

Hubungan antara Kecanduan Media Sosial dengan Kecemasan pada Siswa SMA Negeri 4 Denpasar

Kadek Agus Wirya Sanjaya Putra¹, Putu Asih Primatanti^{1*}, Dewa Ayu Agung Alit Suka Astini¹

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Bali, Indonesia

*email : dr.asih@gmail.com

Abstrak

Seiring berkembangnya teknologi dan informasi, manusia tidak dapat dipisahkan dari media sosial. Saat ini kecanduan media sosial adalah hal yang dialami oleh remaja, mereka rela menghabiskan waktunya yang dapat berdampak negatif bagi keadaan psikologis salah satunya kecemasan. Terdapat banyak masalah kesehatan yang dialami remaja, salah satunya kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan kecemasan pada siswa SMA Negeri 4 Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 4 Denpasar dengan populasi penelitian mencakup seluruh siswa yang berjumlah 1466 siswa dan direspon oleh 258 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Kecanduan Media Sosial yang diadaptasi dari *Internet Addiction Test* (IAT) dan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Selanjutnya, data dianalisis secara bivariat menggunakan aplikasi IBM SPSS²⁵ dengan metode uji *Spearman* dengan hasil analisis dikatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$. Didapatkan hasil mayoritas responden tidak mengalami kecemasan (62%). Pada tingkat kecanduan media sosial mayoritas pada tingkat sedang (65,1%). Nilai uji *Spearman* yang diperoleh adalah 0,388 yang menunjukkan hasil positif searah dengan kekuatan korelasi rendah. Hal ini menunjukkan hubungan antara kecanduan media sosial dengan kecemasan pada siswa SMA Negeri 4 Denpasar.

Kata Kunci: Kecanduan, Media Sosial, Kecemasan.

Abstract

[The Relationship between Social Media Addiction and Anxiety of SMA Negeri 4 Denpasar]

As technology and information develop, humans cannot be separated from social media. Currently, social media addiction is something experienced by teenagers, they are willing to spend their time which can have a negative impact on psychological conditions, one of which is anxiety. There are many health problems experienced by adolescents, one of which is anxiety. This study aims to determine the relationship between social media addiction and anxiety in students of SMA Negeri 4 Denpasar. This study used an analytic observational method with a cross-sectional approach. The study was conducted at SMA Negeri 4 Denpasar with the study population including all students totaling 1466 students and responded by 258 students. Data collection was conducted using the Social Media Addiction questionnaire adapted from the Internet Addiction Test (IAT) and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Furthermore, the data will be analyzed bivariate using the IBM application SPSS²⁵ and with the Spearman test method. The analysis result is said to be significant if the p -value < 0.05 . The results showed that most respondents did not experience anxiety (62%). In level of social media addiction are mostly at a moderate level (65.1%). The value Spearman test obtained is 0.388 which indicates the strength of the correlation is low and unidirectional. This means that there is a relationship between social media addiction and anxiety in students of SMA Negeri 4 Denpasar.

Keywords: Addiction, Social Media, Anxiety.

PENDAHULUAN

Pada era pandemi terdapat peningkatan dalam menggunakan media sosial. Media sosial merupakan suatu teknologi yang berbasis internet yang membantu seseorang mudah berkomunikasi dengan orang lain.⁽¹⁾ Hasil riset 'We Are Social' menyatakan bahwasannya Instagram, Youtube, Facebook, dan Twitter adalah media yang banyak diminati. Kecanduan media sosial merupakan pemakaian berlebihan dan berulang-ulang yang menyebabkan seseorang senang. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan gangguan psikologis.⁽²⁾

We Are Social menyebutkan sekitar 53% dan 59,5% di dunia merupakan pengguna media sosial. Hasil penelitian Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017, didapatkan peningkatan 54,7% dari tahun 2016 pada pengguna internet di Indonesia.⁽²⁾ Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Bali (2021) terdapat sebesar 67,75% penduduk yang menggunakan teknologi informasi di seluruh Kabupaten/Kota.

