

Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja

Aulina Fatimatul Putri Nur Carmelita^{1*}, Retno Anggraini²

Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

*1,2.) Corresponding Author: Email: 30702000041@std.unissula.ac.id, r.anggraini@unissula.ac.id

Abstrak

Islam melarang perilaku berlebihan yang mengarah pada distorsi waktu dan membuang-buang waktu, seperti yang di jelaskan dalam Al-Quran Surat Al-Asr ayat 1-3. Akibatnya, individu tersebut akan mengalami kerugian dan penyesalan di dunia dan akhirat. Kecemasan dalam Al-Qur'an dinyatakan dengan kata *khasyah* dan derivasinya, disebutkan 48 kali dalam 24 surat (Zulfikar, 2020). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMP Islam Sultan Agung 04 Semarang. Metode kuantitatif korelasional, melalui *cluster random sampling* didapatkan sampel 146 dari 343 siswa. Alat ukur menggunakan skala adaptasi, 1) Adaptasi skala kecanduan media sosial (Sahin, 2018) berisi 26 *item* dengan koefisien reliabilitas 0.887. 2) Adaptasi skala kecemasan sosial (La Greca and Lopez, 1998) berisi 15 *item* dengan koefisien reliabilitas 0.836. Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*, menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada remaja, ($r = 0,418$) dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.001$), hipotesis diterima. Uji Independent t jenis kelamin laki-laki dan perempuan terhadap variabel kecanduan media sosial, menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan ($p = 0,33$) ($t = -2,150$). Uji t jenis kelamin laki-laki dan perempuan terhadap variabel kecemasan sosial, menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan ($p = 0,00$) ($t = -3,591$).

Kata Kunci: kecanduan media sosial, kecemasan sosial, remaja

Abstract

Islam prohibits excessive behavior that leads to time distortion and wasting time, as explained in the Quran Surah Al-Asr verses 1-3. As a result, the individual will experience loss and regret in this world and the hereafter. Anxiety in the Qur'an is expressed with the word *khasyah* and its derivations, mentioned 48 times in 24 surahs (Zulfikar, 2020). The purpose of this study was to determine the relationship between social anxiety and social media addiction in adolescents at Sultan Agung Islamic Junior High School 04 Semarang. Correlational quantitative method, through cluster random sampling obtained a sample of 146 out of 343 students. Measuring instruments using scale adaptation, 1) Adaptation of the social media addiction scale (Sahin, 2018) contains 26 items with a reliability coefficient of 0.887. 2) Adaptation of the social anxiety scale (La Greca and Lopez, 1998) contains 15 items with a reliability coefficient of 0.836. The results of data analysis using product moment correlation technique, showed that there is a significant positive relationship between social anxiety and social media addiction in adolescents, ($r_{xy} = 0.418$) with a significance level of 0.000 ($p < 0.001$), the hypothesis is accepted. Independent t test of male and female gender on social media addiction variables, showed no significant difference ($p = 0.33$) ($t = -2.150$). Independent t test of male and female gender on social anxiety variable, showed there was a significant difference ($p = 0.00$) ($t = -3.591$).
Keywords: social media addiction, social anxiety, adolescents

1. Pendahuluan

Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 mencatat remaja di Jawa Tengah usia 10-14 tahun berjumlah 2.753.481 jiwa (1.414.613 jiwa laki-laki dan 1.338.868 jiwa perempuan). Sedangkan jumlah remaja di Kota Semarang terdapat 124.332.00 jiwa, (63.815.00 jiwa laki-laki dan 63.815.00 perempuan) (BPS, 2022). Data tersebut menunjukkan jumlah remaja yang sangat besar, sehingga memerlukan perhatian lebih dari berbagai pihak. Remaja tersebut perlu mendapatkan pendidikan, pengasuhan yang baik agar dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu berkualitas.

