perkembangan

yang pesat. Munculnya berbagai aplikasi media sosial yang semakin populer di kalangan Masyarakat membawa dampak yang signifikan, baik positif maupun negatif bagi penggunanya.

Media sosial memudahkan komunikasi dan berbagi informasi, memungkinkan individu untuk terhubung dengan orang lain di seluruh dunia dengan cepat. Namun di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan masalah seperti kecanduan, penurunan interaksi sosial secara langsung, serta dampak negatif terhadap kesehatan mental. Isu-isu seperti *cyberbullying* dan penyebaran informasi palsu juga menjadi tantangan serius yang muncul akibat interaksi di platformnya.

Terdapat dampak positif dan negatif dalam penggunaan media sosial, antara lain :

a. Dampak Positif

Dampak positif dari penggunaan media sosial dapat dilihat dari beberapa hal (Endah Triastuti : 64, 2017), yakni :

1) Mengembangkan Relasi Pertemanan

Media sosial sebagai jejaring sosial membantu penggunanya untuk terhubung dan berkomunikasi dengan siapa saja dalam jaringan, baik orang yang dikenal maupun orang asing. Interaksi dapat dibangun melalui chatting, saling share dan juga komentar antar pengguna. Selain itu, media sosial juga membantu meningkatkan jumlah pertemanan atau followers dalam akun

Facebook, Instagram dan Twitter. Dengan adanya fitur-fitur yang mendukung interaksi ini, pengguna dapat memperluas jaringan sosial individu dan menjalin hubungan yang lebih erat dengan orang-orang di sekitarnya. Hal ini tidak hanya meningkatkan kemampuan sosial tetapi juga memberikan kesempatan untuk bertukar ide dan pengalaman dengan orang-orang dari latar belakang yang berbeda. Media sosial juga memungkinkan pengguna untuk tetap terhubung dengan teman-teman lama, sehingga memperkuat ikatan yang mungkin sudah mulai pudar akibat jarak fisik.

2) Sebagai Media Informasi

Pengguna media sosial memiliki akses yang mudah dan cepat untuk memperoleh informasi terkini melalui situs jejaring sosial. Berbagai jenis informasi yang dibagikan di platform ini mencakup topik-topik penting seperti pendidikan, kesehatan, hiburan dan tren gaya hidup. Dengan demikian, pengguna dapat mengakses beragam informasi yang relevan dan update. Media sosial memungkinkan pengguna untuk mengikuti akun-akun yang menyediakan konten informatif dan edukatif, sehingga dapat tetap terinformasi tentang perkembangan terbaru dalam berbagai bidang. Misalnya, pelajar dapat menemukan sumber belajar tambahan, mengikuti berita terkini atau mendapatkan tips dan trik yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari.

3) Menambah Wawasan, Keterampilan dan Pengembangan

Informasi yang dibagikan di media sosial menjadi komoditas yang sangat berharga bagi pengguna untuk menambah wawasan dan keterampilan. Melalui platform seperti YouTube, pengguna tidak hanya dapat menonton video tutorial tentang berbagai topik, mulai dari memasak sampai pemrograman, tetapi juga dapat mengembangkan bakat dan keterampilan baru. Konten kreatif yang diunggah oleh orang lain juga bisa menjadi inspirasi bagi pengguna untuk mengeksplorasi minat mereka lebih dalam. Dengan memanfaatkan media sosial secara efektif, individu dapat belajar secara mandiri (otodidak) dan mengakses berbagai sumber daya pendidikan tanpa batasan geografis. Hal ini membuka peluang bagi mereka untuk terus belajar dan beradaptasi dengan perubahan zaman, serta meningkatkan daya saing di dunia kerja.

4) Media Komersial atau Bisnis Online

Media sosial telah menjadi platform yang penting bagi bisnis untuk mempromosikan produk dan layanan mereka. Jejaring sosial seperti Instagram dan Facebook berfungsi sebagai sarana efektif untuk memperkenalkan barang-barang komersial kepada audiens yang lebih luas. Pengguna dapat mengubah akun media sosial mereka menjadi platform bisnis, mempromosikan dan menjual produk secara

langsung. Dengan memanfaatkan konten menarik dan interaksi langsung, bisnis dapat meningkatkan kesadaran merek dan loyalitas untuk melacak keberhasilan promosi pemasaran, sehingga strategi pemasaran menjadi lebih efisien. Jadi, penggunaan media sosial dalam bisnis memberikan banyak keuntungan, membantu pengusaha untuk menjalin hubungan dengan pelanggan dan meningkatkan pertumbuhan bisnis secara signifikan.

b. Dampak Negatif

Dampak negatif dari penggunaan media sosial dapat dijabarkan sebagai berikut (Endah Triastuti, 2017) :

1) Pengaruh yang Ditimbulkan Oleh Media Sosial dan Game Online

Media sosial dengan berbagai fitur menarik yang ditawarkannya, sering kali membuat penggunanya sulit untuk melepaskan diri dari keterikatan tersebut. Banyak orang menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari untuk menyusuri platform ini, bahkan seseorang yang terlibat dalam game online dapat menghabiskan lebih banyak waktu, tenaga dan perhatian untuk menyelesaikan misi dan tantangan dalam game. Keterikatan ini menciptakan rasa nyaman dan betah bagi pengguna, sehingga mereka terus-menerus menikmati pengalaman yang ditawarkan hanya dengan sekali pencet. Kebiasaan ini tidak hanya mengganggu produktivitas sehari-hari tetapi juga dapat berdampak negatif pada

kesehatan mental. Penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali menyebabkan kecanduan, di mana pengguna lebih memilih berinteraksi secara virtual daripada melakukan kegiatan sosial secara langsung. Hal ini dapat memicu perasaan kesepian dan kecemasan, serta mengganggu keseimbangan hidup yang sehat.

2) Menurunnya Sosialisasi yang Nyata

Hal ini terjadi ketika seseorang lebih memilih untuk mengisolasi diri dalam dunianya sendiri, cenderung bersikap individualitis saat berinteraksi dengan orang lain di dunia maya. Akibatnya, interaksi langsung dengan teman atau orang di sekitar semakin berkurang. Pengguna media sosial sering kali lebih intensif membangun hubungan di platform digital dibandingkan dengan orang-orang di sekitarnya. Misalnya, mereka lebih memilih untuk membagikan masalah pribadi melalui status atau cerita di akun media sosial daripada mendiskusikannya secara langsung dengan orangtua, teman atau orang terdekat. Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat memfasilitasi komunikasi, ia juga dapat mengurangi kualitas interaksi sosial yang sebenarnya, sehingga menciptakan jarak emosional antara individu dan lingkungan sosial mereka.

3) Penyebaran Hoaks yang Memicu Konflik di Media Sosial

Sebagai salah satu produk media *cyber*, media sosial telah

menjadi arena bagi penyebaran informasi palsu atau hoaks. Informasi yang beredar di platform ini sering kali merupakan hasil reupload atau modifikasi oleh pengguna lain, sehingga keakuratan dan kebenarannya tidak dapat dipastikan. Ketika informasi tersebut menjadi konsumsi publik, konflik dapat muncul akibat pengguna yang menyampaikan pendapat mereka secara bebas tanpa batasan yang jelas. Situasi ini menciptakan perdebatan dan ketegangan antar pengguna, terutama ketika hoaks berkaitan dengan isu-isu sensitif seperti politik, agama atau ras. Penyebaran hoaks tidak hanya mengganggu komunikasi yang sehat di media sosial tetapi juga dapat berdampak pada hubungan sosial di dunia nyata, karena dapat memicu perpecahan dan menurunkan tingkat kepercayaan di masyarakat.

4) Media Sosial Telah Menjadi Sarang bagi Kriminalitas dan *Cyberbullying*

Berbagai bentuk kejahatan muncul akibat penggunaan platform ini, seperti perjudian online, pornografi, penipuan yang berkedok jual beli online, pembajakan akun, pelecehan seksual dan bahkan prostitusi online. Selain itu, fenomena perundungan di dunia maya juga semakin meluas. Penelitian menunjukkan bahwa perundungan tidak hanya terjadi secara fisik, tetapi juga berkembang ke bentuk verbal dan psikologis, baik di dunia nyata

maupun di virtual. Kejahatan *cyber* ini semakin meningkatkan seiring dengan bertambahnya pengguna media sosial dan kemudahan akses yang ditawarkannya. Data dari kepolisian menunjukkan bahwa kasus kejahatan *cyber* di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan dengan ribuan laporan terkait penipuan online dan pelecehan yang tercatat setiap tahunnya. Hal ini menegaskan bahwa meskipun media sosial menawarkan banyak manfaat, ia juga membawa resiko serius bagi penggunanya. Jadi, para pengguna harus tetap waspada dan memahami cara bagaimana melindungi diri dari potensi ancaman yang ada di platform digital ini.

B. Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*)

1. Pengertian Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*)

Kalimat kecemasan berasal dari kata latin “*Angustus*” yang berarti kaku dan *angos* atau *anci* yang berarti mencekik. Kecemasan adalah kondisi mental yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap apa yang mungkin terjadi, baik terkait masalah tertentu maupun hal-hal yang tidak jelas.

Secara umum, kecemasan dapat digambarkan sebagai “perasaan tertekan dan tidak tenang, disertai pikiran yang kacau dan banyak penyelesaian”. Kondisi ini dapat berdampak signifikan pada tubuh,

menyebabkan gejala fisik seperti menggigil, berkeringat, detak jantung yang cepat, mual dan rasa lemas. Selain itu, kecemasan juga dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk berproduktivitas, sehingga banyak orang mencari pelarian ke dalam dunia imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.

Menurut Liebowitz (1987) kecemasan sosial merupakan perasaan takut dan kekhawatiran yang berlebihan dan terus menerus terkait dengan kemungkinan merasa malu atau mendapatkan penilaian negatif dari orang lain saat berinteraksi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung merasa cemas karena ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain yang dapat membuat mereka merasa tertekan dan tidak nyaman. Akibatnya, mereka sering kali lebih memilih untuk menghindari interaksi sosial dan merasa lebih tenang saat berada sendirian. Kecemasan ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan memengaruhi kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain secara efektif.

Lazarus mengemukakan bahwa kecemasan adalah respons terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan disertai perasaan gelisah, khawatir dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang, karena melibatkan perasaan yang tidak nyaman dan bersifat pribadi (Ari *et al.*, 2024). Kecemasan merupakan pengalaman yang dialami oleh semua orang pada tingkat tertentu, dan Peplau (1952) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan yang berbeda.

Kecemasan ringan berfungsi sebagai motivasi dalam kehidupan sehari-hari, mendorong individu untuk belajar dan berkembang. Kecemasan sedang memungkinkan fokus pada hal-hal penting, meskipun dapat menyebabkan beberapa gejala fisik dan kognitif. Kecemasan berat sangat memengaruhi persepsi dan kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif, sering kali disertai dengan gejala fisik yang lebih serius. Selanjutnya, panik adalah tingkat kecemasan yang paling ekstrem, ditandai dengan perasaan kehilangan kendali dan ketakutan yang mendalam. Memahami berbagai tingkatan kecemasan ini penting untuk mengenali dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari dan untuk menentukan intervensi yang tepat guna mengatasi masalah kecemasan.

Freud (1989) menganggap kecemasan sebagai elemen yang sangat penting dalam sistem kepribadian dan sebagai pusat perkembangan perilaku neurosis dan psikosis (Andri & Dewi, 2007). Freud dalam Corey (2014) mengemukakan bahwa kecemasan adalah kondisi tegang yang mendorong individu untuk bertindak. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan bisa berkembang menjadi gangguan psikologis seperti neurosis atau psikosis. Untuk mengatasinya, manusia sering menggunakan mekanisme pertahanan seperti menekan ingatan yang tidak menyenangkan atau mencari alasan untuk membenarkan perilakunya. Jadi, kecemasan ini berperan sebagai tanda bahaya yang membuat seseorang berusaha mencari cara agar merasa lebih nyaman dan aman.

Sedangkan, Muchlas (1976) mengatakan kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang ditandai dengan ketegangan mental, penderitaan dan tekanan yang muncul dari konflik atau ancaman. Dengan hal ini, Freud menetapkan tiga jenis kecemasan yakni kecemasan realistic, kecemasan neurotic dan kecemasan moral.

a. Kecemasan Realitas atau Objektif (*Reality or Objective Anxiety*)

Kecemasan realitas atau objektif adalah jenis kecemasan yang muncul sebagai respons terhadap ancaman yang berasal dari dunia luar, serta perasaan takut terhadap bahaya yang nyata dalam lingkungan sekitar. Kecemasan ini berfungsi sebagai sinyal bagi individu untuk mengambil tindakan yang diperlukan dalam menghadapi situasi berisiko. Misalnya, seseorang mungkin merasa cemas untuk keluar rumah karena khawatir akan terjadi kecelakaan atau seorang pelajar mungkin mengalami kecemasan saat menghadapi ujian penting.

Kecemasan realitas ini dapat memotivasi individu untuk mempersiapkan diri dan mengambil langkah-langkah pencegahan. Dalam konteks ujian, rasa cemas dapat mendorong siswa untuk belajar lebih giat dan mempersiapkan diri dengan baik. Namun, jika kecemasan ini berlebihan, hal itu bisa mengganggu fungsi sehari-hari dan menyebabkan individu merasa tertekan. Oleh karena itu, penting untuk mengenali batasan antara kecemasan yang sehat yang dapat mendorong tindakan

positif dan kecemasan yang berlebihan dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kecemasan Neurotik (*Neurotic Anxiety*)

Kecemasan neurotic adalah jenis kecemasan yang muncul sebagai hasil dari pengalaman masa kanak-kanak, sering kali terkait dengan ancaman atau hukuman yang dirasakan dari orang tua atau figur otoritas lainnya. Kecemasan ini berkembang ketika individu merasa takut akan konsekuensi negatif yang mungkin tidak nyata, tetapi terbentuk dari pengalaman traumatis atau ketakutan yang dialami di masa lalu. Misalnya, seorang anak yang pernah dihukum secara berlebihan mungkin tumbuh menjadi dewasa yang selalu merasa cemas dan akan kemungkinan hukuman, meskipun situasi saat ini tidak mengancam.

Ketika individu mengalami kecemasan neurotic, mereka sering kali merasa terjebak dalam pikiran tentang hukuman yang mungkin mereka terima, baik secara nyata maupun imajiner. Rasa takut ini dapat menghalangi mereka untuk memenuhi dorongan insting dan keinginan pribadi mereka, karena mereka khawatir akan penilaian atau reaksi negatif dari orang lain. Kecemasan neurotic dapat menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan terasing, sehingga berdampak buruk pada kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, perlu untuk mengenali dan menangani kecemasan ini melalui terapi atau

dukungan psikologis agar individu bisa mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan positif.

c. Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*)

Kecemasan moral ditandai oleh perasaan bersalah atau rasa malu yang muncul ketika seseorang merasa bahwa tindakan atau keinginan mereka tidak sesuai dengan norma atau nilai moral yang dianut. Kecemasan ini merupakan respons dari superego terhadap dorongan id yang berpotensi mengarah pada kepuasan yang dianggap tidak bermoral. Dalam konteks ini, superego berfungsi sebagai suara hati yang menilai dan mengawasi perilaku individu, memberikan peringatan ketika mereka melanggar batasan moral.

Individu yang mengalami kecemasan moral sering kali merasa tertekan oleh ketakutan akan hukuman dari superego mereka sendiri. Mereka mungkin khawatir tentang konsekuensi emosional dari tindakan mereka, seperti rasa bersalah yang mendalam atau rasa malu yang menyakitkan. Kecemasan ini dapat bertindak sesuai dengan keinginan mereka karena takut melanggar prinsip moral. Oleh karena itu, individu harus memahami dan mengelola kecemasan moral ini agar dapat hidup dengan lebih seimbang dan harmonis, tanpa terjebak dalam perasaan bersalah yang berlebihan.

Martin dan Richard (2017) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merujuk pada perasaan tidak nyaman atau kegugupan yang dialami

seseorang dalam situasi sosial. Rasa cemas ini biasanya muncul karena ketakutan untuk melakukan sesuatu yang dianggap memalukan atau bodoh, yang dapat mengakibatkan penilaian negatif atau kritik dari orang lain. Kecemasan sosial sering kali berkaitan dengan berbagai karakteristik kepribadian, seperti rasa malu, perfeksionisme dan sifat introvert. Individu yang pemalu, misalnya merasa canggung saat berada dalam situasi sosial tertentu, terutama ketika berinteraksi dengan orang baru. Secara umum, kecemasan sosial adalah bentuk ketakutan yang dialami seseorang ketika berada di kerumunan, di mana interaksi dengan orang lain dapat menimbulkan perasaan cemas dan tidak nyaman.

La Greca dan Lopez (1998) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai perasaan cemas yang dapat digeneralisasi, yang menyebabkan individu merasa tidak nyaman ketika berhadapan dengan orang lain, baik yang dikenal maupun yang tidak. Ketidaknyamanan ini muncul karena adanya ketakutan untuk melakukan tindakan yang dianggap memalukan atau bodoh, yang dapat mengakibatkan penilaian negatif dan penghinaan dari orang lain. Dengan demikian, kecemasan sosial berkaitan erat dengan kekhawatiran tentang bagaimana orang lain melihat dan menilai diri kita.