Kecanduan media sosial memiliki efek samping pada seseorang yaitu, penurunan kinerja, penurunan fisik, hingga kecemasan.⁽²⁾ WHO tahun 2017 mengatakan sekitar 3,6% penduduk dunia mengalami kecemasan, pada remaja berusia 15-24 tahun didapatkan kecemasan pada laki-laki sebesar 3% dan perempuan sebesar 5%. Menurut riset kesehatan dasar tahun 2018, prevalensi kecemasan pada penduduk Indonesia yakni 6% dan sebanyak 8,43% kecemasan terjadi di Provinsi Bali serta 5,21% kecemasan terjadi di Kota Denpasar dengan rata-rata usia yakni 15 tahun keatas. Kecemasan merupakan ketegangan mental dari suatu pengalaman yang dialami seseorang yang menyebabkan gelisah dan tidak mampu dalam menghadapi masalah.⁽³⁾ Kecemasan memiliki kaitan signifikan dengan tingginya waktu penggunaan media sosial dengan presentase 19% , Salah satunya *Fear of Missing Out* (FoMO) yang merupakan bentuk kekhawatiran seorang apabila tidak *update* dengan hal yang

sedang tren.⁽⁴⁾

Berdasarkan penelitian sebelumnya pada siswa SMA Negeri 1 Jepara dan SMA Negeri 1 Donorajo, didapatkan bahwa tingginya penggunaan media sosial berhubungan terhadap kecemasan. Seseorang akan mengalami kecemasan apabila waktu penggunaan media sosial semakin meningkat.⁽⁵⁾ Penggunaan media sosial dengan waktu yang tinggi yaitu lebih dari tiga jam berhubungan dengan gejala depresi dan kecemasan.⁽⁶⁾

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Denpasar, pemilihan tempat penelitian didasarkan pada penelitian yang telah dilakukan yang menyatakan tingkat *social anxiety disorder* di SMA Negeri 4 Denpasar tinggi yaitu sebesar 23%.⁽⁷⁾ Selain itu, alasan pemilihan lokasi ini karena penggunaan media sosial di SMA N 4 Denpasar dinyatakan tinggi serta metode pembelajaran dan ujian akhir semester yang menggunakan media online sehingga berhubungan dengan penggunaan media sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan *feedback* bagi siswa, guru, maupun institusi terkait antisipasi yang dapat dilakukan untuk menghindari kecanduan media sosial yang dapat mempengaruhi kecemasan siswa.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial dengan kecemasan siswa SMA Negeri 4 Denpasar. Populasi pada penelitian ini menggunakan populasi target dan terjangkau, populasi target adalah seluruh siswa SMA Negeri di Kota Denpasar dan populasi terjangkau adalah seluruh siswa SMA Negeri 4 Denpasar.

Metode *stratified random sampling* digunakan dalam teknik pengambilan data dengan menggunakan siswa sejumlah 1466 siswa SMA Negeri 4 Denpasar. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Kecanduan Media Sosial yang diadaptasi dari *Internet Addiction Test* (IAT) dan kuesioner *Hamilton Anxiety*

Rating Scale (HARS). Selanjutnya, data dianalisis secara bivariat dengan aplikasi IBM SPSS²⁵.

HASIL

Responden yang diteliti pada penelitian ini berjumlah 258 responden dengan karakteristik responden berdasarkan Tabel 1, ditemukan responden berdasarkan usia didominasi usia 15 tahun dengan jumlah 101 orang (39,1%). Responden didominasi perempuan daripada laki-laki sebanyak 155 orang (60,1%). Responden pada penelitian didominasi siswa kelas X sebanyak 94 orang (36,4%) dan dari jenis jurusan didominasi siswa MIPA sebanyak 227 orang (88,0%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik (n=258)	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
14 tahun	14	5,4
15 tahun	101	39,1
16 tahun	84	32,6
17 tahun	57	22,1
18 tahun	1	0,4
19 tahun	1	0,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	103	39,9
Perempuan	155	60,1
Kelas		
Kelas X	94	36,4
Kelas XI	86	33,3
Kelas XII	78	30,2
Jurusan Peminatan		
MIPA	227	88,0
IPS	31	12,0

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada Tabel 2, kategori tidak cemas mendominasi sebanyak 160 orang (62,0%). Uji korelasi Spearman digunakan dalam mengukur hubungan kecanduan media sosial dengan kecemasan pada siswa SMA Negeri 4 Denpasar.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Responden

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Cemas	160	62,0
Ringan	58	22,5
Sedang	14	5,4
Berat	24	9,3
Sangat Berat	2	0,8
Total	258	100

Pada Tabel 3 didapatkan nilai sebesar 0,388 yang menandakan bahwa tingkat hubungan kedua variabel adalah rendah dan searah karena angka koefisien korelasi bernilai positif. Nilai P berdasarkan hasil sebesar <0,000, sehingga H_0 diterima.