Masa remaja merupakan saat individu tumbuh, berkembang menjadi lebih matang secara fisik, psikologis, dan sosial. Fase ini ditandai dengan pencarian identitas, dan melakukan upaya untuk mandiri. Pada masa ini berbagai kebutuhan dan perasaan muncul, seperti perasaan tidak aman, cemas, kebingungan dalam perkembangannya, tantangan, harapan, kebahagiaan, dan kekhawatiran (Marliani, 2015). Ada remaja yang memilih memenuhi tugas perkembangannya menggunakan media sosial sebagai media berinteraksi dengan orang lain.

Hasil survei Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) mendapatkan penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 78,19 persen pada 2023 atau menembus 215.626.156 jiwa dari total populasi yang sebesar 275.773.901 jiwa (APJII, 2023). Remaja merupakan pengguna tertinggi mencapai 99, 16 persen pada tahun 2021-2022 (Ahdiyat, 2023). Penelitian dari Subrahmanyam., dkk (2008) yang menunjukkan bahwa, remaja menempati posisi paling atas dalam menggunakan komunikasi elektronik serta komunikasi melalui situs internet.

Pemanfaatan media sosial membawa konsekuensi positif dengan memberikan sejumlah kemudahan kepada remaja, antara lain sebagai sarana sosialisasi dan komunikasi efektif dengan teman, keluarga, dan guru. Selain itu, media sosial menjadi platform untuk berdiskusi tentang tugas sekolah dengan teman sekelas, serta sebagai sumber informasi kesehatan secara online (O’Keeffe., dkk, 2011).

Media sosial juga memberikan konsekuensi negatif terhadap kehidupan remaja. Jika remaja tidak dapat mengelolanya dengan baik, penggunaan media sosial dapat meningkat secara berlebihan dan berpotensi menjadi kecanduan (Aprilia., dkk, 2020). Perilaku tersebut merujuk pada kebiasaan menghabiskan waktu berlebihan di platform jejaring sosial. Sehingga pengguna kehilangan kendali terhadap manajemen waktu (Henisaputri, 2022). Islam melarang perilaku yang berlebihan yang mengarah pada distorsi waktu dan membuang-buang waktu, seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur’an Surat Al-Asr ayat 1-3, karena akan mengalami kerugian dan penyesalan di dunia dan akhirat.

Kecemasan sosial dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya kecanduan media sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari situasi sosial yang membuat tidak nyaman. Kecanduan media sosial dapat menjadi cara bagi individu untuk mengalihkan perhatian dari situasi sosial yang membuat individu merasa tidak nyaman.

Peneliti Azka., dkk (2018) berjudul “Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa” (subjeknya 342 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung) mendapatkan 7,2 persen kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial dengan kategori sedang. Peneliti menyampaikan, semakin tinggi kecemasan sosial maka akan semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial. Hasil penelitian lain Soliha (2015) dengan judul “Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial” (subjek penelitian adalah 100 responden mahasiswa di Kota Semarang),

menunjukkan kecemasan sosial semakin tinggi, maka kecanduan media sosial akan semakin tinggi, ($r_{xy}=31,4$ persen) ($R\text{ Square}=12,7$ persen).

Penelitian ini menggunakan subjek siswa-siswi SMP Islam Sultan Agung 04 Semarang. Alasan peneliti mengambil sampel anak SMP karena pada fase tersebut tergolong masa remaja awal yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak, yang merupakan fase mencari jadi diri. Fase ini memiliki karakteristik unik, khas, dan harus mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, sangat bergantung pada teman sebaya dan rentan terhadap tekanan teman sebaya (Hurlock, 1991). Individu dapat memanfaatkan internet untuk mengembangkan potensi diri, berinteraksi, dan komunikasi (Young and Abreu, 2011). Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment. Tujuan penelitian: untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada remaja.

