



Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja

Aprillia Sriwangi Kansil^{1*}, Deetje J. Solang², Mike A. K. Lovihan³
^{1*,2,3} Universitas Negeri Manado

^{1*}aprilliakansil04@gmail.com, ²deetjesolang@unima.ac.id, ³mikeangelina@unima.ac.id

Article Info	ABSTRACT
<p>Article history: Received July 5^{mo}, 2025 Revised July 16th, 2025 Accepted August 2^{mo}, 2025</p> <p>Keyword: Intensity of social media use; Social anxiety, Adolescents</p>	<p><i>The rapid development of digital technology has changed the pattern of adolescent social interaction, particularly in social media use. Social media can have both positive and negative impacts on adolescent psychological development, one of which is social anxiety. This study aims to analyze the effect of social media use intensity on social anxiety among adolescent aged 16 – 18 years. The research method used a quantitative. The research subjects consisted of 235 high school students selected using purposive sampling technique. The research instruments were social media use intensity scale and social anxiety scale that had been tested for validity and reliability. Data analysis technique used simple linear regression analysis with SPSS V29 program. The results showed that there was a significant positive effect between the intensity of social media use on social anxiety in adolescent.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2025 Jurnal IDEA. All rights reserved.</i></p>
<p style="text-align: center;">Corresponding Author: Aprillia Sriwangi Kansil Psikologi, Universitas Negeri Manado Email: aprilliakansil04@gmail.com</p>	

Abstrak : Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah pola interaksi sosial remaja, khususnya dalam penggunaan media sosial. Media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi perkembangan psikologi remaja, salah satunya adalah kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja usia 16 – 18 tahun. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional melalui analisis regresi linear sederhana. Responden penelitian terdiri dari 235 siswa SMA yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrument penelitian berupa skala intensitas penggunaan media sosial dan skala kecemasan sosial yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS Versi 29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja.

Kata kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial; Kecemasan Sosial, Remaja

Pendahuluan

Era revolusi digital telah mengubah paradigma komunikasi dan pola interaksi sosial secara fundamental dalam kehidupan manusia pada masa kini. Media sosial yang didefinisikan sebagai platform digital berbasis internet yang memfasilitasi pengguna untuk memproduksi, mendistribusikan, dan berinteraksi dengan konten digital serta membangun jaringan komunikasi dengan pengguna lain, telah mengalami evolusi menjadi komponen integral dalam komunikasi modern. (Kaplan, 2010; Turkle, 2017). Dengan kata lain, media sosial telah bertransformasi dari sekedar sarana bertukar pesan menjadi lingkungan virtual yang memungkinkan seseorang untuk menampilkan siapa dirinya, berinteraksi dengan orang lain, dan membentuk citra diri di dunia digital. Data statistik terkini mengindikasikan bahwa jumlah pengguna media sosial aktif secara global telah mencapai 4,8 miliar individu, yang mempresentasikan sekitar 59,9% dari total populasi dunia. (Data Reportal, 2023; Statista, 2023). Fenomena ini sangat umum terjadi pada kalangan remaja, yaitu kelompok usia yang secara alami mudah beradaptasi dan cepat menguasai teknologi digital terbaru. Dalam konteks Indonesia, urgensi fenomena ini diperkuat oleh tingkat jangkauan internet yang mencapai 79,5% dari total populasi nasional (Digital Report, 2024). Survei khusus yang dilakukan Kominfo bersama UNICEF (2023) mengungkapkan bahwa 89,3% remaja usia 15 – 19 tahun menggunakan media sosial setiap hari, dan 67,2% diantaranya mengakses media sosial lebih dari 4 jam per hari.). Peningkatan penggunaan teknologi digital dikalangan remaja Indonesia ini berhubungan dengan kasus kenaikan angka kejadian gangguan kecemasan dikalangan remaja Indonesia, yang mengalami kenaikan 14,3% dalam periode lima tahun terakhir (Kementerian Kesehatan, 2023).