Jadi secara umum, kecemasan sosial merupakan jenis kecemasan yang dialami seseorang ketika berada dalam kerumunan atau situasi sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia secara alami berinteraksi dengan orang lain, dan interaksi ini merupakan bagian yang tak terhindarkan dari

kehidupan. Namun, bagi individu yang mengalami kecemasan sosial, interaksi tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan ketegangan. Kondisi ini membuat mereka merasa tertekan saat harus berhadapan dengan orang lain, baik yang dikenal maupun yang tidak. Akibatnya, individu dengan kecemasan sosial sering kali merasa kesulitan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial, yang dapat mengganggu kualitas hidup mereka.

2. Aspek-aspek Kecemasan Sosial

Terdapat aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998) terbagi menjadi 3 aspek meliputi sebagai berikut :

a) Ketakutan terhadap Evaluasi Negatif (*Fear of Negative Evaluation*)

Heimberg dkk (2005) menyimpulkan bahwa individu yang memiliki tingkat ketakutan terhadap evaluasi negatif yang tinggi cenderung merasa khawatir tentang penilaian orang lain terhadap diri mereka. Sebaliknya, individu dengan tingkat ketakutan yang rendah tidak merasakan kekhawatiran terkait penilaian orang lain. Hal ini mencerminkan salah satu aspek kognitif dari kecemasan sosial.

Aspek ini merujuk pada kekhawatiran atau ketakutan individu terhadap penilaian buruk yang mungkin diberikan oleh orang lain, seperti ejekan atau kritik. Individu yang mengalami ketakutan ini merasa cemas akan kemungkinan dievaluasi secara negatif yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan kenyamanan mereka dalam situasi sosial.

Indikator *Fear of Negative Evaluation* menurut La Greca dan Lopez (1998) terbagi menjadi 2 kategori yakni : rasa khawatir yang muncul akibat pemikiran berlebihan tentang kemungkinan penilaian negatif dari orang lain yang dapat berdampak buruk pada individu itu sendiri, dan kesulitan dalam menampilkan kemampuan secara optimal dalam melakukan suatu tugas atau aktivitas.

b) Penghindaran Sosial dan Ketertekanan Umum (*Social Avoidance and Distress in General*)

La Grace dalam Olivers (2009) menjelaskan bahwa penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru terjadi ketika individu merasa gugup saat berbicara dan tidak memahami alasan di balik perasaan tersebut. Ketika menghadapi orang baru atau situasi yang tidak familiar, individu sering kali merasakan kecemasan yang membuat mereka sulit untuk berinteraksi dengan nyaman.

Menggambarkan kecenderungan individu untuk menghindari tempat-tempat umum atau situasi sosial yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Mereka merasa lebih aman dan tenang ketika berada sendirian, sehingga cenderung menjauh dari interaksi sosial. hal ini dapat mengakibatkan isolasi dan mengurangi kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial yang seharusnya menyenangkan.

Indikator dari aspek perilaku ini meliputi pertama, rasa malu dan gugup yang dirasakan saat berinteraksi dengan orang baru maupun dengan orang

yang sudah dikenal dan kedua, penghindaran terhadap kontak mata dan situasi sosial karena adanya kekhawatiran saat harus melakukan sesuatu di depan orang lain.

c) Penghindaran Sosial dan Ketertekanan terhadap Lingkungan Sosial yang Baru (*Social Avoidance Specific to New Situations*)

La Greca menyatakan bahwa penghindaran sosial dan perasaan tertekan yang dialami secara umum dapat mencerminkan sejauh mana individu mampu membangun hubungan dengan orang lain. Ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam berinteraksi dan menjalin relasi.

Sedangkan, Menurut Liebowitz menjelaskan bahwa kecemasan sosial terdiri dari dua aspek utama, yaitu *Performance Anxiety* dan *Social Interaction Anxiety* (Liebowitz, 1987). *Performance Anxiety* adalah rasa takut dan cemas yang dialami individu ketika kinerja atau aktivitas mereka diperhatikan oleh orang lain. Sedangkan, *Social Interaction Anxiety* adalah ketakutan dan kecemasan yang muncul saat individu melakukan interaksi dengan orang lain.

Dalam hal ini merujuk pada kecenderungan individu untuk menghindari situasi baru, termasuk pertemuan dengan orang-orang yang tidak dikenal atau asing. Dalam konteks ini, individu merasa cemas dan lebih memilih untuk menjauh dari interaksi sosial yang melibatkan orang

baru yang dapat meningkatkan rasa tidak nyaman dan ketegangan dalam diri mereka.

Indikator dalam konteks ini mencakup : 1) Perasaan tidak nyaman saat mengajak orang lain berinteraksi karena takut akan kemungkinan penolakan, 2) Kesulitan dalam mengajukan pertanyaan kepada orang lain, 3) Rasa malu yang muncul ketika terlibat dalam pekerjaan kelompok.

3. Faktor-faktor Kecemasan Sosial

Durrand dan Barlow (2006) mengemukakan bahwa kecemasan sosial dapat dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yakni kontribusi biologis, psikologis dan psikososial. Berikut tiga faktor utamanya antara lain :

1. Kontribusi Biologis

Kontribusi biologis merujuk pada pengaruh genetik dan aspek neurobiologis yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan individu. Faktor ini mencakup warisan genetik dari keluarga, di mana individu dengan riwayat keluarga yang mengalami kecemasan cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kondisi yang sama. Selain itu, sirkuit otak dan sistem neurotransmiter tertentu, seperti serotonin, norepinefrin, dan *Gamma-Aminobutyric Acid* (GABA), juga berperan penting dalam mengatur respons kecemasan. Ketidakseimbangan dalam neurotransmiter ini dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dan reaktivitas emosional yang lebih tinggi.

2. Kontribusi Psikologis

Faktor psikologis berkaitan dengan cara individu memandang dan merespons situasi di sekitar mereka. Pada masa kanak-kanak, individu mulai menyadari bahwa tidak semua peristiwa dapat dikendalikan. Persepsi ini dapat bervariasi, beberapa anak mungkin merasa yakin akan kemampuan mereka untuk mengontrol berbagai situasi, sementara yang lain mungkin merasa tidak berdaya. Ketidakmampuan untuk mengontrol situasi yang dianggap berbahaya atau menakutkan dapat menghasilkan kecemasan yang signifikan. Misalnya, anak yang tumbuh dalam lingkungan yang terlalu melindungi mungkin tidak belajar keterampilan mengatasi kesulitan, sehingga ketika menghadapi tantangan baru, mereka merasa cemas dan tidak siap.

3. Kontribusi Psikososial

Faktor psikososial mencakup pengalaman sosial dan lingkungan yang dapat mempengaruhi perkembangan kecemasan. Pengalaman traumatis atau tekanan sosial seperti peristiwa pribadi yang signifikan (misalnya perceraian, kehilangan orang terkasih, atau masalah di tempat kerja) yang dapat meningkatkan risiko kecemasan. Lingkungan sosial yang mendukung atau sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan juga berkontribusi pada bagaimana individu menghadapi situasi sosial. Individu yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih

mampu mengatasi kecemasan dibandingkan mereka yang merasa terisolasi.

Di sisi lain, Schlenker dan Leary berpendapat juga bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami kecemasan sosial adalah :

a. Hubungan dengan Kekuasaan dan Status Sosial Tinggi

Anak-anak yang berasal dari keluarga dengan status sosial tinggi cenderung mengalami kecemasan sosial yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh kekuatan dan pengaruh yang mereka miliki yang memberikan rasa aman dalam interaksi sosial. Dengan status yang lebih tinggi, individu merasa lebih percaya diri dan tidak terlalu khawatir akan penilaian negatif dari orang lain.

b. Konteks Evaluasi

Individu yang berada dalam situasi sosial sering kali merasa tidak nyaman karena mereka menganggap bahwa orang lain akan memberikan penilaian yang berlebihan terhadap mereka. Ketidaknyamanan ini dapat menyebabkan mereka merasa tertekan dan cemas, terutama jika mereka percaya bahwa evaluasi tersebut akan berdampak negatif pada diri mereka.

c. Fokus Interaksi Pada Kesan Individu

Banyak individu percaya bahwa kesan pertama sangat penting dan menjadi acuan untuk interaksi selanjutnya. Oleh karena itu, mereka

merasa tertekan untuk memberikan kesan yang baik di awal interaksi, yang dapat meningkatkan kecemasan saat bertemu orang baru.

d. Situasi Sosial Yang Tidak Terstruktur

Situasi sosial yang tidak terorganisir, seperti hari pertama di sekolah atau acara baru lainnya, dapat meningkatkan kecemasan sosial. Ketidakpastian mengenai norma dan aturan dalam situasi tersebut membuat individu merasa tidak nyaman karena mereka belum mengetahui bagaimana seharusnya berperilaku.

e. Kesadaran Diri

Kesadaran diri merujuk pada perhatian individu terhadap diri mereka sendiri dan bagaimana mereka berperilaku dalam lingkungan sosial. Individu yang sangat fokus pada diri sendiri sering kali merasa cemas karena khawatir tentang bagaimana tindakan mereka akan dinilai oleh orang lain. Hal ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk berinteraksi secara efektif.

4. Dampak Kecemasan Sosial

Wittchen dan Fehm (Muarifah dan Budiani, 2012) memaparkan bahwa kecemasan sosial dapat menimbulkan negatif yang signifikan. Dampak tersebut mencakup penurunan fungsi dalam peran sosial, perkembangan karir, serta kualitas kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup secara keseluruhan (Jatmiko, 2016).

Hal ini sejalan dengan pandangan Castella *et al.* (2014), menyebutkan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial sering kali membuat kesalahan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti di lingkungan kerja, pendidikan, persahabatan dan hubungan intim. Kecemasan sosial bisa berdampak pada ketidakmampuan berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini bisa mempengaruhi interaksi sosial serta menghambat perkembangan karir dan hubungan interpersonal.

Kompleksitas kecemasan sosial biasanya membawa konsekuensi besar bagi individu. Dampak negatif dari kecemasan sosial meliputi penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup, serta gangguan fungsi peran sosial dan perkembangan karier. Orang-orang yang menderita kecemasan sosial biasanya memiliki persepsi diri negatif dan mengalami penurunan kemampuan dan prestasinya.

Selain itu, beberapa orang yang mengalami kecemasan sosial akan merasa khawatir jika orang lain memperhatikan mereka. Tanda-tanda fisik pun dapat terlihat jelas seperti pipi memerah, berkeringat, muka nampak pucat, serta suara gemetar jika diiajak bicara.

Kecemasan sosial ini juga berdampak pada perilaku secara nyata, seperti merasa malu berbicara di depan umum, serta cenderung menarik diri dari lingkungan. Hal ini disebabkan karena adanya perasaan takut akan rasa malu dan penilaian negatif yang timbul dengan berbagai penyebab. Pernyataan ini juga didukung oleh pendapat Beck (1967), yang menjelaskan

bahwa kecemasan sosial merupakan pikiran seseorang yang merasa bahwa orang lain menilai dirinya negatif.

C. Hubungan Antar Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Sosial

Media sosial kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi Z. Penggunaan media sosial menggambarkan seberapa sering serta untuk tujuan apa seseorang memanfaatkan platform digital seperti Instagram, WhatsApp, TikTok dan lain sebagainya. Dalam kajian psikologi sosial, fenomena ini dapat ditelaah lebih lanjut melalui dua dimensi utama: intensitas penggunaan dan preferensi dalam berkomunikasi. Intensitas merujuk pada seberapa sering dan berapa lama individu mengakses media sosial, sedangkan preferensi komunikasi mencerminkan kecenderungan seseorang untuk memilih interaksi secara online dibandingkan komunikasi langsung. Ketika kedua aspek ini meningkat, maka semakin besar kemungkinan terjadinya perubahan dalam pola hubungan sosial dan cara individu berinteraksi dengan lingkungannya.

Aspek intensitas dalam penggunaan media sosial memiliki kaitan yang signifikan dengan munculnya kecemasan sosial. Individu yang menghabiskan waktu berlebih di platform digital umumnya memiliki keterbatasan dalam pengalaman interaksi tatap muka, yang pada gilirannya dapat menimbulkan rasa kurang percaya diri dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain dalam situasi sosial. Kondisi ini semakin diperburuk ketika individu merasa terdorong untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial yang dibentuk oleh media sosial, seperti citra fisik yang ideal atau gaya hidup yang tinggi. Tekanan untuk menampilkan

diri sesuai standar tersebut dapat memicu kecemasan performatif (*performance anxiety*), yakni perasaan cemas atau gugup yang muncul saat harus tampil di depan publik atau berada dalam situasi yang menjadi pusat perhatian.

Selain itu, kecenderungan tinggi dalam memilih komunikasi melalui media sosial turut berperan dalam meningkatnya tingkat kecemasan sosial secara umum. Individu yang lebih sering berinteraksi melalui pesan teks atau komentar online biasanya mengalami kesulitan dalam memahami isyarat nonverbal serta dalam merespons percakapan yang terjadi secara spontan dalam komunikasi langsung. Hal ini membuat mereka cenderung menghindari situasi yang memerlukan interaksi tatap muka, yang justru dapat memperkuat rasa cemas dalam konteks sosial. Dalam kondisi tertentu, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi mekanisme pelarian dari interaksi sosial nyata yang dirasakan sebagai sumber tekanan atau ketidaknyamanan.

Kemudian, keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial dapat membentuk pola hubungan timbal balik yang bersifat negatif. Individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi sering kali mencari rasa aman melalui interaksi digital yang dirasa lebih dapat dikendalikan, seperti mengirim pesan singkat atau memberikan tanda suka pada unggahan. Namun, kecenderungan untuk menghindari interaksi tatap muka justru mengurangi kesempatan mereka dalam mengembangkan keterampilan sosial secara langsung. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memperburuk tingkat kecemasan sosial yang dialami, sehingga menciptakan siklus yang sulit diputus.

Penggunaan media sosial dapat memicu gangguan mental seperti kecemasan, depresi, stres, dan kesepian (Nurlina *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan. Semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami (Zhao & Zhou, 2020).

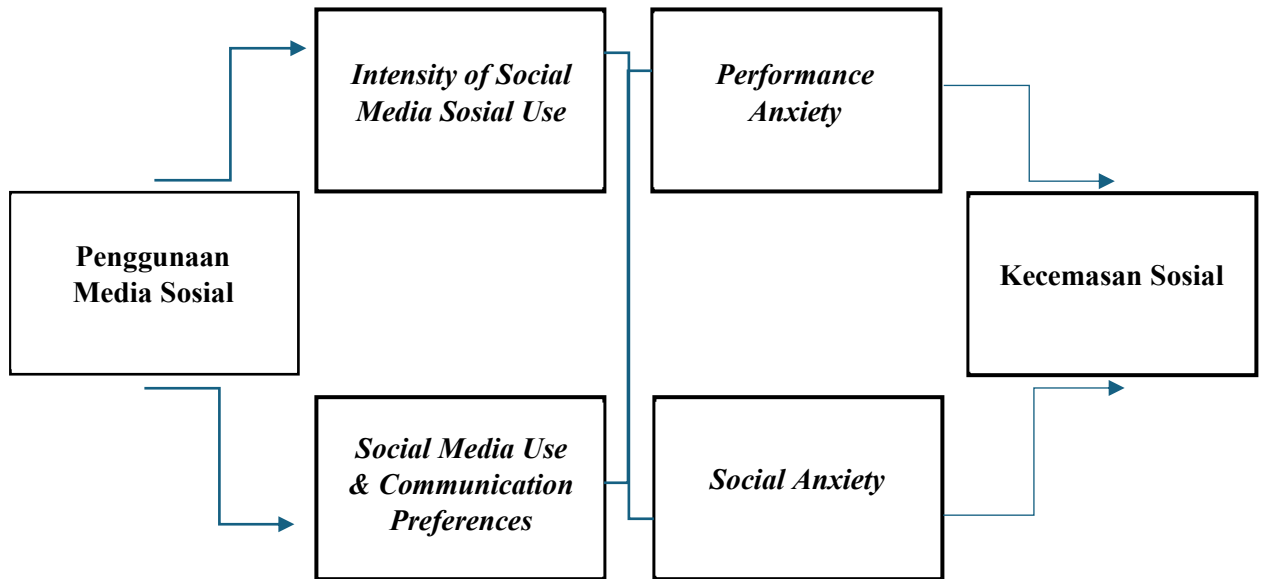
Semakin sering seseorang menggunakan media sosial, maka semakin berdampak media itu terhadap dirinya. Seiring dengan penemuan penelitian yang mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas seseorang (Woran *et al.*, 2021). Motif yang pada mulanya hanya melibatkan pengamatan aktivitas orang lain dan berinteraksi dapat menciptakan rasa cemas pada pengguna. Selaras dengan hasil penelitian yang mencerminkan bahwa media memiliki pengaruh terhadap individu sejalan dengan cara individu tersebut menggunakannya (Adawiyah, 2020).

Individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi sering kali mengalami ketakutan atau kecemasan yang berlebihan saat berhadapan dengan situasi sosial. Penelitian oleh Pratiwi *et al.* (2019) menunjukkan bahwa perasaan cemas ini dapat mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan orang lain. Salah satu manifestasi dari kecemasan sosial adalah peningkatan durasi penggunaan media sosial yang menjadi cara alternatif bagi individu tersebut untuk bersosialisasi. Hal ini diperkuat oleh pendapat Halim dan Sabri (2013) yang menyatakan bahwa

individu dengan kecemasan sosial lebih cenderung menghindari interaksi langsung dan memilih untuk berkomunikasi melalui platform digital.