2. Tinjauan Pustaka

Kecanduan media sosial dapat di definisikan sebagai perilaku seseorang yang selalu menggunakan media sosial secara berlebihan dan menghabiskan banyak waktu untuk membukanya. Kondisi ini dapat menyebabkan pengabaian orang-orang sekitar, kesulitan menjalin komunikasi, penurunan prestasi akademik, kesulitan konsentrasi, dan berkurangnya produktifitas kegiatan, serta mengalami gangguan psikologis seperti, kecemasan sosial, depresi, dan gangguan kepribadian (Henisaputri, 2022). Sedangkan menurut Fatwana (2022) kecanduan media sosial adalah kondisi seseorang menggunakan media sosial secara berlebihan dan berulang-ulang. Kondisi ini dapat menyebabkan ketergantungan dan berdampak negatif, seperti mengabaikan orang sekitar dan intensitas penggunaan media sosial terus meningkat.

Menurut Warella & Pratikto (2021) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial yaitu faktor sosial, faktor psikologis, dan faktor biologis. Menurut (Hariadi, 2016) bahwa kecanduan media sosial dipengaruhi oleh faktor psikologis, salah satu faktor psikologis tersebut adalah kecemasan sosial. Kecanduan timbul karena masalah masalah emosional seperti gangguan kecemasan dan sering berfantasi di internet sebagai bentuk pengalihan secara psikologis perasaan-perasaan negatif atau situasi yang membuat stress.

Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari situasi sosial yang membuat merasa tidak nyaman. Kecanduan media sosial dapat menjadi cara bagi individu untuk mengalihkan perhatian dari situasi sosial yang membuat merasa tidak nyaman. Selain itu, kecemasan sosial juga dapat menyebabkan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan fokus pada tugas yang sedang dilakukan. Aktif dalam media sosial dapat menjadi cara untuk mengalihkan kecemasan. Aktifnya menggunakan media sosial sebagai pelampiasan dan menjadikan kurang dapat mengontrol waktu.

Dalam perspektif Islam, kecanduan terjadi ketika seseorang menjadi terlalu terlibat dan kesulitan melepaskan diri, ketergantungan yang terlalu terhadap sesuatu hal. Konsekuensi negatif kecanduan bisa meluas. Berdampak pada kehidupan sosial, hubungan interpersonal, kinerja akademis atau profesional, dan kesejahteraan mental. Dalam hal keterlibatan penggunaan media sosial, hal ini dipandang sebagai bentuk perilaku berlebihan yang mengarah pada distorsi waktu, yang bertentangan dengan prinsip Islam. Allah SWT tidak menganjurkan membuang-buang waktu, seperti yang telah di jelaskan dalam Quran Surat Al-Asr ayat 1-3. Dari ayat-ayat tersebut didapatkan pemahaman bahwa manusia cenderung lalai dan tidak menyadari kerugian yang mereka alami saat memiliki kesempatan yang berlimpah untuk

melakukan hal-hal yang lebih bermanfaat. Hal ini karena mereka terlalu fokus pada urusan dunia dan mengabaikan kewajiban-kewajiban sebagai seorang Muslim. Akibatnya, individu tersebut akan mengalami kerugian dan penyesalan di dunia hingga akhirat nanti.

Dalam perspektif Islam, kecemasan disebutkan dalam Al-Qur'an melalui ekspresi emosi takut, yang dinyatakan dengan menggunakan kata khasyyah dan derivasinya (Cahyandari, 2019). Gangguan kecemasan adalah ketakutan yang ditimbulkan karena adanya stimulus tertentu. Terdapat 48 kali yang terdapat di 24 surat penyebutan kata "Khasyyah" dalam Al-Qur'an. Dari sekian banyak penyebutan kata Khasyyah dimuka, seluruhnya mengacu kepada makna takut kepada Allah SWT, yaitu dalam Surat Al-Baqarah ayat 74 dan 150, Surat Al-Maidah ayat 3 (dua kali), 44 (dua kali), dan 52, Surat Al-Ra'd ayat 21, Surat Al-Anbiya ayat 28 dan 49, Surat Al-Mu'minin ayat 57, Surat Al-Nur Ayat 52, Surat Luqman ayat 33, Surat Al-Ahzab ayat 37 (dua kali) dan 39 (dua kali), Surat Al-Fathir ayat 18 dan 28, Surat Yasin ayat 11, Surat Al-Zumar ayat 23, Surat Qaf ayat 33, Surat Al-Hasyr ayat 21, Surat Al-Mulk ayat 12, Surat 'Abasa ayat 9, Surat Al-A'la ayat 10, Surat Al-Bayyinah ayat 8. Sisanya terdapat 11 ayat yang bermakna takut secara formal, yaitu Surat Thaha ayat 44,77,94, Surat Al-Isra' ayat 31 dan 100, Surat Ali 'Imran ayat 173, Surat Al-Nazi'at ayat 45, Surat Al-Nisa' ayat 25, Surat Al-Taubah ayat 24, Surat Al-Taubah ayat 24 dan Surat Al-Kahfi ayat 80 (Zulfikar, 2020).