Remaja generasi Z merupakan generasi yang tumbuh bersama dengan meningkatnya perkembangan teknologi dan memiliki karakteristik hidup berdampiran dengan teknologi digital. (Auliya, 2025). Penelitian oleh Coyne (2020) menemukan bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari 5 jam per hari di media sosial menunjukkan peningkatan gejala kecemasan sosial sebesar 27% dibandingkan dengan remaja yang menggunakan media sosial kurang dari 1 jam per hari. Kecemasan sosial merupakan ketakutan yang intens dan persisten terhadap situasi sosial di mana seseorang dapat diamati dan dievaluasi oleh orang lain (American Psychiatric Association, 2022). Adapun aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez; 1) Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif; 2) Penghindaran sosial dan tertekan secara umum; dan 3) penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja, yang mencakup waktu yang dihabiskan, frekuensi pengecekan, serta tingkat keterlibatan kognitif dan emosional dalam aktivitas media sosial (Nesi, 2015), berpotensi memicu terjadinya kecemasan sosial melalui mekanisme psikologis tertentu. Perilaku ini apabila dilakukan secara berulang dan konsisten akan membentuk pola kebiasaan yang sulit diubah, sehingga dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja dapat menjadi semakin mengakar dan persisten (Hasanah, 2021).

Penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja, namun terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan dalam konteks Indonesia. Pertama, mayoritas penelitian terdahulu dilakukan di negara barat dengan karakteristik budaya dan sosial yang berbeda dengan Indonesia, seperti penelitian pada populasi di AS, Vannuci dkk (2017) mengungkapkan hubungan positif antara penggunaan media sosial setiap hari dan tingkat keparahan kecemasan peserta (AOR=1,032,95% CI=1,004-1,062, p=0,028) kemudian Twenge dkk (2019) menemukan bahwa Remaja yang mendapat sedikit paparan waktu layar, antara satu hingga lima jam per minggu, lebih bahagia daripada yang tidak sama sekali, sementara yang paling tidak bahagia adalah mereka yang menggunakan layar

Author: Aprillia Sriwangi Kansil

selama 20 jam atau lebih per minggu. Kedua, terdapat inkonsistensi hasil penelitian tentang hubungan kausal antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial. Beberapa penelitian seperti Fradouly dkk (2018) menunjukkan hubungan positif yang kuat, sementara studi lain seperti Hefer dkk (2019) menemukan hubungan yang lemah atau bahkan tidak signifikan, ketiga, penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada platform media sosial tertentu, padahal remaja Indonesia umumnya menggunakan beberapa platform secara bersamaan dengan intensitas yang berbeda (Utami, 2022).

Berdasarkan fenomena dan kesenjangan penelitian yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tomohon. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika psikologi yang terjadi dalam era digital, khususnya pada populasi remaja yang merupakan kelompok paling rentan terhadap dampak negatif teknologi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan metodologis kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa SMAN 1 Tomohon kelas 10 dan 11 dengan jumlah 856 orang. Teknik pengambilan sampel melalui teknik *non probability sampling*, yaitu *purposive sampling* dengan karakteristik yang ditentukan yaitu; (1) Remaja usia 16 – 18 tahun; (2) Pengguna aktif media sosial minimal 3 tahun; (3) Memiliki lebih dari 1 akun media sosial. Jumlah sampel yang dibutuhkan minimal 214 responden namun dalam penelitian ini sampel yang diperoleh adalah 235 responden.

Instrument pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan dan telah diuji validitas dan reliabilitas sebelum dipakai dalam penelitian ini, yaitu skala intensitas penggunaan media sosial dengan aspek – aspek yang kemukakan oleh Andarawati dan Chaplin (Dharmawan,2022;Hervani,2016) yaitu diantaranya: 1) frekuensi, 2) durasi, 3) perhatian, 4) penghayatan, 5) emosi. Item yang digunakan valid dengan hasil reliabilitas *Cornbach's Alpha* sebesar 0.934. Sedangkan untuk skala kecemasan sosial yang dikemukakan oleh La Greca & Lopez (1998) yaitu sebagai berikut: 1) ketakutan terhadap evaluasi yang negatif, 2) penghindaran sosial dan tertekan secara umum, 3) penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru. Item yang digunakan valid dengan reliabilitas *Cornbach's Alpha* sebesar 0,886. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS V29.