Media sosial menawarkan lingkungan yang lebih nyaman dan aman, memungkinkan individu dengan kecemasan sosial untuk terhubung dengan orang lain tanpa tekanan dari situasi tatap muka. Weidman *et al.* (2012) menambahkan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan kesempatan bagi penderita kecemasan sosial untuk membangun hubungan sosial, meskipun dalam bentuk yang tidak langsung. Dengan demikian, media sosial berfungsi sebagai jembatan yang memfasilitasi interaksi sosial sekaligus memberikan ruang bagi individu untuk tetap merasa aman dalam berkomunikasi.

Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian. Disebut sementara karena jawaban tersebut masih didasarkan pada teori-teori yang relevan dan belum berlandaskan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2022, h. 64). Adapun hipotesis dari “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial pada Kalangan Generasi Z” sebagai berikut : “Ada pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan sosial pada generasi Z”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini dirancang untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan yang jelas. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen penelitian yang telah ditentukan dan analisis data dilakukan secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2019). Penelitian kuantitatif berusaha menjelaskan hubungan antara fenomena atau gejala sosial yang terjadi di masyarakat.

Menurut Suharsaputra (2012, p. 50) menjelaskan bahwa paradigma positivisme ini memberikan gambaran atau pemahaman yang jelas tentang fenomena yang sedang terjadi. Kedua, data yang disajikan dalam bentuk angka atau numerik menjadi dasar untuk analisis. Ketiga, analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik.

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengamati bagaimana berbagai variabel saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang dinamika sosial yang ada. Metode kuantitatif memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data numerik yang dapat diolah secara statistik, sehingga menghasilkan temuan

yang objektif dan dapat diukur. Hal ini memberikan landasan yang kuat untuk menarik kesimpulan dan membuat rekomendasi berdasarkan hasil analisis.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini bersifat eksplanatif, di mana peneliti berusaha menghubungkan dan mencari hubungan sebab-akibat antara dua atau lebih variabel yang diteliti (Simarmata, 2018). Peneliti akan menguji variabel-variabel tersebut untuk menentukan apakah terdapat pengaruh di antara keduanya. Proses pengujian variabel dilakukan melalui tiga tahap, yakni : 1) uji validitas menggunakan teknik *pearson correlation*, 2) uji reabilitas dengan menggunakan teknik *cronbach alpha*, 3) uji normalitas melalui analisis Kolmogorov-Smirnov (K-S). Setelah itu, variabel-variabel tersebut akan diuji lebih lanjut menggunakan regresi linier sederhana untuk memahami hubungan yang ada secara lebih mendalam.

B. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel berdasarkan hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya, yakni :

1. **Variabel Independen (X)** : Variabel independen merupakan variabel yang berperan dalam memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel dependen (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, variabel bebas yang dianalisis adalah penggunaan media sosial.

2. **Variabel Dependen (Y)** : Variabel dependen merupakan variabel dipengaruhi oleh variabel independen (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, variabel dependen yang dianalisis adalah kecemasan sosial.

C. Definisi Operasional

Nazir (1999) menjelaskan bahwa definisi operasional adalah penjelasan yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara menetapkan arti yang jelas dan spesifik. Definisi ini mencakup rincian tentang kegiatan yang harus dilakukan serta prosedur operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tertentu secara efektif. Dengan kata lain, definisi operasional berfungsi sebagai panduan yang membantu peneliti dalam mengidentifikasi dan mengukur variabel yang sedang diteliti, sehingga hasil penelitian dapat lebih akurat dan dapat diandalkan.

1. Penggunaan Media Sosial

Penggunaan media sosial merujuk kecenderungan pada aktivitas individu dalam mengakses, berinteraksi dan berbagi konten melalui platform digital seperti Instagram, Twitter, Facebook dan TikTok. Pada skala *The Scale for the Individual and Social Impact of Student* yang terdiri dari dua aspek, yakni *Intensity of Social Media Use* dan *Social Network Use and Communication Preferences*. Semakin tinggi skor skala, maka makin kuat intensitas dan mempunyai kecenderungan preferensi menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-harinya

2. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah perasaan takut atau khawatir yang berlebihan terkait interaksi sosial yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari individu. Dalam penelitian ini, kecemasan sosial diukur menggunakan *Social Anxiety Scale*. Dalam penelitian ini mencakup gejala-gejala seperti rasa malu, ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain dan kekhawatiran berlebihan tentang situasi sosial.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013) populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang memiliki syarat dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan sebelumnya untuk diteliti dengan tujuan untuk menghasilkan kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari kalangan mahasiswa UIN Malang dengan jumlah data 19.697 mahasiswa, hal ini berdasarkan data yang tercatat di website resmi UIN Malang.

Pemilihan subjek ini dalam pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial didasarkan pada sejumlah alasan yang kuat. Generasi Z merupakan pengguna media sosial paling aktif. Mereka rata-rata menghabiskan 2 sampai 3 jam sehari di berbagai platform seperti Instagram, WhatsApp, Twitter, Tiktok dan lain sebagainya. Dengan penggunaan intensif

ini menjadi bagian internal dari kehidupan sosial mereka dan mengubah cara mereka berinteraksi, berkomunikasi dan memandang dunia.

Media sosial menghadirkan versi kehidupan orang lain yang lebih baik dan mendorong perbandingan sosial yang intens di kalangan gen Z. Mereka sering membandingkan diri mereka dengan teman sebaya dan orang yang berpengaruh, sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak mampu dan takut. Ada banyak tekanan untuk memproyeksikan kehidupan sempurna secara online dengan harapan mendapatkan suka, komentar dan pengikut.

Salah satu aspek yang perlu diteliti adalah dampak psikologis dari penggunaan media sosial. Generasi Z sering kali merasa tertekan untuk membandingkan diri dengan orang lain yang menampilkan kehidupan yang tampak sempurna di media sosial. Ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri, kecemasan, dan bahkan depresi. Memahami dampak ini sangat penting untuk menemukan cara mendukung kesehatan mental mereka.

Selain itu, hal ini mengubah dinamika sosial, di mana hubungan antar individu kini lebih sering terjadi secara online dibandingkan tatap muka. Hal ini penting untuk dipahami karena interaksi di dunia maya bisa berbeda dengan interaksi langsung, dan ini dapat memengaruhi kualitas hubungan mereka.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian ini yang berjumlah 19.697

(menurut website resmi UIN Malang), tidak memungkinkan untuk diteliti seluruhnya karena terbatas dana, tenaga dan waktu, maka peneliti menggunakan sampel yang hasilnya diberlakukan untuk populasi.

Dalam penelitian ini, untuk memperoleh sampel peneliti mengambil banyak sampel untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh lebih representatif dan dapat digeneralisasi. Untuk penelitian dengan desain korelasional, jumlah sampel yang disarankan adalah minimal 30 subjek (Arikunto, 2011). Sehingga peneliti memutuskan untuk menggunakan sampel dengan jumlah 302 responden, sesuai dengan rumus sample metode Excel Krejcie dan Morgan.

3. Teknik Sampling

Dalam menentukan sampel, peneliti menerapkan teknik *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Dengan menggunakan teknik ini, peneliti bertujuan agar data yang diperoleh dapat memenuhi kriteria yang telah ditetapkan untuk diuji. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terkategori sebagai generasi Z dengan rentang usia 18 – 27 tahun
2. Individu dengan pengguna media sosial.

E. Instrumen Pengukuran

Instrumen penelitian kuantitatif merupakan alat yang krusial untuk mengumpulkan data secara ilmiah dan dapat dipertanggungjawabkan secara

statistik. Penelitian jenis ini mengadopsi pendekatan ilmiah serta menggunakan metode statistik untuk mengukur berbagai variabel dalam suatu populasi, sehingga hasil yang diperoleh bersifat objektif dan dapat diandalkan. Beberapa instrumen yang umum digunakan dalam penelitian kuantitatif meliputi kuesioner, tes dan pengamatan terstruktur. Data yang dikumpulkan melalui instrumen ini kemudian diproses dan dianalisis dengan teknik statistik yang canggih, memungkinkan peneliti untuk menghasilkan temuan yang akurat dan berbasis ilmiah (Suparyanto dan Rosad, 2020).

Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala likert, yang dirancang untuk menilai tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan responden terhadap suatu pernyataan terkait objek tertentu (Zikmund, 1997). Skala likert ini menggunakan format jawaban berbasis angka, yaitu 5, 4, 3, 2, dan 1, khusus untuk pernyataan yang bersifat positif. Lima kategori pilihan jawaban yang digunakan meliputi : “Selalu”, “Sering”, “Kadang-kadang”, “Jarang”, dan “Tidak Pernah”. Instrumen penelitian ini terdiri dari pernyataan-pernyataan yang mendukung (favorable).

Tabel 3.1 Penilaian Skala Likert

Jawaban	Skor
	Favorable
Selalu (SL)	5
Sering (SR)	4
Kadang-kadang (KK)	3
Jarang (J)	2
Tidak Pernah (TP)	1

1. Skala Penggunaan Media Sosial

Terdapat dua indikator pada variabel ini, yakni 1) Tujuan Penggunaan, yang didefinisikan sebagai motivasi individu dalam memanfaatkan media sosial.

2) Preferensi Komunikasi Online, yang diartikan sebagai kecenderungan individu untuk lebih memilih menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi dibandingkan dengan komunikasi tatap muka, serta intensitas penggunaan media sosial itu sendiri. Pengukuran ini dilakukan melalui alat ukur penggunaan media sosial yang dibuat oleh Topaloglu (2016) dalam *“The Scale for the Individual and Social Impact of Student”*. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan bahwa individu tersebut lebih menyukai keberadaan media sosial, karena dianggap bermanfaat dan lebih memilih

menyukai komunikasi secara online (Topaloglu *et al.*, 2016). Berikut adalah *blueprint* yang menggambarkan variabel penggunaan media sosial.

Tabel 3.2 *The Scale for the Individual and Social Impact of Student*

Faktor	Favorable	Jumlah
<i>Intensity od Social</i>	1,2,3,4,	7
<i>Media Use</i>	5,6,7	
<i>Social Media Use &</i>	8,9,10,	6
<i>Communication</i>	11,12,13	
<i>Preferences</i>		
	Total	13

2. Skala Kecemasan Sosial

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah LSAS-SR yang merupakan versi Self Report dari *Liebowitz Social Anxiety Scale*, yang awalnya dikembangkan oleh Michael Liebowitz tahun 1987. Pada skala ini, terdapat pertanyaan yang menggambarkan situasi yang jarang atau tidak pernah di alami, responden diminta untuk membayangkan bagaimana akan bereaksi jika dihadapkan oleh situasi tersebut, sehingga semua jawaban diberikan berdasarkan bagaimana situasi tersebut memengaruhi responden .Alat ukur ini sering digunakan oleh profesional kesehatan mental untuk mendeteksi dan mengevaluasi tingkat kecemasan sosial atau fobia sosial

pada individu. Kemudian, alat ukur ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sasri (2014). Versi bahasa Indonesia dari LSAS menunjukkan reabilitas yang tinggi, dengan skor 0,88 untuk domain ketakutan dan 0,86 untuk domain penghindaran. LSAS merupakan salah satu alat ukur yang valid dan dapat diandalkan untuk mengukur kecemasan (Heimberg, 1999). Berikut adalah *blueprint* yang menggambarkan variabel kecemasan sosial.

Tabel 3.3 Skala *Liebowitz Social Anxiety Scale*

Faktor	Favorable	Jumlah
<i>Performance Anxiety</i>	14,16,17,18,19,21, 22,26,27,29,30,34	13
<i>Social Anxiety</i>	20,23,24,25,28,31, 32,33,35,36,37	11
	Total	24

F. Analisis Data

Setelah memperoleh populasi dan sampel, maka selanjutnya dilakukan proses analisa yang meliputi :

1. Persiapan

Kegiatan yang dilakukan dalam persiapan ini meliputi :

- a) Memverifikasi nama dan kelengkapan identitas responden

- b) Memastikan bahwa data telah terisi dengan lengkap, termasuk pengisian item pada instrumen pengumpulan data serta memeriksa jenis-jenis data yang diisi.

2. Tabulasi

Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- a) Memberikan skor (skoring) pada aitem yang perlu dinilai
- b) Mengkode (koding) aitem yang tidak dinilai

Teknik analisis data merupakan langkah-langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian dan bertujuan untuk menarik kesimpulan dari hasil penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25.0 *for windows*.

Untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan melalui skala, menguji hipotesis, serta mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial, peneliti menggunakan analisis berdasarkan skor mean hipotetik dan standar deviasi. Beberapa langkah yang diambil dalam proses ini meliputi :

1. Menentukan skor minimum berdasarkan jumlah aitem pada skala, kemudian mengalikan hasilnya dengan skor terendah yang ada pada skala.
2. Menentukan skor maksimum berdasarkan jumlah aitem pada skala, lalu mengalikan hasilnya dengan skor tertinggi yang tersedia.
3. Menghitung mean hipotetik menggunakan rumus berikut :

(Skor Minimum + Skor Maksimum) : 2

4. Menghitung standar deviasi dengan rumus berikut :

(Skor Maksimum – Skor Minimum) : 6

Setelah memperoleh distribusi skor responden, mean dan standar deviasi dihitung untuk menetapkan batas angka penilaian sesuai dengan norma yang telah ditentukan. Norma yang digunakan dalam analisis ini adalah :

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X \geq M + 1SD$
Sedang	$M - 1SD \text{ s/d } M + 1SD$
Rendah	$X \leq \text{Mean} - 1SD$

Setelah angka penilaian sudah diberikan pada setiap responden, kemudian ditentukan frekuensi pada setiap kategori dengan rumus :

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Sampel

Untuk menghitung korelasi menggunakan model *prodeuct moment correlation* (Korelasi Prodeuk Momen). Korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan antara variabel (X) penggunaan media sosial dengan variabel (Y)

$$r = \frac{n \sum_{i=1}^n X_i Y_i - \sum_{i=1}^n X_i \sum_{i=1}^n Y_i}{\sqrt{n \sum_{i=1}^n X_i^2 - (\sum_{i=1}^n X_i)^2} \sqrt{n \sum_{i=1}^n Y_i^2 - (\sum_{i=1}^n Y_i)^2}}$$

kecemasan sosial. Adapun rumus koefisien korelasi adalah sebagai berikut :

Keterangan :

X : Variabel penggunaan media sosial

Y : Variabel kecemasan sosial

N : Jumlah Responden

$\sum x$: Jumlah nilai tiap aitem X

$\sum y$: Jumlah nilai tiap aitem Y

$\sum x^2$: Jumlah kuadrat nilai tiap aitem X

$\sum y^2$: Jumlah kuadrat nilai tiap aitem Y

R_{xy} : Koefisien korelasi antara X dan Y

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sebelumnya dikenal sebagai UIIS yang merupakan perguruan tinggi yang berlokasi di Kota Malang, Jawa Timur. Nama Maulana Malik Ibrahim diambil dari salah satu anggota Walisongo yang dikenal sebagai Sunan Gresik yang merupakan seorang tokoh penyebar agama islam di Pulau Jawa. Sebelumnya berganti nama, Universitas ini bernama UIIS dan tetap berlokasi di Kota Malang.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah salah satu perguruan tinggi Islam negeri terkemuka di Indonesia, yang didirikan pada tahun 2004 dan telah berkembang menjadi pusat pendidikan tinggi yang mengintegrasikan ilmu pengetahuan dengan dengan nilai-nilai islam.

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki dua lokasi kampus utama:

a. Kampus I (Utama)

Berlokasi di Jalan Gajayana No. 50, Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Kampus ini berfungsi sebagai pusat kegiatan akademik dan dilengkapi dengan berbagai fasilitas, termasuk gedung perkuliahan,

perpustakaan pusat, masjid kampus, laboratorium, dan gedung rektorat.

Kampus I digunakan oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, Fakultas Humaniora, serta Fakultas Ekonomi.

b. Kampus II

Terletak di Puncak Tidar, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang. Kampus ini merupakan pengembangan dari kampus utama dan digunakan untuk kegiatan perkuliahan Fakultas Sains dan teknologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, serta program pascasarjana.

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dikenal dengan pendekatan integrasi antara ilmu pengetahuan, teknologi, dan nilai-nilai keislaman. Lingkungan kampus yang hijau, fasilitas yang memadai, serta dukungan akademik yang kuat menjadikan UIN Malang sebagai tempat yang ideal untuk penelitian dan pengembangan ilmu. Dengan lokasi yang strategis dan suasana akademik yang mendukung, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menjadi pilihan yang tepat untuk melakukan penelitian di berbagai bidang, termasuk pendidikan, agama, sosial, dan teknologi.