Sedangkan kecemasan sosial adalah perasaan takut yang dapat diungkapkan secara nyata sehingga menimbulkan perasaan yang kurang nyaman pada individu tersebut karena individu berhadapan dengan orang lain yang dapat menimbulkan rasa khawatir mendapat penilaian dan hinaan (La Greca & Lopez, 1998). Menurut (Febriana, 2021) kecemasan sosial adalah masalah yang timbul karena seseorang mengalami rasa cemas, takut dinilai negatif dan dievaluasi oleh individu lain saat sedang berinteraksi di lingkungan sosial. Kecemasan dapat melibatkan perilaku, kecemasan, perasaan dan respon-respon fisiologis lainnya. Orang yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi sosial jika memungkinkan, berbicara dengan keterbatasan ketika terlibat dalam percakapan, kurang lancar, dan mengalami tekanan psikologis yang signifikan (Solihah, 2015).

Şahin (2018) menyatakan bahwa aspek-aspek kecanduan media sosial ada empat, yaitu: (1) Toleransi virtual (Virtual tolerance), yaitu adanya hasrat atau keinginan untuk selalu bisa mengakses media sosial; (2) Komunikasi virtual (virtual communication), yaitu individu kurang mampu mempresentasikan diri secara langsung sehingga lebih memilih menggunakan komunikasi secara virtual dibanding tatap muka; (3) Masalah virtual (Virtual problem), sebagai bentuk pelarian dari dunia nyata yang tidak sesuai dengan keinginannya untuk memunculkan perasaan bahagia atau senang; (4) Informasi virtual (Virtual information), yaitu adanya kebutuhan individu untuk selalu mendapatkan informasi penting dengan cepat dan terkini tentang momen penting, informasi teman dan lain sebagainya.

La Greca & Lopez (1998) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek-aspek kecemasan sosial, yaitu (1) Takut terhadap evaluasi negatif, individu merasa khawatir atau takut akan penilaian negatif orang lain; (2) Penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi baru atau yang berhubungan dengan orang baru, individu akan menghindari situasi baru termasuk menghindari bertemu dengan orang baru; (3) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami dengan orang-orang dikenal, individu cenderung akan menghindari tempat-tempat umum yang membuat dirinya merasa tidak nyaman.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tergantung kecanduan media sosial (Y) dan variabel bebas kecemasan sosial (X). Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 343 siswa SMP Islam Sultan Agung 04 Semarang, dengan rincian 101 siswa sebagai sampel uji coba dan 146 sebagai subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling.

Kecanduan media sosial diukur dengan menggunakan Adaptasi skala SMAS-SF (Social Media Addiction Scale-Student's Form) yang disusun oleh Şahin (2018) terdiri dari 4 aspek yaitu toleransi virtual, komunikasi virtual, masalah virtual, dan informasi virtual. Kemudian peneliti terjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan mendapat professional judgement dari pembimbing dengan rincian 29 item Favorable. Skala kecemasan sosial dengan menggunakan Adaptasi skala SAS-A (Social Anxiety Scale for Adolescents) yang disusun oleh La Greca and Lopez (1998) terdiri dari 3 aspek yaitu takut akan evaluasi negatif, Penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi baru atau berhubungan dengan orang baru, Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang akan dialami dengan orang-orang yang sudah dikenal. Kemudian peneliti terjemahkan kedalam bahasa Indonesia dan mendapatkan professional judgement dari pembimbing dengan rincian 18 item Favorable.