Teknik analisis data melewati tahap uji prasyarat yaitu uji asumsi klasik untuk menguji normalitas data dan melihat apakah data linear atau tidak, setelah itu dilakukan uji hipotesis analisis regresi sederhana untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial dan uji koefisien determinasi untuk mengetahui hubungan kedua variabel dan bagaimana varian variabel intensitas penggunaan media sosial dalam menjelaskan varian variabel kecemasan sosial.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tomohon dengan pertimbangan bahwa institusi pendidikan tersebut memiliki karakteristik sebagai sekolah unggulan di Sulawesi Utara yang memiliki fasilitas yang teknologi yang memadai. Pada observasi awal peneliti menemukan adanya fenomena ketidaksesuaian dalam perilaku penggunaan media sosial siswa yang intensif dengan durasi 4 – 6 jam per hari. Namun, sekaligus memperlihatkan indikasi gejala kecemasan sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial menunjukkan gejala awal seperti menghindari orang lain karena takut dikritik, merasa takut berbicara atau melakukan aktivitas

Author: Aprillia Sriwangi Kansil

didepan umum, seperti makan didepan orang lain, menggunakan toilet umum yang bisa menyebabkan rasa cemas (Rakhmahappin & Prabowo, 2014). Hal ini sesuai dengan pengamatan dilapangan dimana siswa lebih cenderung memilih komunikasi via whatsapp dibandingkan berinteraksi langsung, kemudia merasa takut dan gemetar saat melakukan presentasi dikelas, dan para siswa lebih memilih untuk membeli makanan di kantin namun tidak langsung makan di kantin melainkan membawa makanannya untuk dimakan di ruang kelas, dan lebih memilih untuk mengerjakan tugas secara individu di bandingkan berkelompok. Kondisi ini menjadi menarik untuk diteliti dalam konteks budaya Minahasa yang memiliki nilai filosofis “torang samua basudara (kita semua bersaudara) dan gotong royong.” yang menekankan pentingnya interaksi sosial langsung. Adanya perbedaan anatara nilai budaya dan adaptasi terhadap teknologi digital menciptakan dinamika sosial yang kompleks. Sehingga menjadikan lokasi penelitian ini tepat untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada populasi remaja.

Hasil

Berdasarkan hasil sebaran skala yang telah terkumpul, maka didapatkan karakteristik dari responden sebagai berikut:

Tabel 1.
Deskripsi Karakteristik Reponden

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 Tahun	179	76,2	76,2	76,2
	17 Tahun	50	21,3	21,3	97,4
	18 Tahun	6	2,6	2,6	100
	Total	235	100	100	
		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki - laki	87	37	37	37
	Perempuan	148	63	63	100
	Total	235	100	100	

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan Tabel 1. Mayoritas responden berusia 16 tahun (76,2%) dan di dominasi oleh perempuan (63%).

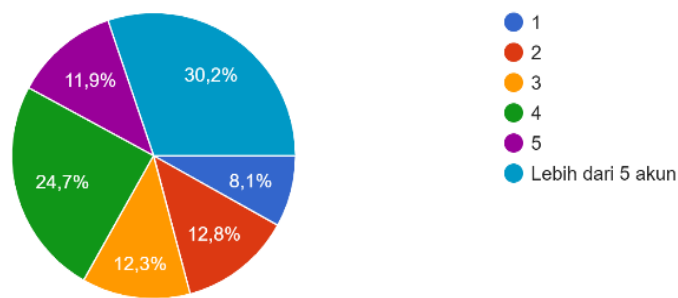
Tabel 2.
Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Min	Maxi	Mean	SD
Intensitas Penggunaan Media Sosial	235	56	148	97,10	15,606
Kecemasan Sosial	235	37	92	66,67	8,722
Valid N (listwise)	235				