Berdasarkan website resmi UIN Malang berikut beberapa Fakultas dan Jurusan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

- a) Pendidikan Agama Islam
- b) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial
- c) Pendidikan Bahasa Arab

- d) Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
 - e) Pendidikan Islam Anak Usia Dini
 - f) Manajemen Pendidikan Islam
 - g) Tadris Bahasa Inggris
 - h) Tadris Matematika
 - i) Pendidikan Profesi Guru
 - j) Magister Pendidikan Matematika
- 2) Fakultas Syariah
- a) Hukum Keluarga Islam (Ahwal Syakhshiyah)
 - b) Hukum Ekonomi Syariah (Mu'amalah)
 - c) Hukum Tata Negara
 - d) Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
 - e) Ilmu Hadist
- 3) Fakultas Humaniora
- a) Bahasa dan Sastra Arab
 - b) Sastra Inggris
- 4) Fakultas Ekonomi
- a) Perbankan Syariah
 - b) Akuntansi
 - c) Manajemen
- 5) Fakultas Sains dan Teknologi
- a) Matematika

- b) Biologi
 - c) Teknik Arsitektur
 - d) Fisika
 - e) Matematika
 - f) Teknik Informatika
 - g) Kimia
 - h) Perpustakaan dan Sains Informasi
 - i) Teknik Sipil
 - j) Teknik Elektro
 - k) Teknik Mesin
 - l) Teknik Mesin
 - m) Teknik Lingkungan
 - n) Magister Biologi
 - o) Magister Informatika
- 6) Fakultas Psikologi
- a) Psikologi
 - b) Magister Psikologi
- 7) Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
- a) Pendidikan Dokter
 - b) Farmasi
 - c) Profesi Dokter
 - d) Pendidikan Profesi Apoteker

8) Program Pascasarjana

- a) Magister Manajemen Pendidikan Islam
- b) Magister Pendidikan Bahasa Arab
- c) Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
- d) Magister Pendidikan Agama Islam
- e) Magister Al-Ahwal Al-Syakhsiyah
- f) Magister Ekonomi Syariah
- g) Magister Bahasa dan Sastra Arab
- h) Magister Studi Islam
- i) Doktor Manajemen Pendidikan Islam
- j) Doktor Pendidikan Bahasa Arab
- k) Doktor Pendidikan Agama Islam Berbasis Studi Interdisipliner
- l) Doktor Hukum Keluarga Islam (Ahwal Syakhshiyah)
- m) Doktor Ekonomi Syariah
- n) Doktor Studi Islam

2. Gambaran Umum Partisipan

Generasi Z yang terdiri dari individu kelahiran tahun 1997 hingga 2012 saat ini menjadi kelompok usia dominan di kalangan mahasiswa perguruan tinggi, termasuk di Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Mahasiswa berusia 18 hingga 27 tahun ini memiliki ciri khas yang membedakan mereka dari generasi sebelumnya. Mereka tumbuh di tengah

pesatnya perkembangan teknologi digital, di mana internet dan media sosial telah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa UIN Malang dari generasi Z dikenal memiliki kemampuan literasi digital yang tinggi. Mereka terbiasa memanfaatkan berbagai perangkat teknologi seperti smartphone, laptop, dan tablet untuk menunjang kegiatan akademik maupun sosial. Kemudahan akses informasi melalui internet membuat mereka lebih kritis dalam menyeleksi informasi, meskipun tantangan dalam membedakan informasi valid dan hoaks masih menjadi perhatian. Selain itu, mereka cenderung lebih mandiri dalam mencari referensi belajar melalui platform daring seperti jurnal digital, e-book, dan video pembelajaran.

Dalam aspek sosial, mahasiswa generasi Z di UIN Malang menunjukkan sikap terbuka terhadap keberagaman dan inklusivitas. Mereka aktif berpartisipasi dalam organisasi kampus, komunitas, serta kegiatan keagamaan. Keterlibatan ini mencerminkan bahwa meskipun tumbuh di era digital, nilai kebersamaan dan gotong royong tetap menjadi bagian penting dalam kehidupan mereka. Namun, tingginya penggunaan media sosial dan komunikasi virtual terkadang menyebabkan menurunnya frekuensi interaksi sosial secara langsung.

Sedangkan dalam hal kepribadian, mahasiswa generasi Z cenderung bersifat kreatif, inovatif, dan berfokus pada pencapaian tujuan. Mereka lebih menyukai pekerjaan yang menawarkan fleksibilitas waktu serta peluang

untuk berkontribusi dalam perubahan sosial. Namun, generasi ini juga sering menghadapi tingkat kecemasan yang tinggi, terutama terkait tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan tuntutan sosial.

Dengan berbagai pandangan dan alasan ini, mahasiswa di UIN Malang merupakan individu yang mudah beradaptasi, berpikiran terbuka, dan terampil dalam menggunakan teknologi. Dukungan dalam pengembangan keterampilan digital, menjaga kesehatan mental, serta memperkuat nilai sosial dan spiritual sangat dibutuhkan agar mereka mampu menghadapi tantangan di masa depan dan memberikan kontribusi yang positif bagi masyarakat.

Peneliti melibatkan sebanyak 302 responden dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Pemilihan responden didasarkan pada beberapa kriteria, termasuk jenis kelamin, usia, semester, jumlah ponsel yang dimiliki, dan lama waktu online.

a. Frekuensi Penggunaan

Responden berdasarkan jenis kelamin, deskripsi karakteristik responden disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.4 Kuosioner Tersebar Berdasarkan Gender

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	133	44%
Perempuan	169	56%

Jumlah	302	100%
---------------	------------	-------------

Berdasarkan distribusi jenis kelamin yang ditampilkan dalam tabel di atas, terdapat 133 responden laki-laki atau sekitar 44% dari total responden, sementara 169 responden atau 56% adalah perempuan. Hasil ini mengindikasikan bahwa perempuan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang lebih dominan dalam menggunakan media sosial dibandingkan laki-laki.

b. Usia

Responden berdasarkan usia, deskripsi karakteristik responden disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.5 Sebaran Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
19	19	6%
20	33	11%
21	118	39%
22	74	25%
23	32	11%
24	26	9%
Total	302	100%

Berdasarkan data dalam tabel di atas, distribusi responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21 tahun, yaitu sebanyak 118 mahasiswa dengan presentase 39%. Berikutnya, responden berusia 22 tahun dengan jumlah 74 mahasiswa dengan presentase 25%. Sementara itu, responden yang berusia 20 dan 23 tahun masing-masing memiliki jumlah yang sama, yaitu 33 dan 32 orang dengan presentase 11%. Kemudian, usia 24 tahun memiliki jumlah responden 26 mahasiswa dengan presentase 9%, sedangkan usia 19 tahun menjadi yang paling sedikit dengan jumlah 19 orang dengan presentase 6%.

Distribusi ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden berada dalam rentang usia 20 – 22 tahun yang merupakan periode aktif dalam kehidupan akademik mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Usia ini juga menjadi masa dimana penggunaan media sosial cenderung tinggi, sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih jelas terkait hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial. Dengan variasi usia yang cukup beragam, penelitian ini dapat mencerminkan pengalaman dan pola interaksi sosial mahasiswa dari berbagai tingkat akademik.

c. Semester

Responden berdasarkan semester, deskripsi karakteristik responden disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.6 Sebaran Subjek Berdasarkan Semester

Semester	Orang	Presentase
2	19	6%
3	21	7%
4	38	13%
5	28	9%
6	67	22%
7	41	14%
8	88	29%
Total	302	100%

Berdasarkan tabel di atas, mengenai karakteristik responden berdasarkan semester di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan distribusi yang bervariasi di antara mahasiswa. Dari total 302 responden, semester 8 memiliki jumlah responden tertinggi yakni 88 mahasiswa dengan presentase 29%, diikuti oleh semester 6 dengan 67 responden dengan presentase 22%. Sementara itu, semester 2 mencatat jumlah responden terendah sebanyak 19 mahasiswa atau 6%. Distribusi ini menggambarkan bahwa mahasiswa di semester yang lebih tinggi cenderung lebih terlibat dalam penelitian, dikarenakan mereka

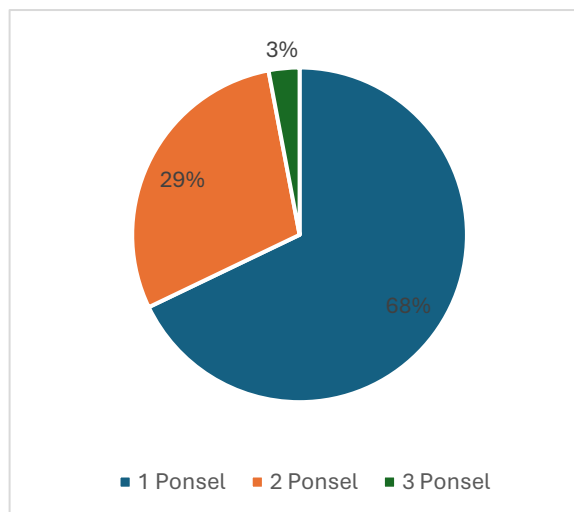
memiliki pengalaman akademik yang lebih banyak dan lebih siap untuk berbagi pandangan serta pengalaman mereka.

Kecenderungan ini dapat diartikan bahwa mahasiswa di semester akhir seperti semester 8 hingga 8 lebih aktif dalam menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan teman sekelas dan mencari informasi terkait jenjang karir di masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa seiring dengan kemajuan studi, mahasiswa tidak hanya berfokus pada akademik, tetapi juga memanfaatkan platform sosial untuk membangun jaringan dan mendukung kesejahteraan sosial mereka.

d. Jumlah Ponsel

Responden berdasarkan jumlah ponsel yang dimiliki, deskripsi karakteristik responden disajikan diagram di bawah ini :

Diagram 4.1 Jumlah Ponsel Responden



Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa mayoritas responden sebanyak 205 mahasiswa dengan presentase 68% memiliki satu ponsel. Sementara itu, 88 mahasiswa dengan presentase 29% memiliki dua ponsel, dan hanya 9 mahasiswa atau 3% yang memiliki tiga ponsel.

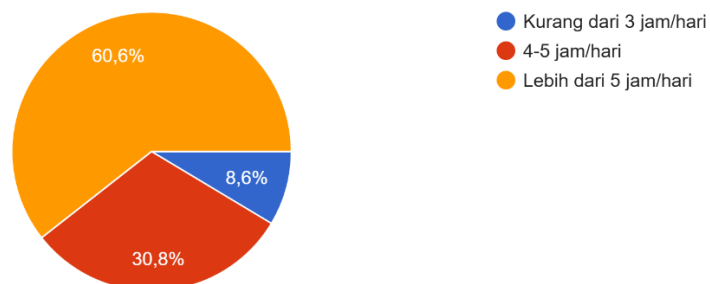
Distribusi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung memiliki satu ponsel yang mencerminkan kebutuhan dasar untuk komunikasi dan akses informasi. Presentase yang lebih kecil untuk responden yang memiliki dua atau tiga ponsel menunjukkan bahwa kepemilikan lebih dari satu ponsel tidak umum di kalangan mahasiswa.

e. Lama Waktu Online

Responden berdasarkan lama waktu ketika online, deskripsi karakteristik responden disajikan pada diagram di bawah ini :

Diagram 4.2 Waktu Online

Lama waktu online
302 jawaban



Berdasarkan data yang diperoleh dari 302 responden mahasiswa mengenai lama waktu mereka saat online, mayoritas mahasiswa menghabiskan waktu lebih dari 5 jam per hari dengan presentase sebesar 60,6%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki ketergantungan yang cukup tinggi terhadap aktivitas online, baik untuk keperluan akademik, hiburan, maupun interaksi di media sosial.

Selain itu, sebanyak 30,8% mahasiswa tercatat bahwa mereka menghabiskan waktu sekitar 4 sampai 5 jam per hari untuk online. Kelompok ini juga cukup besar dengan menunjukkan bahwa hampir sepertiga mahasiswa masih memiliki durasi penggunaan internet yang cukup intens, meskipun tidak sebanyak kelompok yang berada di kategori lebih dari 5 jam per hari.

Sementara itu, hanya 8,6% mahasiswa yang menggunakan media sosial kurang dari 3 jam per hari. Presentase ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang memiliki kebiasaan online dengan durasi yang relatif rendah dibandingkan mayoritas responden lainnya.

3. Waktu dan Pelaksanaan Penelitian

Dalam pelaksanaan pengambilan data yang dilakukan terhadap subjek ini menggunakan metode penyebaran kuosioner di media sosial dan lingkungan kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan *google form*. Penyebaran angket kepada seluruh mahasiswa UIN Malang

selama 60 hari pada 31 Desember 2024 – 27 Februari dengan jumlah subjek sebanyak 302 responden.

4. Hambatan Dalam Pelaksanaan Penelitian

Dalam proses pelaksanaan subjek penelitian ini menghadapi sejumlah hambatan yang perlu diperhatikan. Salah satu hambatan utama adalah partisipasi responden, dimana mendapatkan keterlibatan yang memadai dari mahasiswa bisa menjadi tantangan karena jadwal yang ketika masa liburan dan keterbatasan waktu. Selain itu, ada potensi bias dalam data, karena mahasiswa yang bersedia berpartisipasi mungkin memiliki karakteristik yang berbeda dari mereka yang tidak mau berpartisipasi dengan menimbulkan ketidakseriusan dalam pengisian angket. Hambatan lain melibatkan masalah privasi dan konfidensialitas dalam pengumpulan data, serta kompleksitas menentukan pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada generasi Z di UIN Malang untuk mendapatkan dukungan yang diperlukan.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Deskriptif

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a) Uji Validitas

Dalam penelitian ini mengenai hasil pengukuran dari variabel penggunaan media sosial yang sudah dilakukan oleh peneliti terhadap subjek, maka dari itu terdapat 2 faktor yang ada didalamnya meliputi

Aims of Social Network Use dan *Social Network Use and Communication Preferences*. Dari hasil responden yang sudah didapatkan, mendapatkan interpretasi hasil dengan sebagai berikut :

Tabel 4.1 Uji Validitas Penggunaan Media Sosial

No	Aspek	Valid		Gugur		Jumlah
		Fav	Un	Fav	Un	
1.	<i>Aims of Social Network Use</i>	1,2,3,4, 5,6,7	-	-	-	7
2.	<i>Social Network Use and Communication Preferences</i>	8,9,10, 11,12,13	-	-	-	6
TOTAL						13

Berdasarkan dari hasil uji validitas pada skala penggunaan media sosial kepada subjek yang sudah dilakukan dengan 13 aitem yang diuji kepada 302 subjek, mendapatkan hasil dengan adanya 13 aitem yang dinyatakan valid dan tidak ada aitem yang dinyatakan gugur. Hal ini ditunjukkan angka validitas dengan rentang antara (hasil) hingga (hasil), sehingga untuk aitem yang nilai validitasnya $< 0,5$ dengan kriteria tersebut, dinyatakan valid.

Dalam penelitian ini mengenai hasil pengukuran dari variabel kecemasan sosial yang sudah dilakukan oleh peneliti terhadap subjek, maka dari itu terdapat 2 aspek yang ada didalamnya meliputi *performance anxiety* dan *social anxiety*. Dari hasil responden yang sudah didapatkan, mendapatkan interpretasi hasil dengan sebagai berikut :

Tabel 4.2 Uji Validitas Kecemasan Sosial

No	Aspek	Valid		Gugur		Jumlah
		Fav	Un	Fav	Un	Valid
1.	<i>Performance Anxiety</i>	14,15,16,17,18, 19,20,21,22, 23,24,25,26,27	-	-	-	14
2.	<i>Social Anxiety</i>	28,29,30,31,32, 33,34,35,36,37	-	-	-	10
TOTAL						24

Berdasarkan dari hasil pengujian skala kecemasan sosial kepada 302 subjek yang sudah dilakukan dengan 24 aitem yang diuji, mendapatkan hasil dengan valid semua dan tidak ada aitem yang dinyatakan gugur. Hal ini ditunjukkan angka validitas dengan rentang

antara (hasil) hingga (hasil), sehingga untuk aitem yang nilai validitasnya $< 0,5$ dengan kriteria tersebut, dinyatakan valid.

b) Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini yakni alpha cronbach dengan nilai angka pada rentang 0 sampai 1.00 yang artinya semakin tinggi angka reliabilitas koefisien yang 1.00 maka semakin bagus reliabilitasnya dan semakin rendah angka reliabilitas dibawah 0, maka dinyatakan tidak bagus reliabilitasnya.

Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha Cronbach	N of Items	Keterangan
Penggunaan Media Sosial	.926	13	Reliabel
Kecemasan Sosial	.964	24	Reliabel

Berdasarkan dari tabel data dari hasil uji reliabilitas yang sudah dilakukan menunjukkan hasil dari penggunaan media sosial 0.926 dan kecemasan sosial 0.964, kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa angka tersebut reliabilitas pada tingkat tinggi dan dapat digunakan untuk analisis data pada penelitian ini.

2. Hasil Uji Asumsi

Hasil uji asumsi menjadi permulaan dalam proses menjalankan analisis regresi linier berganda, pada penelitian ini melakukan serangkaian uji asumsi yang meliputi uji normalitas, dan uji linieritas. Uji ini dilakukan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS Statistic 25 version*. Berikut adalah hasil uji asumsi yang dilakukan.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal. Jika analisis yang dilakukan menggunakan metode parametik, data perlu terdistribusi normal. Namun, jika data tidak terdistribusi normal, maka metode yang sesuai adalah statistik non-parametik. Pengujian normalitas sering dilakukan menggunakan perangkat lunak seperti SPSS versi 25.0 untuk *Windows* dengan metode *Kolmogrov-Smirnov Test*, terutama saat jumlah responden melebihi 50. Distribusi data akan dikatakan normal apabila uji normalitas memiliki hasil nilai signifikan $P > 0,05$. Berikut adalah hasil dari uji normalitas yang dilakukan.

Tabel 4.4 Uji Normalitas Variabel

Variabel		K-SZ	Sig.	Status
Penggunaan	Sosial	0,121	0,000	Tidak Normal
Media				

Kecemasan Sosial	0,062	0,007	Tidak Normal
------------------	-------	-------	--------------

Pada tabel 4.4, dapat dibuktikan bahwasannya hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel tidak terdistribusi normal karena signifikansinya $< 0,05$. Hal ini berarti pendistribusian data tidak memenuhi syarat.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan sarana yang digunakan untuk mengetahui hubungan yang sejalan atau linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Ketika menggunakan uji korelasi atau regresi, syaratnya adalah hasil uji linearitas harus menunjukkan signifikansi $> 0,05$. Hal ini juga mempertimbangkan “*deviation from linearity*” yang menunjukkan adanya hubungan linier antar variabel. Kehadiran hubungan linier antara variabel menandakan bahwa perubahan yang terjadi pada variabel Y secara linier memengaruhi peningkatan atau penurunan pada kualitas data variabel X. Berikut adalah hasil dari uji linearitas yang telah dilakukan.