Uji validitas dalam penelitian ini yaitu dilakukan melalui expert judgement atau dosen pembimbing. Pengujian diskriminasi aitem dalam penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistic versi 26.0. Batasan kriteria untuk mengetahui indeks beda daya aitem mengacu pada koefisien korelasi aitem total, yaitu $r_{ix} \geq 0,30$. Artinya, jika daya beda aitem tidak mencapai koefisien korelasi 0,30 dianggap rendah dan tidak memuaskan (Azwar, 2022). Uji rebiabilitas dapat dikatakan reliabilitas jika nilai koefisien reliabilitas $rx'x'$ di rentang angka 0-1,00. Artinya semakin mendekati angka 1,00 pengukuran alat ukur dapat dikatakan semakin reliabel (Azwar, 2022). Koefisien reliabilitas diujikan dengan menggunakan teknik alpha Cronbach dengan bantuan program IBM SPSS Statistic versi 26.0.

Berdasarkan uji daya beda pada Adaptasi Skala kecanduan media sosial terdapat 26 item memiliki nilai daya beda tinggi yang berkisaran angka (0,312-0,651) dan 3 item memiliki nilai daya beda rendah berkisaran angka (0,233-0,293). Nilai reabilitas sebesar 0,887 sehingga skala tersebut bersifat reliabel. Berdasarkan uji daya beda pada Adaptasi Skala kecemasan sosial terdapat 15 item memiliki nilai daya beda tinggi yang berkisaran angka (0,317-0,572) dan 3 item memiliki nilai daya beda rendah berkisaran angka (0,099-0,298). Hasil reabilitas sebesar 0,836 sehingga skala tersebut adalah reliabel.

Analisis data merupakan teknik yang digunakan setelah sumber data dari seluruh jumlah responden terkumpul dan bertujuan untuk menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis dalam penelitian (Sugiyono, 2020). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*.

4. Hasil dan Diskusi

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data pada setiap variabel bersifat normal atau tidak. Normalitas data dalam penelitian ini diujikan dengan menggunakan metode *One-Sample Kolmogrov Smirnov Z*. Jika taraf signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka data dapat dikatakan terdistribusi secara normal. Sebaliknya jika taraf signifikansi kurang dari ($p < 0,05$) maka dapat dianggap bahwa data tidak terdistribusi secara normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	p	Ket
Kecanduan Media Sosial	69,9932	11,11290	0,72	0,062	$> 0,05$	Normal
Kecemasan Sosial	40,8836	7,68475	0.69	0,090	$> 0,05$	Normal

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa variabel kecanduan media sosial dan kecemasan sosial terdistribusi secara normal. Maka dapat memenuhi syarat untuk melakukan analisis uji non-parametrik.

Uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah antara variabel bebas dan variabel terganggu terdapat hubungan yang linier dalam suatu analisis. Variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linear apabila memiliki nilai signifikansi F_{linear} kurang dari 0,05 atau ($p < 0,05$). Sebaliknya jika nilai signifikansi F_{linear} lebih dari 0,05 atau ($p > 0,05$) maka antara variabel bebas dan terganggu tidak terdapat hubungan yang linear.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	F_{linear}	Sig	Keterangan
Kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial	35,645	0,000	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, dapat diketahui bahwa variabel kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial memiliki hubungan yang linear ($F_{linear} = 35,645$).