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan Tabel 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif menunjukkan sebaran data untuk variabel (X) Intensitas penggunaan media sosial, nilai minimum 56, nilai maksimum 148 dengan rata – rata 97,10 dan standar deviasi 15,606. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat penggunaan media sosial pada reponden berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan variasi penggunaan yang cukup besar diantar responden. Sedangkan untuk variabel (Y) kecemasan sosial dengan nilai minimum 37, maksimum 92 dan rata – rata (mean) sebesar 66,67 dan standar deviasi 8,722 yang artinya tingkat kecemasan sosial pada sampel relative sedang, dengan melihat dekatnya nilai rata – rata dengan minimum dan maksimum, standar deviasi yang lebih kecil dibandingkan variabel sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial responden lebih homogen atau tidak terlalu bervariasi.

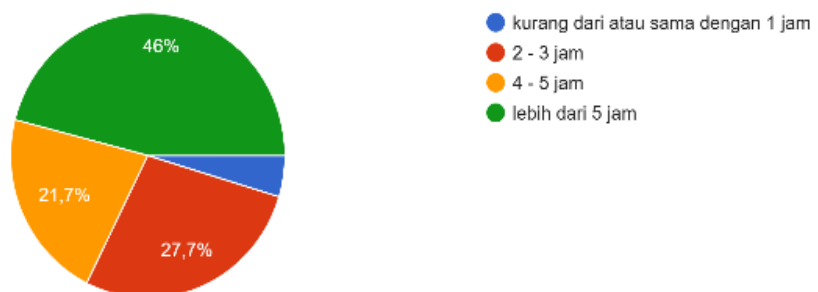
Jumlah dari akun media sosial yang dimiliki (Wa, IG, TikTok, FB, Twitter, Line dll)
235 jawaban



Gambar 1 Diagram Jumlah Akun Media Sosial (Sumber: Output SPSS)

Berdasarkan Gambar 1. Jumlah akun media sosial reponden mayoritas (30,2%) memiliki lebih dari 5 platform media sosial yang berbeda.

Durasi (jam) menggunakan sosial media dalam sehari
235 jawaban

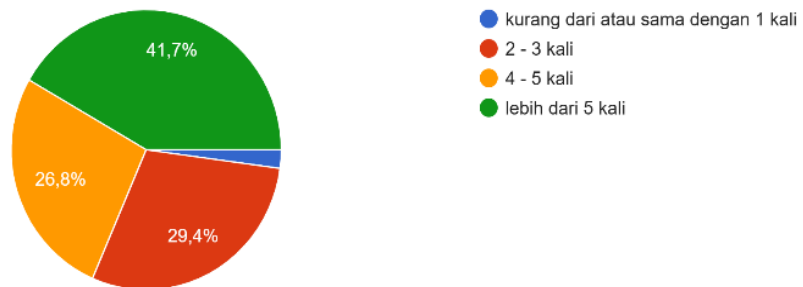


Gambar 2. Diagram Durasi Penggunaan Media Sosial (Sumber: Output SPSS)

Berdasarkan Gambar 2. Durasi penggunaan media sosial responden (46%) menghabiskan waktu lebih dari 5 jam dalam menggunakan media sosial. Jika digabungkan,