Tabel 4.5 Uji Linearitas Variabel

Variabel	Linearity (Tabel nilai F)	Sig.	Status
Kecemasan Sosial	1,416	0,066	Linear

Penggunaan Media Sosial			
-------------------------	--	--	--

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa antara variabel penggunaan sosial media dan kecemasan sosial memiliki hubungan yang linear karena nilai signifikansi $> 0,05$.

3. Analisis Deskriptif

a. Skor Hipotetik dan Empirik

Dalam penelitian ini, gambaran mengenai distribusi data dan kecenderungan responden dalam penelitian ditelaah menggunakan skor hipotetik dan skor empirik, sebagaimana berikut :

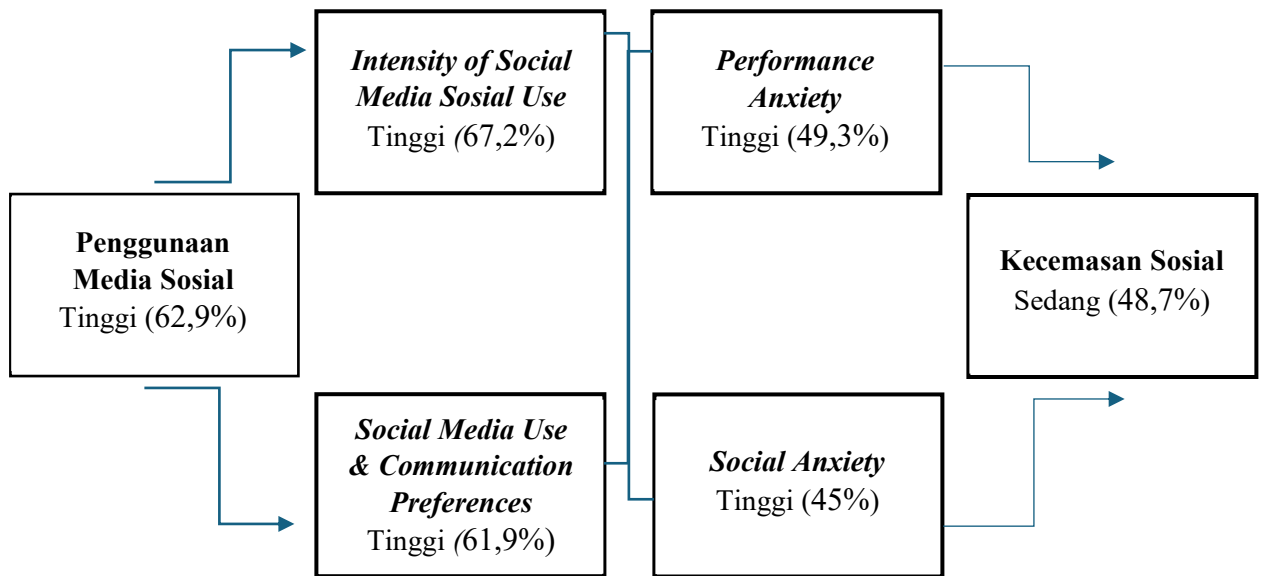
Tabel 4.6 Uji Deskripsi Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Variabel	Hipotetik		Mean	Empirik		Mean
	Min	Max		Min	Max	
Penggunaan Sosial Media	13	65	39	27	65	49,3
Kecemasan Sosial	24	120	72	40	120	86,9

Berdasarkan pada tabel di atas dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Skala penggunaan media sosial memiliki skor minimum 1 dan skor maksimum 5 dengan jumlah total aitem 13. Pada skala ini menunjukkan skor hipotetik memiliki rentang dari 13 hingga 65 dengan *mean* 39, sedangkan skor empiriknya menunjukkan rentang dari 27 hingga 65 dengan *mean* 49,3. Apabila dilakukan perbandingan antara *mean* empirik dan *mean* hipotetik, maka *mean* empirik lebih tinggi daripada *mean* hipotetik sehingga dapat diartikan bahwa kecenderungan responden dalam melakukan penggunaan media sosial tergolong tinggi.
2. Skala kecemasan sosial memiliki skor minimum 1 dan skor maksimum 5 dengan jumlah total aitem 24. Pada skala ini menunjukkan skor hipotetik berkisar antara 24 hingga 120 dengan *mean* 72, sedangkan skor empiriknya berkisar dari 40 hingga 120 dengan *mean* 86,9. Apabila dilakukan perbandingan antara *mean* empirik dan *mean* hipotetik, maka *mean* empirik lebih tinggi daripada *mean* hipotetik sehingga dapat diartikan bahwa responden memiliki kecenderungan mengalami kecemasan sosial tergolong tinggi.

b. Deskripsi Kategorisasi Data



1) Kategorisasi Penggunaan Media Sosial

Dalam penelitian ini, tingkat penggunaan media sosial terbagi menjadi beberapa kelompok yang dikategorisasikan berdasarkan skor yang diperoleh oleh responden berdasarkan hasil pengukuran variabel penggunaan media sosial. Kriteria kategorisasi didasarkan pada rentang skor yang telah diolah dengan penjabaran sebagai berikut :

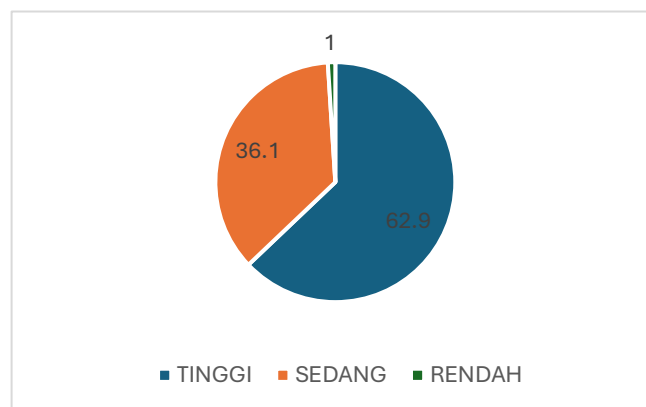
Tabel 4.7 Kategorisasi Data Penggunaan Media Sosial

Kategori	Range	F	Persentase
----------	-------	---	------------

Tinggi	> 47,5	190	62,9%
Sedang	30,4 – 47,6	109	36,1%
Rendah	< 30,3	3	1%

Dari total 302 responden yang berada dalam penelitian ini, mayoritas responden tersebut berada dalam kategori penggunaan media sosial yang tinggi, yakni sebesar 62,9% atau sebanyak 190 mahasiswa. Responden dalam kategori sedang memiliki jumlah 109 mahasiswa dengan persentase 36,1%, sementara dalam kategori rendah penggunaan media sosial memiliki persentase 1%, dengan jumlah 3 mahasiswa.

Diagram 4.3 Kategorisasi Penggunaan Media Sosial



Berdasarkan dari hasil diagram yang terdapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kategorisasi tingkat penggunaan media sosial pada mahasiswa generasi Z di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

dalam kategori tinggi. Hal ini dibuktikan dengan presentase 62,9% yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki intensitas penggunaan media sosial yang cukup besar dengan jumlah mahasiswa sebanyak 190 orang.

Data ini mengindikasikan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik untuk keperluan akademik, sosial, maupun hiburan. Tingginya angka ini juga dapat menjadi refleksi dari bagaimana teknologi digital semakin terintegrasi dalam gaya hidup mahasiswa generasi Z, yang cenderung mengandalkan media sosial untuk berkomunikasi, informasi, serta interaksi sosial.

Tabel 4.7.1 Kategorisasi Aspek *Intensity of Social Media Sosial Use*

Kategori	Range	F	Persentase
Tinggi	> 25,6	203	67,2%
Sedang	16,4 – 25,5	98	32,5%
Rendah	< 16,3	1	0,3%

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas mahasiswa Generasi Z di UIN Malang menunjukkan tingkat penggunaan media sosial yang cukup tinggi. Hal ini terlihat dari 203 responden dengan presentase 67,2%. Sementara itu, sebanyak 98 responden atau 32,5% berada

dalam kategori sedang. Dan, hanya satu responden dengan presentase 0,3% yang masuk dalam kategori rendah.

Data tersebut menggambarkan bahwa intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Generasi Z UIN Malang tergolong dominan pada tingkat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas bermedia sosial telah menjadi bagian penting dalam keseharian mereka, sejalan dengan karakteristik kehidupan digital yang melekat pada generasi ini. Minimnya jumlah responden dengan intensitas rendah mempertegas bahwa media sosial memiliki peran signifikan, baik sebagai sarana komunikasi, hiburan, maupun pendukung kegiatan akademik.

Tabel 4.7.2 Kategorisasi Aspek *Social Media Use & Communication Preferences*

Kategori	Range	F	Persentase
Tinggi	> 22	187	61,9%
Sedang	14 – 21,5	95	31,5%
Rendah	< 13,5	20	6,6%

Dalam aspek penggunaan media sosial dan preferensi komunikasi, mayoritas mahasiswa Generasi Z di UIN Malang menunjukkan kecenderungan yang tinggi terhadap interaksi melalui platform digital. Sebanyak 187 responden atau 61,9% tercatat dalam

kategori tinggi. Sementara itu, 95 responden dengan presentase 31,5% berada dalam kategori sedang. Serta, 20 responden atau 6,6% yang termasuk kategori rendah.

Data ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa lebih memilih media sosial sebagai saluran utama dalam berkomunikasi, baik dalam ranah sosial, akademik, maupun personal. Proporsi yang sangat kecil pada kategori rendah menunjukkan bahwa preferensi terhadap komunikasi digital telah menjadi karakteristik umum di kalangan mahasiswa Generasi Z. Hal ini mengindikasikan bahwa media sosial tidak hanya digunakan secara intensif, tetapi juga telah membentuk cara berkomunikasi yang dominan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

2) Kategorisasi Kecemasan Sosial

Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan sosial terbagi menjadi beberapa kelompok yang dikategorisasikan berdasarkan hasil pengukuran variabel kecemasan sosial. Kriteria kategorisasi didasarkan pada rentang skor yang telah diolah dengan penjabaran sebagai berikut :

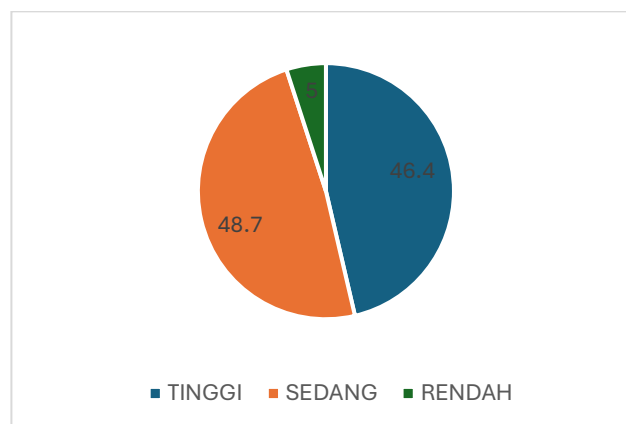
Tabel 4.8 Kategorisasi Kecemasan Sosial

Kategori	Range	F	Persentase
Tinggi	> 88	140	46,4%

Sedang	56 – 87,5	147	48,7%
Rendah	< 55,5	15	5%

Responden pada kecemasan sosial diklasifikasikan menjadi tiga kategori utama, yakni responden yang memiliki tingkat kecemasan tinggi sebanyak 140 mahasiswa atau 46,4%, kemudian diikuti oleh responden yang memiliki kategori kecemasan sosial sedang sebanyak 147 mahasiswa atau 48,7%, dan mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial rendah sebanyak 15 atau 5%.

Diagram 4.4 Kategorisasi Kecemasan Sosial



Berdasarkan dari hasil diagram yang terdapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kategorisasi tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa generasi Z di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh presentase 48,7% yang berarti setengah dari total responden mengalami kecemasan

sosial pada tingkat yang tidak terlalu rendah, tetapi juga tidak terlalu tinggi, dengan jumlah mahasiswa sebanyak 147 orang.

Mahasiswa yang masuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mereka mungkin menghadapi beberapa kesulitan dalam situasi sosial tertentu, seperti berbicara di depan umum, berinteraksi dengan orang baru atau menghadapi tekanan sosial dalam lingkungan akademik. Tingkat kecemasan sosial yang sedang ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta pola interaksi di era digital yang lebih banyak terjadi melalui media sosial dibandingkan dengan komunikasi langsung.

Tabel 4.8.1 Kategorisasi Aspek *Performance Anxiety*

Kategori	Range	F	Persentase
Tinggi	> 47,6	149	49,3%
Sedang	30,4 – 47,5	143	47,4%
Rendah	< 30,3	10	3,3%

Dalam aspek *performance anxiety* atau kecemasan ketika tampil, mayoritas mahasiswa Generasi Z di UIN Malang menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi ketika berada dalam situasi performatif seperti presentasi, ujian lisan, atau tampil di

depan publik. Sebanyak 149 responden atau 49,3% tercatat dalam kategori tinggi. Sementara itu, 143 responden dengan presentase 47,4% berada dalam kategori sedang. Serta, 10 responden atau 3,3% yang termasuk kategori rendah.

Data tersebut menunjukkan bahwa *performance anxiety* merupakan kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa, dengan 96,7% responden berada pada tingkat kecemasan sedang hingga tinggi. Temuan ini mengisyaratkan bahwa situasi yang menuntut performa, seperti presentasi atau evaluasi akademik, menjadi salah satu faktor stres utama di lingkungan perkuliahan. Tingginya persentase ini menekankan pentingnya peran institusi pendidikan dalam memberikan dukungan, seperti layanan konseling, pelatihan keterampilan komunikasi, serta strategi pengelolaan kecemasan, guna membantu mahasiswa lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan performatif dalam aktivitas akademik mereka.

Tabel 4.8.2 Kategorisasi Aspek *Social Anxiety*

Kategori	Range	F	Persentase
Tinggi	> 40,3	136	45%
Sedang	25,7 – 40,2	134	44,4%
Rendah	< 25,6	32	10,6%

Dalam aspek *social anxiety* atau kecemasan bersosialisasi, mayoritas mahasiswa Generasi Z di UIN Malang menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi ketika berinteraksi dalam situasi sosial, seperti berbicara dengan orang baru, berpartisipasi dalam diskusi kelompok, atau menghadapi penilaian sosial dari lingkungan sekitarnya. Sebanyak 136 responden atau 45% tercatat dalam kategori tinggi. Sementara itu, 134 responden dengan presentase 44,4% berada dalam kategori sedang. Serta, 32 responden atau 10,6% yang termasuk kategori rendah.

Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (89,4%) mengalami tingkat kecemasan sosial pada kategori sedang hingga tinggi, yang menandakan bahwa interaksi sosial masih menjadi hambatan signifikan bagi banyak mahasiswa Generasi Z. Persentase yang tinggi ini menyoroti bahwa *social anxiety* merupakan isu penting yang perlu mendapat perhatian serius, karena dapat berdampak pada partisipasi mahasiswa dalam aktivitas akademik, organisasi, maupun kehidupan sosial secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang berfokus pada pengembangan keterampilan sosial, peningkatan rasa percaya diri, serta penyediaan dukungan psikologis guna membantu mahasiswa menghadapi tantangan sosial dengan lebih adaptif dan percaya diri.

4. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan korelasi Pearson sebagai sarana untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hipotesis yang diuji dipaparkan sebagaimana dalam tabel berikut :

Tabel 4.9 Uji Hipotesis

Variabel	Pearson	Sig.	Keterangan
Corelations			
Penggunaan Media Sosial	0,804	0,000	Signifikan
Kecemasan Sosial			

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis, menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada subjek penelitian dengan *pearson correlation* memiliki hubungan positif dan nilai hasil signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Ketika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka kedua variabel dianggap berkorelasi. Hal ini menegaskan bahwa hipotesis tentang adanya hubungan yang positif antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada kalangan generasi Z di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dinyatakan diterima.

C. Pembahasan

1. Tingkat Kecenderungan Penggunaan Media Sosial Pada Generasi Z

Tingkat penggunaan media sosial di kalangan generasi Z yang khususnya mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan kecenderungan yang sangat tinggi dan mencerminkan pola perilaku khas di era digital. Generasi Z yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, dikenal sebagai yang tumbuh dengan kemudahan akses terhadap internet dan perangkat seluler. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Pew Research Center* pada tahun (2022), sekitar 95% remaja di Amerika Serikat memiliki akses ke smartphone dan 45% diantaranya mengaku hampir selalu terhubung secara daring.

Menurut data responden yang mencakup sekitar 56% merupakan perempuan, sisanya sekitar 44% responden laki-laki. Hasil ini menunjukkan bahwa perempuan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang lebih dominan dalam menggunakan media sosial dibandingkan laki-laki. Dominasi ini mencerminkan pola perilaku yang berbeda antara kedua jenis kelamin dalam memanfaatkan platform media sosial. Hal ini didukung oleh Thelwall, Wilkinson & Uppal (2010) mengungkapkan bahwa perempuan cenderung lebih sering memberikan dan menerima komentar positif di media sosial dibandingkan dengan laki-laki. Interaksi yang suportif ini membuat perempuan merasa lebih nyaman dalam menggunakan sosial media.

Penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan mahasiswa dapat mencerminkan kebutuhan mereka terhadap informasi dan interaksi sosial yang semakin mudah dijangkau melalui dunia maya. Seperti hasil data yang telah dikumpulkan, mayoritas mahasiswa yakni 60,6% menghabiskan lebih dari 5 jam per hari untuk beraktivitas secara online. Hal ini menunjukkan adanya ketergantungan yang cukup tinggi terhadap internet, terutama untuk mengerjakan tugas kuliah, mencari hiburan, serta berinteraksi melalui media sosial. Dengan ini mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, dengan sebagian besar dari mereka menghabiskan waktu yang cukup lama untuk beraktivitas secara daring.

Berdasarkan hasil distribusi data dan kecenderungan responden dianalisis menggunakan skor hipotetik dan empirik. Hasilnya menunjukkan bahwa skala penggunaan media sosial memiliki rentang skor hipotetik antara 13 hingga 65 dengan nilai *mean* sebesar 39. Sementara itu, skor empiriknya berada dalam rentang 27 hingga 65 dengan nilai *mean* 49,3. Jika dibandingkan keduanya, *mean* empirik lebih tinggi daripada *mean* hipotetik yang mengindikasikan bahwa tingkat penggunaan media sosial di kalangan responden tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung aktif dalam menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam hasil penelitian terhadap 302 responden terdapat tingkat penggunaan media sosial diklasifikasikan ke dalam tiga kategori berdasarkan skor yang diperoleh dari responden. Kategori tersebut meliputi tingkat penggunaan yang tinggi, sedang dan rendah, yang ditentukan melalui rentang skor yang telah dianalisis. Sebagian besar yaitu 62,9% atau 190 mahasiswa yang masuk dalam kategori penggunaan media sosial yang tinggi. Sementara itu, sebanyak 109 mahasiswa atau 36,1% berada dalam kategori sedang, dan hanya 3 mahasiswa atau 1 % yang memiliki tingkat penggunaan yang rendah.

Dengan beberapa hasil di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa generasi Z di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung memiliki tingkat penggunaan media sosial yang tinggi. Persentase dominan ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka, baik untuk berkomunikasi, mengakses informasi, maupun kebutuhan akademik dan hiburan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Nurohmat, dkk (2024) menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa bahwa media sosial memiliki dampak positif terhadap produktivitas mereka. Media sosial mendukung mereka dalam hal konektivitas, akses informasi dan kolaborasi. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional yang pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas. Oleh karena itu, penelitian ini menyarankan

pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial yang efektif untuk memaksimalkan manfaat tanpa mengorbankan produktivitas.

Menjadi mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mayoritas merupakan gen Z secara aktif memanfaatkan media sosial sebagai sarana komunikasi dan sumber informasi. Selain sebagai alat untuk berinteraksi, media sosial juga berperan dalam membentuk identitas serta menjadi wadah bagi mahasiswa untuk memperoleh dukungan sosial. Meskipun menawarkan berbagai manfaat, penelitian mengungkap bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti meningkatkan resiko kecemasan dan depresi. Hal ini didukung oleh teori *Uses and Gratifications* yang menjelaskan bahwa individu memanfaatkan media sosial untuk memenuhi kebutuhan sosial dan emosional mereka. Namun, jika penggunaannya tidak terkontrol dengan baik maka hal ini dapat berpotensi menimbulkan efek negatif terhadap kesejahteraan psikologis.

Menurut teori *Uses and Gratifications* yang menekankan pada proses penerimaan dalam komunikasi serta menjelaskan bagaimana individu menggunakan media sosial. Teori ini berasumsi bahwa setiap pengguna memiliki berbagai pilihan untuk memenuhi kebutuhannya (Nurudin, 2003:181). Dalam hal ini, manusia memiliki kebebasan dalam menilai serta memanfaatkan media. Sehingga dapat menentukan sendiri bagaimana mereka akan menggunakan media tersebut. Hal ini didukung dengan

penelitian yang dilakukan oleh M. Zuwairi M. S. (2019) menemukan bahwa media sosial mempermudah dalam komunikasi tanpa adanya batasan jarak dan waktu. Selain itu, media sosial juga memungkinkan individu untuk mengakses informasi yang relevan dan meningkatkan interaksi sosial antara penggunanya. Dengan adanya kebebasan dalam memanfaatkan media, individu dapat menyesuaikan penggunaannya sesuai dengan kebutuhan mereka, baik untuk keperluan edukasi, komunikasi, maupun hiburan.

Pola penggunaan media sosial di masyarakat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti interaksi dengan orang lain, proses berpikir individu, serta latar belakang budaya (Suryadi *et al.*, 2022). Faktor-faktor ini membentuk cara seseorang memanfaatkan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat menggunakan media sosial untuk berbagai tujuan, mulai dari berkomunikasi dengan orang lain, mencari hiburan, hingga berbagi informasi. Selain itu, media sosial juga menjadi sarana bagi individu untuk mengekspresikan diri dan membangun citra pribadi di dunia digital. Beberapa aktivitas yang paling sering dilakukan meliputi memperbarui status, mengunggah foto selfie dan bertukar pesan dengan teman atau keluarga.

Penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa, khususnya generasi Z di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, menuntut adanya strategi yang tepat agar dapat memberikan manfaat secara maksimal. Salah satu langkah penting yang perlu diterapkan adalah pengelolaan waktu dan prioritas.

Mahasiswa perlu mengatur durasi penggunaan media sosial agar tidak mengganggu aktivitas akademik, misalnya dengan menetapkan waktu khusus untuk mengakses media sosial di luar jam belajar atau tugas. Selain itu penggunaan fitur pembatasan layar atau aplikasi manajemen waktu dapat membantu mengontrol intensitas akses terhadap media sosial.

Dan juga, literasi digital dan etika bermedia sosial juga menjadi aspek yang perlu diperhatikan. Mahasiswa harus memiliki pemahaman yang baik dalam memilah informasi yang valid serta menghindari penyebaran hoaks. Serta, menjaga etika dalam berkomunikasi di dunia maya, seperti menghormati privasi orang lain dan tidak menyebarkan informasi tanpa verifikasi, dapat menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan konstruktif.

Dengan interaksi yang sehat di media sosial menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan digital yang positif. Mahasiswa sebaiknya menghindari konflik dan ujaran kebencian di media sosial serta lebih fokus pada membangun komunikasi yang suportif. Tidak membandingkan diri dengan orang lain juga menjadi langkah penting agar mereka tidak merasa tertekan dengan standar kehidupan yang sering kali tidak realistis di dunia maya.

2. Tingkat Kecemasan Sosial Yang Dialami Oleh Generasi Z.

Tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh generasi Z, khususnya mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, menjadi isu yang semakin nyata seiring dengan perkembangan teknologi dan perubahan pola interaksi sosial. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Alva Research Center* (2022) mengemukakan bahwa generasi Z lebih banyak merasa stress dan cemas dibandingkan dengan kelompok generasi yang lebih tua.

Generasi Z dikenal sebagai kelompok yang tumbuh di era digital dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat. Selain memberikan kemudahan mengakses informasi dan media sosial, di sisi lain juga memicu tantangan psikologis termasuk kecemasan sosial. Tekanan untuk selalu tampil sempurna, keharusan mengikuti tren, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial sering kali membuat generasi ini merasa cemas dan kurang percaya diri dalam kehidupan nyata.

Berdasarkan distribusi data kecenderungan responden terhadap kecemasan sosial menyatakan bahwa skor hipotetik berkisar antara 24 hingga 120 dengan *mean* 72, sementara itu skor empirik yang diperoleh dari data yakni 40 hingga 120 dengan *mean* sebesar 86,9. Jika dibandingkan *mean* empirik lebih tinggi daripada *mean* hipotetik yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial yang dialami mahasiswa cenderung tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemasan sosial yang lebih besar

daripada yang diperkirakan secara teoritis. Dengan demikian, kecemasan sosial merupakan isu yang cukup signifikan di kalangan responden dalam penelitian ini.

Menurut teori Liebowitz (1987) menyatakan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan takut dan kekhawatiran yang berlebihan serta terus-menerus terkait kemungkinan merasa malu atau mendapatkan penilaian negatif dari orang lain saat berinteraksi sosial. Individu dengan kecemasan sosial cenderung menghindari situasi yang melibatkan interaksi dengan orang lain, terutama dalam kondisi yang mengharuskan mereka tampil di depan umum atau berbicara dengan orang yang tidak dikenal. Sesuai dengan aspek dalam instrumen skala kecemasan sosial, yaitu *performance anxiety* dan *social anxiety*.

Performance anxiety mengacu pada ketakutan atau kecemasan yang muncul ketika seseorang harus tampil di depan umum atau melakukan suatu tugas yang melibatkan penilaian orang lain, seperti berbicara di depan kelas, melakukan presentasi atau mengikuti ujian praktik. Menurut Clark dan Wells (1995) yang mengemukakan bahwa individu dengan *performance anxiety* sering kali mengalami kecemasan berlebihan karena mereka merasa menjadi pusat perhatian dan takut gagal atau dipermalukan. Rasa cemas ini dapat menghambat kemampuan mereka dalam menampilkan performa terbaik dan bahkan bisa berujung pada penghindaran terhadap situasi tersebut.

Di sisi lain, *social anxiety* secara umum mencakup ketakutan terhadap berbagai interaksi sosial, bukan hanya situasi yang berhubungan dengan performa. Menurut Rapee dan Heimberg (1997) individu dengan *social anxiety* cenderung memiliki rasa takut berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain yang membuat mereka sulit untuk menjalin hubungan sosial, berbicara dengan orang baru, atau bahkan sekedar berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Mereka sering kali merasa canggung, malu atau takut bertindak tidak sesuai dengan ekspektasi sosial. Dengan demikian, kecemasan sosial bukan hanya sekedar perasaan takut biasa, tetapi juga melibatkan pola pikir negatif yang memperkuat ketakutan individu dalam situasi sosial. Faradiana, dkk (2022) mengkaji pada penelitiannya menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel yakni pola pikir negatif dan tingkat kecemasan. Dengan kata lain, semakin kuat pola pikir negatif yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialaminya dalam membangun hubungan dengan lawan jenis.

Pada klasifikasi kategori menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa sebanyak 147 atau 48,7% termasuk dalam kategori kecemasan sosial yang sedang. Hal ini dapat disimpulkan mayoritas mahasiswa generasi Z di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami kecemasan sosial pada tingkat sedang. Dengan presentase 48,7%, menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami kecemasan sosial yang tidak tergolong rendah,

tetapi juga tidak terlalu tinggi. Mahasiswa dalam kategori ini diasumsikan menghadapi tantangan dalam berbagai situasi sosial, seperti berbicara di depan umum, merasa canggung saat berinteraksi dengan orang baru atau mengalami tekanan sosial dalam lingkungan akademik yang kompetitif.

Kecemasan berbicara di depan umum adalah fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa berusia 17-22 tahun (Rengganawati, 2024). Kecemasan berbicara di depan umum memiliki dampak langsung pada kehidupan mahasiswa, terutama dalam bidang hubungan sosial, pendidikan dan karir. Banyak mahasiswa merasa sulit membangun hubungan sosial dan berpartisipasi dalam aktivitas akademik yang melibatkan presentasi atau diskusi kelompok. Hal ini memengaruhi prestasi akademik mereka dan menghambat pengembangan keterampilan interpersonal serta rasa percaya diri.

Selain itu, terdapat pandangan yang menyatakan bahwa kecemasan sosial tidak selalu memberikan dampak negatif bagi individu. Beberapa orang dengan kecenderungan mengalami kecemasan sosial justru dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan mengembangkan strategi koping yang efektif. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Puspa Rini (2013) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki kecemasan komunikasi interpersonal yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri dapat

menjadi mekanisme koping yang efektif bagi individu dengan kecemasan sosial.

Dalam penelitian yang diterbitkan dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif* oleh Pabebang, dkk (2022) menyoroti bahwa berbagai faktor, seperti dukungan sosial dan kemampuan dalam memecahkan masalah, memiliki keterkaitan dengan mekanisme koping individu. Dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri individu dalam menghadapi interaksi sosial. Dengan adanya dukungan tersebut, individu dengan kecenderungan kecemasan sosial dapat merasa lebih nyaman dalam bersosialisasi, mengurangi rasa takut akan penilaian negatif, serta mengembangkan strategi koping yang lebih efektif untuk mengelola kecemasan mereka.

Oleh karena itu, diperlukan berbagai strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sosial dan meningkatkan kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial. Salah satunya yakni dengan terapi kognitif dan perilaku (CBT) yang ditemukan dalam berbagai penelitian dan literatur psikologi. Menurut penelitian yang diterbitkan dalam *Jurnal of Anxiety Disorder* terbukti efektif dalam menurunkan gejala kecemasan sosial dengan mengubah pola pikir negatif dan mengajarkan keterampilan sosial yang lebih adaptif. Terapi ini membantu individu mengidentifikasi ketakutan irasional mereka, dengan

mengekspos diri secara bertahap pada situasi sosial yang menantang, serta mengembangkan strategi koping yang lebih sehat (Resti, 2022).

Terdapat juga penelitian yang sejalan yakni penelitian yang dilakukan oleh Hofmann & Smits (2008) yang menunjukkan bahwa individu yang menjalani terapi CBT mengalami penurunan gejala kecemasan sosial yang signifikan dan mampu mempertahankan hasil positif dalam jangka panjang. Dengan demikian, CBT merupakan pendekatan untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sosial dan meningkatkan keterampilan sosial mereka.

Selain CBT, dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan sosial. Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang kuat, cenderung lebih mudah mengatasi kecemasan mereka. Seperti halnya dengan penelitian dalam *Journal of Social and Clinical Psychology* menyatakan bahwa dukungan sosial yang kuat dari teman, keluarga dan komunitas terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan sosial dengan memberikan rasa aman, validasi emosional, serta peluang untuk berlatih keterampilan sosial dalam lingkungan yang lebih nyaman (Hidayati & Purwandari, 2023).

3. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Kalangan Generasi Z

Media sosial kini telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari generasi Z, termasuk mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Platform ini menawarkan berbagai kemudahan, seperti

mempermudah komunikasi, mengakses informasi, serta memperluas jaringan pertemanan. Namun, penggunaan yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah meningkatnya kecemasan sosial. Banyak mahasiswa merasa kurang percaya diri atau cemas ketika harus berinteraksi secara langsung karena lebih terbiasa berkomunikasi melalui media sosial.

Hasil penelitian terbaru menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan sosial di kalangan mahasiswa. Dalam *psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* menemukan bahwa terdapat hubungan antara tingkat ketergantungan pada media sosial dan kecemasan sosial pada mahasiswa (Fatih *et al.*, 2018). Penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang menyoroti dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama di kalangan generasi Z. Generasi ini yang tumbuh dalam era digital, sering kali merasakan tekanan untuk selalu terhubung dan tampil sempurna di platform online dan dapat memicu kecemasan sosial. Misalnya, penelitian oleh Primack *et al* (2017) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat berkontribusi pada peningkatan gejala kecemasan dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi yang tidak sehat di dunia maya dapat memperburuk kesehatan mental.

Pada aspek instrumen penggunaan media sosial terdiri dari dua aspek, yakni *aims of social network use* dan *social network use and communication*

preference. Penggunaan media sosial memiliki berbagai tujuan yang berbeda setiap individu yang dikenal sebagai *aims of social network use*. Alasan utama seseorang menggunakan media sosial meliputi membangun dan mempertahankan hubungan sosial, berbagi informasi, serta mengekspresikan identitas diri (Boyd & Ellison, 2007). Generasi Z termasuk mahasiswa yang cenderung memanfaatkan media sosial untuk menjalin komunikasi dengan teman, mencari hiburan, serta mengikuti perkembangan informasi terkini. Kuss dan Griffiths (2017) juga menemukan bahwa penggunaan media sosial sering kali berkaitan dengan kebutuhan psikologis, seperti mencari validasi sosial atau menghindari perasaan kesepian. Dengan demikian, tujuan penggunaan media sosial sangat bervariasi, tergantung pada kebutuhan dan kondisi sosial masing-masing individu.

Selain tujuan penggunaan, preferensi komunikasi melalui media sosial atau *social network use and communication preference* juga menjadi aspek penting dalam memahami pola interaksi pengguna. Banyak individu, terutama generasi Z lebih memilih berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan dengan komunikasi langsung. Media sosial memberikan kenyamanan bagi penggunanya karena memungkinkan komunikasi tanpa harus bertatap muka, yang sering kali dapat memicu kecemasan sosial (Subrahmanyam & Greenfield, 2008). Hal ini sejalan dengan temuan Lemmens et al (2009), yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi cenderung lebih nyaman berkomunikasi

secara daring dibandingkan dengan interaksi langsung. Namun, preferensi ini juga dapat menyebabkan ketergantungan yang berdampak pada menurunnya keterampilan komunikasi interpersonal, sehingga mempersulit interaksi di dunia nyata.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang disajikan sebelumnya, ditemukan kedua variabel memiliki korelasi positif dengan nilai *Pearson Correlation* sebesar 0,804 dan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan hubungan kedua variabel dianggap signifikan. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialaminya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal di dunia maya, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain serta berkurangnya interaksi langsung akibat lebih banyak berkomunikasi melalui media sosial. Dengan demikian. Hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada mahasiswa generasi Z di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dapat diterima.