Tabel 3 Hasil Perbandingan Jenis Kelamin Pada Variabel Kecanduan Media Sosial

Jenis Kelamin	N	Mean	t	Sig
Laki-Laki	76	68,1184	-2,150	0,33
Perempuan	70	72,0286		0,33

Hasil rata-rata perbandingan antara subjek dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada variabel kecanduan media sosial diketahui bahwa pada jenis kelamin laki-laki memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 68,1184 dan perempuan memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 72,0286. Artinya dapat diketahui bahwa subjek penelitian perempuan memiliki tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi

daripada jenis kelamin laki-laki. Hasil uji t sebesar (-2,150) dengan nilai probabilitas sebesar (0,33) atau p lebih besar dari 0,05 dengan (df = 144). Artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara variabel kecanduan media sosial pada gender laki-laki dan perempuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki kemungkinan yang sama untuk mengalami kecanduan media sosial. Alasan perempuan memiliki kecenderungan mengalami kecanduan sosial media karena perempuan lebih suka mempresentasikan dirinya dan memperhatikan bagaimana tanggapan orang lain terhadap dirinya (Pantu, 2018). Sehingga sosial media menjadi salah satu sarana yang tepat untuk dapat mempresentasikan diri karena mudah dan bisa diakses oleh khalayak ramai dan membuat perempuan menggunakan sosial media dalam jumlah yang tinggi sehingga berdampak pada ketergantungan dalam penggunaan sosial media. Sedangkan alasan laki-laki memiliki kecenderungan kecanduan media sosial menurut penelitian dari Liang *et al.*, (2016) adalah untuk memperoleh hiburan dan mengurangi tekanan. Karena laki-laki lebih cenderung akan terlalu banyak menggunakan internet ketika depresi.

Tabel 4. Hasil Perbandingan Jenis Kelamin Pada Variabel Kecemasan Sosial

Jenis Kelamin	N	Mean	t	Sig
Laki-Laki	76	38,7763	-3,591	0,00
Perempuan	70	43,1714		0,00

Hasil perbandingan subjek dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada variabel kecemasan sosial bahwa pada jenis kelamin laki-laki memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 38,7763 dan pada perempuan nilai rata-rata (mean) sebesar 43,1714. Artinya dapat diketahui bahwa subjek penelitian perempuan memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hasil uji t didapatkan sebesar (-3,591) dengan nilai probabilitas sebesar (0,00) atau p kurang dari 0,05 dan (df=144). Maknanya terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel kecemasan sosial pada gender laki-laki dan perempuan. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian dari Assyifa *et al.*, (2023) yang menyatakan bahwa perempuan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding laki-laki dikarenakan hormon estrogen lebih banyak ditemukan pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hormon esterogen diketahui meningkatkan 5-HT yang terlibat dalam gangguan mood dan menghambat reseptor GABA yang merupakan sistem inhibisi utama di otak untuk menekan stimulus aversif.

Media sosial yang sering digunakan oleh subjek penelitian yaitu Whatsapp (137 subjek) (93,837 persen), tiktok (124 subjek) (84,931 persen), instagram (109 subjek) (74,657 persen), youtube (97 subjek) (66,438 persen), facebook (26 subjek) (17,808 persen), telegram (25 subjek) (17,123 persen), line (5 subjek) (3,424 persen). Deskripsi data skor pada variabel kecanduan media sosial tergolong sedang sebesar 69,99 dengan presentase 47,3 persen. Deskripsi data skor pada variabel kecemasan sosial tergolong sedang sebesar 40,88 dengan presentase 42,5 persen.

Hasil uji hipotesis Peneliti menggunakan analisis korelasi *Pearson* ($r=0,418$) yang menunjukkan adanya korelasi positif (karena kedua variabel cenderung bergerak ke arah yang sama). Tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) menunjukkan hasil yang sangat signifikan secara statistik. Sehingga hipotesis diterima. Ada korelasi positif antara kecemasan sosial dan kecanduan media sosial. Artinya, siswa dengan kecemasan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi. Analisis regresi diketahui r squared sebesar $r = 17,5$ persen. Artinya bahwa kecemasan sosial hanya memberikan kontribusi sebesar 17,5 persen terhadap kecanduan media sosial. Sehingga

terdapat faktor lain selain kecemasan sosial sebesar 82,5 persen yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Maka kecanduan media sosial pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kecemasan sosial saja, karena masih terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja.