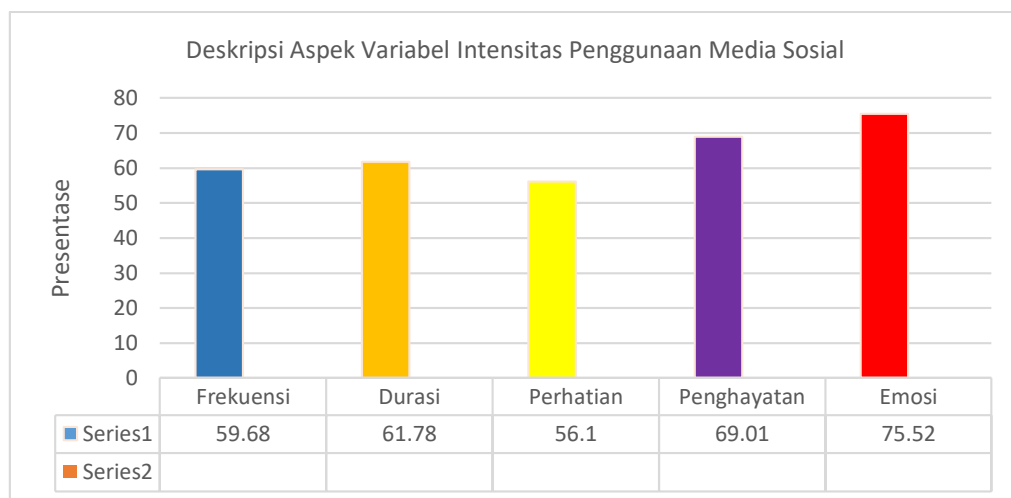
(67,7%) responden menggunakan media sosial lebih dari 4 jam sehari, yang mengindikasikan tingginya intensitas penggunaan media sosial.

Frekuensi menggunakan media sosial dalam sehari
235 jawaban



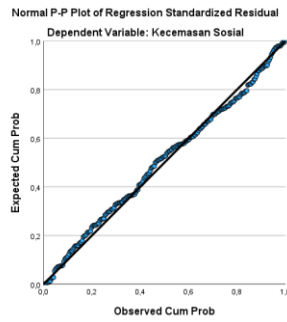
Gambar 3. Diagram Frekuensi Penggunaan Media Sosial (Sumber: Output SPSS)

Berdasarkan Gambar 3. Frekuensi penggunaan media sosial Secara keseluruhan, 68,5% responden mengakses media sosial 4 kali atau lebih dari 5 kali dalam sehari, mengindikasikan frekuensi penggunaan yang tinggi.

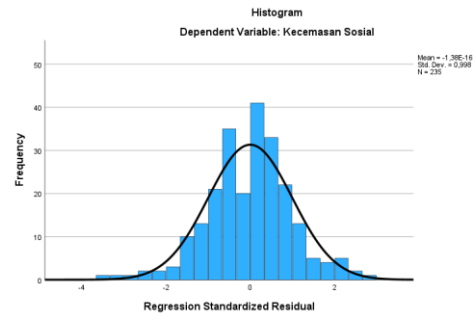


Gambar 4. Deskripsi Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial (Sumber: Output SPSS)

Berdasarkan Gambar 4. Deskripsi aspek variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial ditemukan bahwa aspek Emosi memiliki nilai tertinggi (75,52%) menunjukkan bahwa keterlibatan emosional pengguna dengan media sosial lebih dominan.



Gambar 5 P.Plot (Sumber: Output spss)



Gambar 6. Histogram (Sumber: Output SPSS)

Hasil Uji Normalitas nilai residual *kolmogorov-smirnov* adalah 0,200 ($p > 0,05$) maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *kolmogorov-smirnov* data berdistribusi normal. Berdasarkan Gambar 5 dan Gambar 6 diatas diatas dapat dilihat P-Plots memberikan gambar garis lurus diagonal dengan titik – titik menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis, sehingga dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal. Dan grafik histogram mengikuti garis diagonal dengan memberikan nilai ekstrim rendah dan ekstrim tinggi sedikit disamping dan sebagian besar data terkumpul ditengah sehingga membentuk pola lonceng maka data terdistribusi normal.

Hasil Uji Linearitas didapati nilai signifikansi *defiation from linearity* 0,143 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel independen Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan variabel dependen Kecemasan Sosial.