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu stres, kecemasan, gangguan tidur, serta perasaan terisolasi. Tekanan untuk memenuhi ekspektasi yang tidak realistis dan perbandingan sosial juga berkontribusi pada menurunnya rasa percaya diri mahasiswa (Hilda & Roy, 2022). Selain itu, faktor seperti durasi penggunaan, jenis konten yang

dikonsumsi, serta pola penggunaan (aktif atau pasif) berperan penting dalam menentukan sejauh mana media sosial memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Terdapat pula, tekanan sosial dari media sosial, seperti tuntutan untuk tampil menarik dan mendapatkan validasi dan juga berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan sosial.

Remaja yang aktif di media sosial cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, terutama dengan individu yang terlihat lebih sukses, menarik, atau populer. Perbandingan ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan membuat mereka merasa kurang puas dengan diri sendiri. Selain itu, mereka sering mengalami tekanan untuk memenuhi standar yang ditetapkan di media sosial, seperti memiliki banyak teman, pengikut, tanda suka, atau komentar (Indranu *et al.*, 2024). Jika tidak dikelola dengan baik, tekanan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan mengganggu perkembangan psikologis mereka.

Fenomena kecemasan sosial yang berkaitan dengan penggunaan media sosial di kalangan generasi Z semakin diperkuat oleh hasil berbagai penelitian sebelumnya. Dalam studi yang dilakukan oleh Rahman *et al.* (2022) terhadap 450 mahasiswa, ditemukan bahwa adanya hubungan positif ($r = 0,67$) antara durasi penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan sosial. Selain itu, penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Chen dan Wong (2023) mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan sebesar 45% dalam gejala kecemasan sosial selama periode dua tahun pengamatan pada

pengguna aktif media sosial dari generasi Z. Temuan ini juga didukung oleh penelitian kuantitatif oleh Putri dan Handayani (2021) yang mengidentifikasi budaya perbandingan di media sosial sebagai faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial di kalangan remaja.

Namun, tidak semua penelitian menunjukkan dampak negatif dari media sosial. Beberapa studi, seperti yang dilakukan oleh Valkenburg dan Peter (2007), menunjukkan bahwa media sosial dapat meningkatkan keterhubungan sosial dan memfasilitasi komunikasi antarindividu, yang pada gilirannya dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa efek media sosial terhadap kecemasan sosial sangat bergantung pada cara penggunaannya. Penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol cenderung berkontribusi pada peningkatan kecemasan, sementara penggunaan yang lebih moderat dan positif dapat memberikan manfaat sosial yang signifikan.

Pada *Theory of Planned Behavior* (TPB) merupakan salah satu kerangka kerja yang efektif dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan individu dalam menggunakan media sosial. TPB menjelaskan bahwa niat seseorang untuk berperilaku ditentukan oleh tiga faktor utama, yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku. Ketiga faktor ini saling berinteraksi dan membentuk sejauh

mana seseorang cenderung untuk menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Pada sikap terhadap perilaku merupakan faktor kunci dalam menentukan bagaimana individu, khususnya generasi Z yang menggunakan media sosial. Generasi ini dikenal sebagai digital native, yaitu individu yang tumbuh di era digital dan memiliki keterampilan tinggi dalam menggunakan teknologi. Sikap mereka terhadap media sosial sangat dipengaruhi oleh persepsi terhadap manfaat dan resiko yang ditawarkan oleh platform-platform digital. Seperti pada penelitian dalam *share Social Work Journal* mengungkapkan bahwa generasi Z menggunakan media sosial seperti TikTok dan Instagram sebagai sarana edukasi informal. Mereka aktif mencari informasi terkait akademik, keterampilan baru, serta wawasan sosial dan politik melalui konten yang interaktif dan mudah diakses (Firamadhina & Krisnani, 2021).

Selanjutnya pada norma subjektif, memainkan peran penting dalam menentukan perilaku penggunaan media sosial di kalangan generasi Z. Ketika keluarga, teman, atau lingkungan sosial secara umum mendukung dan aktif menggunakan media sosial, individu dalam kelompok ini cenderung mengikuti kebiasaan yang sama. Sebaliknya jika lingkungan sosial mereka cenderung menghindari atau membatasi penggunaan media sosial, individu akan mempertimbangkan kembali kebiasaanya dalam mengakses platform tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Kalista dkk (2024) yang menyatakan bahwa pandangan serta sikap lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap perilaku generasi Z dalam memanfaatkan media sosial, khususnya dalam mengakses berita politik seperti ringkasan informasi seputar pemilu 2024. Norma subjektif disini berperan dalam membentuk atau mendorong cara individu memandang suatu perilaku berdasarkan ekspektasi dan opini orang-orang di sekitar mereka, baik keluarga, teman, maupun komunitas online.

Kemudian, pada persepsi kontrol perilaku berperan penting dalam menentukan sejauh mana generasi Z merasa mampu menggunakan media sosial, dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti akses terhadap perangkat teknologi, pemahaman fitur platform, dan tingkat literasi digital. Hal ini sesuai dengan penelitian Mustika Wanda (2024) yang menunjukkan bahwa literasi digital memiliki pengaruh signifikan terhadap pergaulan sosial generasi Z di era kemajuan teknologi. Inovasi media literasi seperti e-book, perpustakaan online, dan media sosial di kalangan generasi Z.

Penelitian yang menunjukkan hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial tidak selalu bersifat linier dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor individu. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan Purnomo et al (2023) menjelaskan hubungan antara tingkat kecemasan sosial dan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini menemukan bahwa individu dengan tingkat

kecemasan sosial yang lebih tinggi cenderung lebih banyak menggunakan media sosial untuk menghindari interaksi sosial secara langsung.

Penggunaan media sosial yang intensif di kalangan generasi Z telah dikaitkan dengan peningkatan kecemasan sosial. Paparan terhadap konten yang menampilkan kehidupan ideal dapat memicu perasaan tidak aman dan tekanan untuk memenuhi standar tersebut. Terdapat beberapa hal yang dapat diimplementasikan yakni meningkatkan literasi digital sangat penting agar generasi Z dapat memahami bahwa tidak semua yang ditampilkan di media sosial mencerminkan realitas. Literasi digital berperan penting dalam mendorong budaya literasi di kalangan generasi Z, mengansumsikan mereka untuk menjadi individu yang lebih produktif, inovatif dan siap menghadapi berbagai tantangan di era digital (Ni Luh *et al.*, 2012)

Selain itu, mendorong keterlibatan dalam kegiatan seperti olahraga, seni, atau komunitas juga dapat membantu mengalihkan perhatian dari media sosial dan membangun keterampilan sosial yang lebih baik. Keterlibatan dalam hubungan sosial yang bermakna, termasuk melalui aktivitas kelompok seperti olahraga, seni, dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi resiko gangguan kecemasan (Holt *et al.*, 2015). Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya membantu mengalihkan perhatian dari media sosial, tetapi juga memungkinkan generasi Z untuk membangun keterampilan sosial, meningkatkan rasa percaya diri dan merasakan dukungan emosional dari lingkungan sekitar.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada kalangan generasi Z, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mengenai Penggunaan Media Sosial mayoritas termasuk dalam kategori tinggi yang mencapai 62,9%. Ditemukan bahwa 36,1% berada pada kategori sedang, sementara 1% berada pada kategori rendah. Hal ini menggambarkan bahwa media sosial memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan generasi Z di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengansumsikan dipengaruhi oleh perkembangan teknologi serta kebutuhan untuk tetap terhubung secara digital.
2. Mengenai kecemasan sosial generasi Z, sebagian besar tergolong sedang yang mencapai 48,7%. Kemudian, skor empirik yang lebih tinggi dibandingkan skor hipotetik menunjukkan memiliki kecenderungan mengalami kecemasan sosial yang tergolong tinggi. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial menjadi isu yang cukup menonjol di kalangan generasi Z yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tekanan sosial, ekspektasi akademik, serta interaksi di media sosial yang semakin intens dalam sehari-hari.

3. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada kalangan generasi Z di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Uji korelasi yang telah dilakukan menunjukkan nilai *pearson correlation* positif antara kedua variabel tersebut, dengan nilai signifikansi statistik 0,000 ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka kecenderungan individu mengalami kecemasan sosial juga meningkat. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan sosial di dunia maya, perbandingan diri dengan orang lain, serta interaksi sosial yang lebih banyak terjadi secara virtual dibandingkan secara langsung.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Mahasiswa Generasi Z

Mahasiswa generasi Z perlu lebih bijak dalam menggunakan media sosial agar tidak terjebak dalam kecemasan sosial yang berlebihan. Salah satu cara efektif adalah dengan membatasi waktu penggunaan media sosial. Dengan mengatur durasi harian dan menghindari konsumsi konten yang bisa memicu perasaan tidak percaya diri atau perbandingan sosial yang tidak sehat.

Selain itu, dengan meningkatkan interaksi sosial di dunia nyata, seperti bergabung dengan organisasi kampus, menghadiri acara sosial, serta aktif

dalam diskusi langsung bisa membantu melatih keterampilan komunikasi dan membangun kepercayaan diri. Interaksi tatap muka juga memberikan pengalaman sosial yang lebih nyata dibandingkan komunikasi daring.

Mahasiswa juga sebaiknya mulai mengembangkan pola pikir yang positif dan berhenti membandingkan diri dengan standar yang ada di media sosial. Apa yang ditampilkan di media sosial sering kali hanya bagian terbaik dari kehidupan seseorang. Dengan memahami hal ini, tekanan untuk selalu tampil sempurna bisa berkurang dan rasa percaya diri akan meningkat.

Kemudian, meningkatkan literasi digital juga sangat penting. Mahasiswa perlu memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan membekali diri dengan pengetahuan tentang bagaimana menggunakannya secara sehat. Dengan begitu, mereka bisa lebih sadar dalam mengambil keputusan terkait aktivitas online mereka.

Selanjutnya, mengembangkan strategi koping yang sehat bisa menjadi solusi untuk mengurangi kecemasan. Melakukan aktivitas positif seperti olahraga, meditasi, atau bahkan mencari bantuan profesional jika diperlukan dapat membantu menjaga kesehatan mental. Mahasiswa juga bisa menggunakan media sosial secara lebih positif, seperti mengikuti akun edukatif, berbagi pengalaman yang bermanfaat dan membangun komunitas yang mendukung.

2. Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar kajian dampak

penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa generasi Z lebih diperluas. Penelitian dapat mencakup faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi, seperti tingkat dukungan sosial, kondisi psikologis individu, serta perbedaan budaya dalam penggunaan media sosial. Dengan memahami faktor-faktor ini, penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara media sosial dan kecemasan sosial.

Selain itu, penelitian dapat lebih fokus pada pendekatan longitudinal untuk melihat bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kecemasan sosial dalam jangka panjang. Dengan melakukan studi dalam periode waktu yang lebih lama, data yang diperoleh akan lebih akurat dalam menunjukkan pola perubahan tingkat kecemasan sosial yang dialami mahasiswa akibat penggunaan media sosial yang terus berkembang.

Kemudian, penelitian mendatang dapat mempertimbangkan metode intervensi atau strategi yang dapat membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial dengan lebih sehat. Misalnya, studi eksperimental dapat dilakukan untuk menguji efektivitas dari teknik tertentu, seperti digital detox, mindfulness, atau pelatihan komunikasi interpersonal dalam menurunkan kecemasan sosial akibat penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkis, Y., Kadirhan, Z., & Sat, M. (2017). Development and validation of social Anxiety Scale for Social Media Users. *Computers in Human Behavior*, 72, 296–303. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.011>
- Allen, K. A., Ryan T., Gray, D. L., Mcinerney, D. M., Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adoslescents: The positives and the potential pitfalls. *Aust. J. Educ. Dev. Psychol.*, 31(1), 18-31.
- Alvara Research Center. (2022).
- Andri, & Dewi, Y.P. (2007). Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Maj Kedokt Indon*.
- Anindi Trikindini, & Lia Kurniasari. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT. *Borneo Student Research*, 3(1), 614–619.
- APJII. (2016). Penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia survey 2016. <<https://apjii.or.id/download/file/surveipenetrasiinternet2016.pdf>>
- Ari S., Julia E. P., Wahyu N. (2024). Gejala Kejiwaan Manusia. *Aktualita: Jurnal Penelitian Sosial dan Keagamaan*, 14 (2).
- Arifah, N., Budiani, M. (2012). Hubungan Antara Attachment Style dan Self-Esteem dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya*.
- Asosiasi Psikologi Sosial Indonesia. (2023). *Laporan mengenai kecemasan pengguna media sosial generasi Z*.
- Atika, Kholifah, N., Nurrohman, S., & Purwiningsih, R. (2020). Eksistensi motif batik klasik pada generasi z. *Jurnal Teknologi Busana Dan Boga*, 8(2), 141–144. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/teknobuga/index>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Barhate, B., & Dirani, K. M. (2022). Career aspirations of generation z: A systematic literature review. *European Journal of Training and Development*, 46(1), 139–157. <https://doi.org/10.1108/EJTD-07 2020-0124>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

- Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Heimberg, R., dan Gross, J. (2014). Emotionbeliefs in social anxiety disorder: Associations with stress, anxiety, and well-being. *Australian Journal of Psychology*. 66: 139–148. doi: 10.1111/ajpy.12053
- Chen, X., & Wong, Y. (2023). The longitudinal impact of social media use on social anxiety among Generation Z: A two-year study. *Journal of Social Media Research*, 12(1), 34-50.
- Christian Fuchs. (2014). Social Media: A Critical Introduction. In *European Journal of Communication* (Vol. 33, Nomor 1). <https://doi.org/10.1177/0267323117753746>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. (hal. 69–93). The Guilford Press.
- Damodar, S., Lokemoen, C., Gurusamy, V., Takhi, M., Bishev, D., Parrill, A., Deviney, M., Person, U., Korie, I., & Branch, R. (2022). Trending: A Systematic Review of Social Media Use's Influence on Adolescent Anxiety and Depression. *Adolescent Psychiatry*, 12(1), 11–22. <https://doi.org/10.2174/2210676612666220225122720>
- Difa A. H., Widyaning H., Karsiyati. (2024). Peran Anonimitas Dan Konsep Diri Terhadap Online Disinhibition Effect Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10 (160), 238-252.
- Emily A., Vogels, Risa G. W., & Navid M. (2022). Teens, Social Media and Technology. *Pew Research Center*.
- Faiza, N. N., & Maryam, E. W. (2024). Self-Disclosure, social comparison, and social anxiety among gen z social media users. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.12928/empathy.v7i1.28763>
- Faradiana, Z., & Mubarak, A. S. (2022). Hubungan antara Pola Pikir Negatif dengan Kecemasan dalam Membina Hubungan Lawan Jenis pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 71–81. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n1.p71-81>
- Febriana, V. R. (2024). Fenomena Komunikasi Virtual Anonim Dalam Melakukan Self Disclosure (Studi Fenomenologi pada Pengguna Voisa . App). *PERSUASI (Jurnal Tugas Akhir Mahasiswa Ilmu Komunikasi)*, 1(1), 68–78.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). PERILAKU GENERASI Z TERHADAP PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Share : Social Work Journal*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>

- Francis, T., & Hoefel, F. (2018). 'True gen': Generation Z and its implications for companies. *McKinsey & Company*, 10.
- Gabrielova, K., & Buchko, A. A. (2021). Here comes generation Z: *Millennials as Business Horizons*, <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.013>
- Gail W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.
- Gentina, E. (2020). Generation z in Asia: A research agenda. In E. Gentina & E. Parry (Eds.), *What the expert tell us South East Asia: Dynamics, differences, digitalisation* (pp. 3-19).
- Greca, A. M., & Lopez, A. N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendship. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 83-94.
- Gunawan, I. A. N., . S., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78–92. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>
- Halim, M. H. A., & Sabri, F. (2013). Relationship Between Defense Mechanisms and Coping Styles Among Relapsing Addicts. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1829–1837. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.043>
- Angraini, R., Hanita, Suhendri, N., Shintia, Y., Amanda, X., & Safa, F. (2022). Pengaruh Positif Dan Negatif Penggunaan Media Sosial. *The 4th National Conference of Community Service Project 2022*, 4(1), 1590–1595. <http://journal.uib.ac.id/index.php/nacospro>
- Hanafi, K., & Rahim, Mohd. H. Abd. (2017). Penggunaan Media Sosial Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Gerakan Sosial Oleh Pemimpin Pelajar Universiti di Bandar Pekan Baru, Riau, Indonesia. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 12(2), 87–101. <https://ejournal.ukm.my/ebangi/article/view/20396>
- Herman, F. (2018). Pengukuran Skala Kecemasan Sosial pada pengguna media sosial berusia dewasa awal. *Jurnal Teknik Informatika Vo.13 No.1*.
- Hidayati, D. L., & Purwandari, E. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental di Indonesia: Kajian Meta-Analisis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 270. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6536>
- Hilda, & Roy Purwanto, M. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa: Studi Kasus Di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas

- Islam Indonesia. *At-Thullab : Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 6(1), 1485–1486. <https://doi.org/10.20885/tullab.vol6.iss1.art2>
- Hofmann, S. G., & Smits, J. A. J. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Journal of Clinical Psychiatry*, 69(4), 621–632. <https://doi.org/10.4088/jcp.v69n0415>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Indranu, F., Kesuma, M., & Kalifia, A. D. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Anxiety Pada Remaja : Sebuah Analisis Dengan Rapidminer. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(3), 177–181. <https://doi.org/10.62017/merdeka>
- Indranu, F., Kesuma, M., & Kalifia, A. D. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Anxiety Pada Remaja : Sebuah Analisis Dengan Rapidminer. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(3), 177–181. <https://doi.org/10.62017/merdeka>
- Jatmiko, A. (2017). Sense Of Place Dan Social Anxiety bagi Mahasiswa Baru Pendatang. *KONSELI : Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 161–170. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.563>
- Kalista, A., Badriyah, A., Zhoulva Salim, N., Sunan Ampel Surabaya, N., Surabaya, K., & Jawa Timur, P. (2024). Perilaku Pengguna Media Sosial (Generasi Z) pada Mahasiswa Surabaya Terhadap Berita Ringkas Pemilihan Umum 2024 Ditinjau dari Perspektif Teori Atribusi. *Jurnal Kewarganegaraan*, 8(2), 1387–1394. <https://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/6537>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dalam <https://kbbi.web.id/guna> diakses tanggal 12 Mei 2025.
- KARAUWAN, M. Z. (2020). Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–14. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jefs/article/view/27776>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Aksi inovasi ekosistem digital kesehatan nasional: Laporan tahunan Digital Transformation Office 2023. DKI Jakarta: Kemenkes RI. <https://oss2.dto.kemkes.go.id>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lesmana, R., & Nasution, M. I. P. (2025). Kebocoran Data di Media Sosial : Analisis Pola dan Strategi Pencegahannya. *Socius: Jurnal Administrasi Publik*, 2 (10), 123–128.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Prabl. Pharmacopsychiat*, 22, 141–173.
- M. Thelwall, D. Wilkinson & S. Uppal. (2010). Data Mining Emotion In Social Network Communication: Gender Differences In Myspace. *JOURNAL OF THE AMERICAN SOCIETY FOR INFORMATION SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 61(1):190–199.
- Marhaen, T. R., & Evi, E. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fk Untar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4598–4604. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.18872>
- Mat Saad, M. Z., & Yusuf, M. H. (2019). Cultural Adaptation: The Impact of Social Media Toward Uses and Gratification. *Journal of Techno Social*, 11(1), 46–53. <https://doi.org/10.30880/jts.2019.11.01.006>.
- McCrindle. (2014). The ABC of XYZ: Understanding the Global Generation. McCrindle Research.
- Mustika Wanda, E. (2024). Pengaruh Literasi Digital Pada Generasi Z Terhadap Pergaulan Sosial Di Era Kemajuan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(12), 1035–1042. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i12.1078>
- Mutiara Vina Febriana. (2022) Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial di Kalangan Mahasiswa.
- Nan, Y., Qin, J., Li, Z., Kim, N. G., Kim, S. S. Y., & Miller, L. C. (2024). Is Social Media Use Related to Social Anxiety? A Meta-Analysis. *Mass Communication and Society*, 27(3), 441–474. <https://doi.org/10.1080/15205436.2024.2321533>
- Ni Luh W., Ni Kadek C. W., N. Putu D. E. (2012). Pengaruh Literasi Digital Pada Generasi Z Terhadap Peningkatan Budaya Literasi Untuk Melahirkan Generasi Penerus Bangsa Yang Berkualitas Di Era Kemajuan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi. *Triana Mulya*.
- Niharika Sharma. (2024). The Effect of Social Media on Body Image, Self Esteem and Social Appearance Anxiety Among Young Adults. *IJRAR-International Journal of Research and Analytical Reviews (IJRAR)*, 11(1), 38–72.

- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nurohmat, Rusman L., Safrudiningsih. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Produktivitas Gen Z. *DIALEKTIKA KOMUNIKA: Jurnal Kajian Komunikasi dan Pembangunan Daerah, Banten*.
- Nurudin, 2003. Komunikasi Massa, Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hal 181
- Nurul Fadilah, A., & Sa'adah, N. (2021). Hubungan Ketergantungan Media Sosial Generasi Z Dengan Kecemasan Sosial. In *Cons-Iedu* (Vol. 1, Issue 02, pp. 95–105). <https://doi.org/10.51192/cons.v1i02.167>
- Nurul H., Nalendra P., Damiara P. (2024). Peningkatan Keterampilan Keamanan Digital pada Siswa SMK Ananda Bekasi di Era Disrupsi Digital. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Waradin*, 4 (3), 234-242.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, Article 100107.
- Pabebang, Y., Handayani Mangapi, Y., & Kelong, P. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Pada Lansia Di Lembang Benteng Ka'do Kecamatan Kapalapitu Kabupaten Toraja Utara Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 6(2), 157–169. <https://doi.org/10.56437/jikp.v6i2.68>
- Pilkionien, J., Šuminas, A., & Šuminas, A. (2021). The impact of social media on social anxiety: A systematic review. *Journal of Social Media Studies*, 8(2), 45–60.
- Pranata, W. Y., Sa'adah, T. I., & Maulana, M. S. (2023). Media sosial sebagai platform digital pemicu ketidakstabilan kecemasan generasi z. *Prosiding Seminar Nasional*, 681–686.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 21–34. www.news.okezone.com
- Pribadi, R. (2019). Hubungan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial pada remaja putri perkotaan. *Calyptra*, 8(2), 1–16.
- Permadi, D. A. (2022). *Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja*. <https://doi.org/10.35316/psycocomedia.2022.v2i1.7-13>

- Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. E. I. (2019). Social Anxiety In Terms Of Self-Esteem In Adolescents With Low Socio-Economic Status. *Journal of Education and Counseling*, 9(1), 21–22. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/download/6734/2966>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Purnomo, C. W., Oktaviyanti, T., & Hastami, Y. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial dengan Durasi Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Kedokteran. *Plexus Medical Journal*, 2(2), 65–69. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i2.467>
- Puspa Rini, H. (2024). Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Cognicia*, 1(1), 30–39. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v1i1.1441>
- Putri, A., & Handayani, S. (2021). Identifikasi budaya perbandingan di media sosial sebagai faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial di kalangan remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(2), 123-135.
- Rahman, M., Sani, R. A., & Mentari, A. (2022). Hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan sosial di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 45-60.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Ratnadewati, D. Y., & Oktarina, R. V. (2024). Pengaruh Kesadaran Keamanan Informasi terhadap Pengguna Media Sosial Instagram. Seminar Nasional Teknologi Informasi dan Bisnis (SENATIB), 442–448.
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)*, 2(2), 60. <https://doi.org/10.25124/ijdpr.v2i2.6953>
- Resti Rahmawati. (2022). Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Gangguan Kecemasan Umum Dengan *Cognitif Therapy*. *PROCEDIA: Studi kasus dan intervensi psikologi*, 10(4)
- Scheepers, H., Scheepers, R., Stockdale, R., & Nurdin, N. (2014). The dependent variable in social media use. *The Journal of Computer Information Systems*, 54(2), 25-34.

- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1985). Social Anxiety And Self-Presentation: A Conceptualization Of Social Anxiety And Its Implications For Social Behavior. *Psychological Bulletin*, 97(3), 347-366.
- Selly Gita Praditha, K., & Made Swasti Wulanyani, N. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa: Literature Review. *Ni Made Swasti Wulanyani INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 2506–2524.
- Simarmata, S. W., & Citra, Y. (2020). Kecanduan Internet Terhadap Keterampilan Sosial Di Era Generasi Milenial. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 16–21. <https://doi.org/10.37755/jsbk.v9i1.281>
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2009). Media Symbol Systems and Cognitive Processes. *The Handbook of Children, Media, and Development*, 166–187. <https://doi.org/10.1002/9781444302752.ch8>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Dan Pengembangan Research Dan Development. Bandung : Alfabeta.
- Suharsaputra, U. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, tindakan. Reflika Aditama. Bandung: Reflika Aditama.
- Suparyanto dan Rosad. (2020). Skala Pengukuran Dan Instrumen Penelitian. In *Suparyanto dan Rosad (2015 (Vol. 5, Issue 3)*.
- Suryadi, M. D., Imran, & Rosyid, R. (2022). Analisis Perilaku Masyarakat dalam Penggunaan Media Sosial (Studi Kasus pada Kumpulan Ibu-Ibu di Komplek Batara Indah 1 Kelurahan Sungai Jawi Kecamatan Pontianak Kota). *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 11(8), 818–827. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i8.56776>
- Sutanto, A., Yuniardi, D., & Prabowo, H. (2020). Perbandingan diri di media sosial dan dampaknya terhadap stres serta rasa kurang percaya diri. *Jurnal Psikologi dan Media Sosial*, 4(1), 25-38.
- Tedjawidjaja, D., & Christanti, D. (2022). Effect of Social Comparison in Social Media on Psychological Distress in Adolescents: Role of Emotion Regulation as Moderator. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 11(4), 836. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i4.25056>
- Topaloglu, M., Caldibi, E., & Oge, G. (2016). The scale for the individual and social impact of students' social network use: The validity and reliability studies. *Computers in Human Behavior*, 61, 350–356. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.036>

- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43(2), 267–277. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.267>
- Vannucci, A., & McCauley Ohannessian, C. (2019). Social Media Use Subgroups Differentially Predict Psychosocial Well-Being During Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(8), 1469–1493. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01060-9>
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- We Are Social. (2023). Digital 2023: October global statshot report. <https://wearesocial.com/id/blog/2023/10/digital-2023-october-global-statshot-report/>
- Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 191–195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.003>
- Wiwin Yuliani & Ecep S. (2023). Metode Penelitian Bagi Pemula. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). Teori, Metode dan Praktik Penelitian Kualitatif. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).
- Zahra Kamila Fauziyyah, Zulmansyah, & Dony Septriana Rosady. (2023). Coping Strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Riset Kedokteran*, 91–96. <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2958>
- Zhao, N., & Zhou, G. (2020). Applied Psych Health Well - 2020 - Zhao - Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic Moderator Role.pdf

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penggunaan Media Sosial

SL : Selalu

SR : Sering

J : Jarang

K : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

No	Faktor	Aitem	SKALA LIKERT				
			TP	K	J	SR	SL
1.	<i>Intensity of Social Media Use</i>	Saya melihat media sosial setiap hari					
2.		Saya berbagi foto dan video di media sosial					
3.		Ada beberapa akun media sosial yang selalu saya ikuti					
4.		Saya memiliki lebih dari satu akun media sosial yang saya gunakan secara aktif					
5.		Saya fikir media sosial sangatlah berguna					
6.		Saya suka mengikuti teman saya berbagi di media sosial					
7.		Saya biasanya memeriksa apa yang dilakukan teman-teman saya di media sosial					
8.	<i>Social Media Use & Communication Preferences</i>	Saya merasa lebih nyaman di media sosial dibandingkan dengan waktu yang saya habiskan di lingkungan sosial					
9.		Saya lebih memilih media sosial daripada menghabiskan waktu dengan lingkungan sosial saya					

10.		Saya dapat mengekspresikan diri saya dengan lebih jelas menggunakan media sosial					
11.		Saya lebih suka menggunakan media sosial daripada telepon ketika berkomunikasi dengan teman					
12.		Saya lebih menggunakan media sosial untuk pertemanan dan mengobrol					
13.		Saya memperbarui profil saya di media sosial					

Lampiran 2 Skala Kecemasan Sosial

Coba ilustrasikan dalam beberapa waktu pekan terakhir, seberapa cemas anda jika berada situasi di bawah ini :

No	Aspek	Aitem	SKALA LIKERT				
			TP	K	J	SR	SL
1.	<i>Performance Anxiety</i>	Menelepon di tempat umum					
2.		Berpartisipasi dalam suatu kegiatan kelompok kecil					
3.		Makan di tempat umum					
4.		Minum-minum bersama orang lain di tempat umum					
5.		Berbicara dengan orang yang berwenang					
6.		Berakting, pentas, atau berbicara di hadapan banyak penonton					
7.		Menyajikan pendapat dalam rapat					
8.		Bekerja sambil diamati					
9.		Menulis sambil diamati					
10.		Memasuki ruangan ketika orang-orang sudah duduk di tempatnya					
11.		Menjalani tes mengenai kemampuan, keterampilan atau pengetahuan Anda					
12.		Mencoba berkenalan dengan seseorang dengan tujuan percintaan atau hubungan seksual					
13.		Buang air kecil di toilet umum					
14.	<i>Social Anxiety</i>	Bertemu dengan orang yang tidak terlalu Anda kenal					
15.		Pergi ke acara ditengah keramaian					
16.		Menjadi pusat perhatian					
17.		Menelpn orang yang tidak terlalu anda kenal					
18.		Berbicara tatap muka dengan orang yang tidak terlalu Anda kenal					
19.		Mengungkapkan ketidaksepahaman atau celaan					

		terhadap seseorang yang tidak begitu Anda kenal					
20.		Menatap mata seseorang yang tidak begitu Anda kenal					
21.		Menyampaikan pidato yang sudah dipersiapkan kepada suatu kelompok					
22.		Mengembalikan barang ke toko untuk mendapatkan pengembalian uang					
23.		Mengadakan pesta					
24.		Menolak seorang penjual yang gigih					

Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Skala Penggunaan Media Sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	45.2815	66.509	.396	.929
X02	45.5331	60.635	.749	.917
X03	45.4272	61.601	.741	.918
X04	45.4868	61.134	.668	.920
X05	45.2715	66.159	.420	.928
X06	45.4702	62.110	.697	.920
X07	45.6026	60.254	.743	.918
X08	45.7781	58.924	.735	.918
X09	45.7848	58.927	.709	.919
X10	45.6291	60.659	.740	.918
X11	45.5596	61.098	.697	.919
X12	45.5497	61.843	.665	.920
X13	45.7980	57.962	.755	.917

b. Skala Kecemasan Sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.964	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	83.0596	265.192	.803	.961
VAR00002	82.9570	271.204	.729	.962
VAR00003	82.9205	272.731	.695	.962
VAR00004	83.1391	267.622	.718	.962
VAR00005	82.9901	270.581	.782	.962
VAR00006	83.0861	267.607	.816	.961
VAR00007	83.0629	270.265	.772	.962
VAR00008	82.9801	274.551	.658	.963
VAR00009	83.0199	275.993	.625	.963
VAR00010	83.3510	262.966	.824	.961
VAR00011	83.2483	269.191	.777	.962
VAR00012	83.3146	269.273	.773	.962
VAR00013	83.3146	271.386	.729	.962
VAR00014	83.2682	272.835	.743	.962
VAR00015	83.3079	273.795	.674	.963
VAR00016	83.2219	275.442	.682	.963
VAR00017	83.2384	274.853	.680	.963
VAR00018	83.4073	273.325	.680	.963
VAR00019	83.5166	268.815	.767	.962
VAR00020	83.4669	272.037	.743	.962
VAR00021	84.2450	268.239	.517	.966
VAR00022	83.5232	270.078	.691	.962
VAR00023	83.5861	269.858	.720	.962
VAR00024	83.5662	272.313	.680	.963

Lampiran 4 Kategorisasi dan Skor Responden Penelitian

a. Penggunaan Media Sosial

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	3	1.0	1.0	1.0
	sedang	109	36.1	36.1	37.1
	tinggi	190	62.9	62.9	100.0
	Total	302	100.0	100.0	

1) Aspek *Intensity of Social Media Use*

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	.3	.3	.3
	sedang	98	32.5	32.5	32.8
	tinggi	203	67.2	67.2	100.0
	Total	302	100.0	100.0	

2) Aspek *Social Media Use & Communication Preferences*

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	20	6.6	6.6	6.6
	sedang	95	31.5	31.5	38.1
	tinggi	187	61.9	61.9	100.0
	Total	302	100.0	100.0	

b. Kecemasan Sosial

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	15	5.0	5.0	5.0
	sedang	147	48.7	48.7	53.6
	tinggi	140	46.4	46.4	100.0
	Total	302	100.0	100.0	

Lampiran 5 Hasil Demografi

a. Usia

usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19 tahun	19	6.3	6.3	6.3
	20 tahun	32	10.6	10.6	16.9
	21 tahun	118	39.1	39.1	56.0
	22 tahun	74	24.5	24.5	80.5
	23 tahun	33	10.9	10.9	91.4
	24 tahun	26	8.6	8.6	100.0
	Total	302	100.0	100.0	

b. Semester

semester					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sm.2	19	6.3	6.3	6.3
	sm.3	21	7.0	7.0	13.2
	sm.4	38	12.6	12.6	25.8
	sm.5	28	9.3	9.3	35.1
	sm.6	67	22.2	22.2	57.3
	sm.7	41	13.6	13.6	70.9
	sm.8	88	29.1	29.1	100.0
	Total	302	100.0	100.0	

c. Jumlah Ponsel

jumlah ponsel					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 ponsel	205	67.9	67.9	67.9
	2 ponsel	88	29.1	29.1	97.0
	3 ponsel	9	3.0	3.0	100.0
	Total	302	100.0	100.0	

d. Lama Waktu Online

lama waktu online					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<3 jam/hari	26	8.6	8.6	8.6
	4-5 jam/hari	93	30.8	30.8	39.4
	>5 jam/hari	183	60.6	60.6	100.0
	Total	302	100.0	100.0	

Lampiran 6 Uji Normalitas

a. Skala Penggunaan Media Sosial

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
penggunaan media sosial	.121	302	.000	.968	302	.000

a. Lilliefors Significance Correction

b. Skala kecemasan Sosial

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kecemasan sosial	.062	302	.007	.982	302	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 7 Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasan sosial * penggunaan medsos	Between Groups	(Combined)	62389.758	37	1686.210	16.967	.000
		Linearity	57322.857	1	57322.857	576.802	.000
		Deviation from Linearity	5066.901	36	140.747	1.416	.066
	Within Groups		26236.457	264	99.381		
	Total		88626.215	301			

Lampiran 8 Hipotesis

Correlations		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.804**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	302	302
Y	Pearson Correlation	.804**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	302	302

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).