5. Pengakuan, Pendanaan & Kebijakan Etika

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi UNISSULA yang memberikan peneliti banyak pengalaman. Terima kasih kepada SMP Islam Sultan Agung 04 Semarang, subjek yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar. Segenap pihak yang telah banyak memberikan bantuan kepada peneliti, dengan hormat tidak dapat disebutkan satu per satu. Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian dan penulisan jurnal ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti dengan terbuka menerima kritik dan saran yang membangun demi perbaikan jurnal publikasi ini. Peneliti juga berharap semoga jurnal publikasi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang berarti bagi perkembangan ilmu psikologi. Akhir kata, peneliti ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Daftar Pustaka

- Ahdiyati, A. (2023). *Persentase Penduduk Indonesia Berusia 5 Tahun ke Atas yang Pernah Mengakses Internet Berdasarkan Provinsi* (2022). Databooks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/09/penetrasi-internet-di-indonesia-belum-merata-sampai-2022>
- APJII. (2023). *Survei APJII*. APJII. <https://survei.apjii.or.id/>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pskps Fk Ulm Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Tugas Akhir. *Homeostasis*, 6(2), 333. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9980>
- 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>
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi-3). Pustaka Pelajar.
- BPS. (2022). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Jawa Tengah (Jiwa), 2020-2022*. BPS JAWA TENGAH. <https://jateng.bps.go.id/indicator/12/1873/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-jawa-tengah.html>
- Cahyandari, R. (2019). Peran Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam Penanganan Nosocomephobia. *Akhlaq Dan Tasawuf*, 05, 282–303. <https://doi.org/10.21043/esoterik.v5i2.6514>
- Duli, N. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: beberapa konsep dasar untuk penulisan skripsi & analisis data dengan spss* (1st ed.). CV Budi Utama.
- Fatwana, N. (2022). *HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMAN 1 MUTIARA PIDIE*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Febriana, L. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Efikasi Diri Pengambilan

- Keputusan Karir pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sayung Demak. *Jurnal Empati*, 10(Nomor 06), 390–396.
- Hariadi. (2016). Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial Dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi. *Batusangkar International Conference*, 7(October), 341–356. <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/viewFile/553/551>
- Henisaputri, R. W. (2022). Analisis Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial dan Hubungan Interpersonal pada Remaja. *Journal of Digital Ecosystem for Natural Sustainability (JoDENS)*, 2(1), 2798–6179.
- Hurlock, E. B. (1991). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Ridwan Max (ed.); 5th ed.). Erlangga.
- La Greca, A. M. dan, & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A>
- Lay, T. A., Meiyuntariningsih, T., Ramadhani, H. S., & Psikologi, F. (2023). Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja: Adakah peran fear of missing out? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 605–615.
- Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, A., & Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 63, 463–470. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.043>
- Marliani, R. (2015). Psikologi Perkembangan. In B. A. Saebani (Ed.), *Psikologi Perkembangan* (1st ed., p. 165). CV PUSTAKA SETIA.
- O’Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., Mulligan, D. A., Altmann, T. R., Brown, A., Christakis, D. A., Falik, H. L., Hill, D. L., Hogan, M. J., Levine, A. E., & Nelson, K. G. (2011). Clinical report - The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Pantu, E. A. (2018). KECANDUAN SOSIAL MEDIA DITINJAU DARI PERBEDAAN. *SemNasPsi*, 1(1), 188–196.
- Şahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale - Student Form: The reliability and validity study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169–182.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/9730/7798>
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. In *Future of Children* (Vol. 18, Issue 1). <https://doi.org/10.1353/foc.0.0006>
- Sugiyono. (2020). *metode penelitian kuantitatif kualitatif* (2nd ed.). Alfabeta.
- Warella, V. W., & Pratikto, H. (2021). Kesepian dan kecemasan sosial: Dapatkah menjadi prediktor kecanduan media sosial? *INNER: Journal of Psychological Research E*, 1(1), 1–13.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. De. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, Inc.
- Zulfikar, E. (2020). Makna Khasyyatullah dalam al-Qur’an: Telaah Atas Kitab-Kitab Tafsir Bercorak Sufi. *Jurnal El-Afkar*, 9(2), 200.