Tabel 3
Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	494,697	1	494,697	6,660	,010 ^b
	Residual	17307,073	233	74,279		
	Total	17801,770	234			

a. Dependent Variable: Kecemasan Sosial

b. Predictors: (Constant), Intensitas Penggunaan Media Sosial

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan Tabel 3. Hasil Uji Regresi Sederhana didapati nilai F hitung sebesar 6,660 dengan tingkat signifikansi 0,010 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya dapat di simpulkan bahwa variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial berpengaruh terhadap Variabel Kecemasan Sosial.

Tabel 4
Hasil Uji Koefisien Regresi

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	57,626	3,550		16,231	<,001
	Intensitas Penggunaan Media Sosial_(X)	,093	,036	,167	2,581	,010

a. Dependent Variable: Kecemasan Sosial_(Y)

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan Tabel 4. Hasil Uji koefisien Regresi pada kolom B untuk constant (α) adalah sebesar 57,626 dan nilai Intensitas Penggunaan Media Sosial 0,093 sehingga dapat ditulis $57,626 + 0,093X$. Berdasarkan persamaan regresi tersebut mengandung makna bahwa pengaruhnya bersifat positif maka setiap kenaikan satu skor pada variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial nilai variabel Kecemasan Sosial akan meningkat sebesar 0,093.

Tabel 5
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,167 ^a	,028	,024	8,619

a. Predictors: (Constant), Intensitas Penggunaan Media Sosial

b. Dependent Variable: Kecemasan Sosial

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi didapatkan nilai korelasi (R) 0,167 yang berarti bahwa ada hubungan positif antara Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial, nilai koefisien determinasi (R-Square) sebesar 0,028 yang artinya Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial adalah 2,8%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap 235 responden remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Tomohon yang merupakan 24,7% dari populasi, mayoritas berusia 16 tahun (76,2%) dan didominasi oleh perempuan (63%), menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja. Faktor yang mendorong intensitas penggunaan media sosial mencakup kebutuhan akan informasi,

interaksi sosial, hiburan, dan membangun identitas diri. (Karman, 2013), yang kemudian berdampak pada kecemasan sosial.

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai F hitung sebesar 6,660 dengan tingkat signifikansi 0,010 ($p < 0,05$), yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 57,626 + 0,093X$, mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu skor pada variabel intensitas penggunaan media sosial akan meningkatkan nilai kecemasan sosial sebesar 0,093. Nilai korelasi (R) sebesar 0,167 menunjukkan adanya hubungan positif yang lemah antara kedua variabel, sementara nilai koefisien determinasi (R-Square) sebesar 0,028 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial menjelaskan 2,8% dari varians kecemasan sosial. Hal ini selaras dengan Penelitian Dharmawan Saputra (2022) “Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja di Kelurahan Tajur Kecamatan Ciledug” dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan instagram terhadap kecemasan sosial. Selain itu, temuan oleh Setomo *Communication and Humanities* (2024) mengonfirmasi bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi (4-6 jam per hari) berkorelasi dengan peningkatan kecemasan sosial, gangguan tidur, dan *fear of missing out* (FoMo).

Jika ditinjau menggunakan teori *Uses and Gratification* (Katz, Blumer, & Gurevitch, 1974), keterlibatan remaja dalam penggunaan media sosial mencerminkan upaya pemenuhan kebutuhan psikologis yang mempengaruhi perkembangan individu pada tiga aspek utama yaitu: kognitif (pemahaman diri), afektif (eksplorasi emosi dan sikap), dan psikomotorik (keterampilan komunikasi digital). Namun, intensitas penggunaan yang tinggi dapat menghasilkan konsekuensi yang berlawanan dengan tujuan awal penggunaan media sosial. (Innovani, 2018).

Pada aspek kognitif, media sosial berfungsi sebagai ruang pertukaran informasi dan pengetahuan yang menjadi referensi penting bagi remaja dalam mengambil keputusan serta membentuk cara berpikir. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifin (2022) mengenai “Aplikasi Teori *Uses and Gratification* pada Media Sosial Instagram di Indonesia” yang menunjukkan bahwa 85% pengguna media sosial menggunakan platform tersebut untuk memenuhi kebutuhan informasi dan mencari konten yang relevan dengan minat mereka. Informasi yang didapatkan dari media sosial memperluas wawasan remaja, mendorong keingintahuan, bahkan memotivasi mereka untuk belajar lebih jauh tentang berbagai topik yang diminati. Namun, proses kognitif ini juga dapat memicu kecemasan sosial ketika remaja membandingkan diri mereka dengan konten yang dikonsumsi, terutama terkait dengan standar sosial dan ekspektasi yang tidak realistis.

Sementara itu, dalam aspek afektif, keterlibatan remaja dalam media sosial memberikan pengaruh emosional yang signifikan. Hal ini dapat dilihat pada Gambar 4.4 Hasil Analisis Deskripsi Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial, dimana aspek emosi lebih dominan (75,52%). Hubungan virtual yang terjalin melalui platform media sosial membentuk rasa kebersamaan dan validasi sosial, namun juga dapat menciptakan ketergantungan emosional. Temuan ini selaras dengan penelitian Rohmah (2021) mengenai “Media Sosial sebagai Media Alternatif. Kajian Analisis Teori *Uses and Gratification*” yang menunjukkan bahwa 80% responden menggunakan media sosial sebagai pelarian dari rutinitas dan masalah pribadi, yang mengindikasikan adanya ketergantungan emosional terhadap platform digital. Selain itu, hasil

penelitian ini juga sesuai dengan temuan Nesi & Prinstein (2015) mengenai “*Using Social Media for Social Comparison and Feedback-seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms*” yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial untuk perbandingan sosial secara signifikan memprediksi peningkatan gejala depresi dan kecemasan sosial ($\beta=0,23$, $p < 0,01$). Konsistensi hasil penelitian ini dengan penelitian terdahulu memperkuat argumentasi bahwa pola penggunaan media sosial remaja cenderung mengarah pada pencarian validasi dan pelarian emosional.

Adapun aspek psikomotorik, kegiatan dalam media sosial memberi peluang bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan digital dan komunikasi melalui aktivitas berbagai konten. Misalnya, remaja yang aktif dalam membuat konten, posting foto, atau berinteraksi dalam grup chat menunjukkan keterampilan komunikasi dan teknis yang berkembang melalui proses latihan dan interaksi virtual. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Irwansyah (2020) mengenai “*Fenomena Penggunaan Media Sosial: Studi Pada Teori Uses and Gratification*” yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan keterampilan komunikasi digital dan literasi media yang bermanfaat bagi pengembangan keterampilan sosial offline dan meningkatkan kecemasan ketika berinteraksi dalam situasi sosial langsung.

Meskipun pengaruh yang ditemukan dalam penelitian ini relatif kecil (2,8%), temuan ini memberikan kontribusi signifikan dalam memahami fenomena kecemasan sosial pada remaja dalam konteks budaya Indonesia. Pertama, penelitian ini mengonfirmasi adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada konteks budaya Sulawesi Utara yang memiliki nilai kolektivitas tinggi. Kedua, penelitian ini memberikan bukti empiris pada populasi remaja usia 16 – 18 tahun yang merupakan kelompok usia rentan terhadap dampak psikologis media sosial. Ketiga, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya membahas pengaruh platform tertentu, penelitian ini mencakup berbagai platform media sosial.

Keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu: (1) keterbatasan variabel penjelas, nilai koefisien determinasi (R-Square) yang hanya sebesar 0,028 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial hanya menjelaskan 2,8% dari variasi kecemasan sosial, sementara 97,2% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepribadian, dukungan sosial, pola asuh orang tua, dan faktor genetik yang tidak diteliti dalam penelitian ini; (2) keterbatasan metodologis, penelitian ini menggunakan desain cross-sectional yang tidak dapat menjelaskan hubungan kausal secara definitif antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial. Diperlukan penelitian jangka panjang untuk memahami pola sebab – akibat yang lebih komprehensif; (3) keterbatasan generalisabilitas, sampel penelitian terbatas pada satu sekolah di Tomohon, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi remaja yang lebih luas di Indonesia dengan karakteristik demografis dan budaya yang berbeda

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa meskipun intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja, pengaruh tersebut relatif kecil. Berdasarkan hasil koefisien determinasi yang diperoleh R-Square sebesar 0,028 yang berarti bahwa intensitas penggunaan media sosial berkontribusi sebesar 2,8%. Hal ini berarti

bahwa terdapat faktor lain yang dapat menjadi faktor pendukung kecemasan sosial selain variabel intensitas penggunaan media sosial yang belum diteliti dalam penelitian ini.

Saran bagi remaja untuk dapat mengembangkan kesadaran diri mengenai pola penggunaan media sosial dengan melakukan evaluasi berkala. Kemudian lebih meningkatkan aktivitas secara langsung dalam lingkungan sosial yang nyata. Selain itu, harapan bagi penelitian selanjutnya untuk menambahkan variabel lain yang dapat berkontribusi terhadap variabel kecemasan sosial, seperti pola asuh orang tua, kepribadian dan faktor pendukung lainnya

Referensi

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text revision). 2000 Psychiatric Association.
- Arifin, R. M. F. (2022). Aplikasi teori uses and gratifications pada media sosial instagram di Indonesia. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2), 1845-1856.
- Azizah Nur Auliya, & Winarsih, T. (2025). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.32492/idea.v9i1.9101>
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160.
- Dharmawan, S. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap kecemasan sosial pada remaja di Kelurahan Tajur Kecamatan Ciledug. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Fardouly, J., Magson, N. R., Johnco, C. J., Oar, E. L., & Rapee, R. M. (2018). Parental control of the time preadolescents spend on social media: Links with preadolescents' social media appearance comparisons and mental health. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1456-1468. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Hasanah, U., & Malia Rahma Hidayati, B. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 115–131. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5205>
- Heffer, T., Good, M., Daly, O., MacDonell, E., & Willoughby, T. (2019). The longitudinal association between social-media use and depressive symptoms among adolescents and young adults: An empirical reply to Twenge. (2018). *Clinical Psychological Science*, 7(3), 462-470. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.01.001>
- Hervani, S. (2016). Hubungan intensitas penggunaan jejaring sosial dengan kesepian pada remaja. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Innovani, N. (2018). Dampak pemakaian media sosial terhadap perkembangan psikologis remaja. *Widya Sari*, 2(3), Maret, 1–7.

- Irwansyah, I. (2020). Fenomena penggunaan media sosial: Studi pada teori uses and gratification. *Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi Bisnis*, 2(1), 15-28.
- Karman. (2013). Riset Penggunaan Media Perkembangan Kini, *Studi Komunikasi dan Media*, 93-111
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Kemenkes. (2023). *Survei kesehatan mental remaja Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- La Greca, A. M., & 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:1022684520514>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438.
- Rohmah, S. (2021). Media sosial sebagai media alternatif manfaat dan pemuas kebutuhan informasi masa pandemik global COVID-19: Kajian analisis teori uses and gratification. *Al-I'lam: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4(2), 167-185.
- Soetomo Communication and Humanities. (2024). Kecemasan digital: Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities Journal*, 5(1), 34-48.
- Turkle, S. (2017). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2019). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, 76, 98-110.
- Utami, A. D., & Asih, S. R. (2022). Pola penggunaan media sosial di kalangan remaja Indonesia dan implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 19(2), 123-138.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Rakhmahappin, Y., & Prabowo, A. (2014). *KECEMASAN SOSIAL KAUM HOMOSEKSUAL GAY DAN LESBIAN* (Vol. 02, issue 02).