Tabel 3. Hubungan Tingkat Kecanduan Media Sosial dengan Kecemasan Responden

Variabel (n=258)	Kecemasan					Nilai P	Koefisien korelasi
	Tidak Cemas	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat		
Kecanduan Media Sosial							
Ringan	59	10	2	2	0	<0,000	0,388
Sedang	96	45	9	17	1		
Berat	5	3	3	5	1		

PEMBAHASAN

Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMA Negeri 4 Denpasar

Pada variabel kecanduan media sosial mayoritas siswa mengalami kecanduan sedang (65,1%). Berarti penggunaan sosial media masih terkontrol dengan adanya kegiatan positif yang mengasah bakat siswa, sehingga siswa dapat membagi waktu dengan kegiatan lain yang dapat mengalihkan waktu menggunakan sosial media.⁽⁸⁾

Responden didominasi siswa berusia 15-17 tahun dengan kelas X sebesar 36,4% dan jurusan MIPA (88%). Hal berikut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang ditemukan peningkatan pada remaja yang menggunakan sosial media karena semakin teknologi semakin canggih dan *update*.⁽⁹⁾ Jenis kelamin perempuan lebih tinggi memiliki nilai rata-rata. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan kecanduan media sosial dialami oleh perempuan lebih banyak karena banyaknya hal-hal yang dapat dieksplorasi dan diekspresikan perempuan.⁽¹⁰⁾ Salah satu hal yang dapat terjadi apabila mengalami kecanduan adalah kecemasan.

Tingkat Kecemasan Pada Siswa SMA Negeri 4 Denpasar

Pada variabel kecemasan didominasi responden kelas X (36,4%), usia 15 tahun (39,1%) dan jurusan MIPA (88%). Responden terbanyak pada kategori tidak cemas sebesar 62%. Jenis kelamin memiliki rata-rata sama pada kategori tidak cemas.⁽⁶⁾ Hasil penelitian berarti siswa SMA Negeri 4 Denpasar minim mengalami kecemasan. Siswa dapat memilah hal apa saja yang menurutnya dapat memberikan efek positif maupun negatif. Pada penelitian sebelumnya didapatkan siswa tidak mengalami kecemasan sebesar 43,9%.⁽¹¹⁾ Hasil penelitian ini berbanding terbalik di SMA Negeri 4 Denpasar menyatakan tingkat *social anxiety disorder* sebesar 23%.⁽⁷⁾ Pada individu kecemasan muncul apabila sedang stress dan dalam situasi yang tidak baik. Lingkungan juga menjadi faktor yang mempengaruhi hal tersebut,

selain itu pola pengasuhan orangtua dan pengasuh turut berkontribusi dalam kecemasan. Individu dengan kecemasan memiliki gejala seperti menghindari, lebih memilih menggunakan media sosial, dan gugup.⁽¹²⁾ Menyikapi berbagai bentuk diharapkan adanya program deteksi dini, pencegahan, pendampingan ketika siswa mengalami masa sulit, serta memberikan intervensi untuk penanganan.⁽¹³⁾

Hubungan Antara Kecanduan Media Sosial Dengan Kecemasan Pada Siswa SMA Negeri 4 Denpasar

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* didapatkan sebesar 0,388 yang memiliki kekuatan hubungan rendah dengan taraf signifikansi $p = <0,000$. Dapat disimpulkan terdapat hubungan positif yang searah yang berarti kecemasan akan meningkat apabila penggunaan media sosial meningkat.

Hasil variabel kecemasan pada siswa didominasi kategori tidak cemas dan kecanduan media sosial sedang. Berdasarkan hasil tersebut berarti siswa masih bisa dalam mengontrol penggunaan media sosial. Dalam penelitian sebelumnya mengatakan kecemasan terjadi apabila terjadi peningkatan dalam penggunaan media sosial.⁽¹⁴⁾ Pada penelitian terdahulu menyebutkan tingginya waktu pemakaian sosial media berhubungan erat pada kecemasan siswa, hal ini disebabkan karena siswa yang suka menyendiri (*introvert*) akan berinteraksi dengan media sosial karena menganggap akan dapat rasa lebih nyaman.⁽³⁾

Hasil dari penelitian lain, menunjukkan terdapat hubungan positif yang rendah dengan angka korelasi sebesar 0,254.⁽³⁾ Artinya semakin tinggi penggunaan situs media sosial maka kecemasan meningkat dan juga sebaliknya. Hasil sebelumnya juga mendapatkan hasil nilai 0,334 yang menunjukkan kekuatan korelasinya rendah.⁽¹⁴⁾

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, didapatkan bahwa variabel kecanduan media sosial berhubungan dengan kecemasan.⁽¹⁵⁾ Hal ini terjadi

karena bukan hanya kecemasan yang diakibatkan media sosial dan bukan hanya media sosial yang memengaruhi kecemasan seseorang.⁽¹⁵⁾ Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara kecanduan media sosial dengan kecemasan pada siswa SMA Negeri 4 Denpasar. Interaksi sosial dapat terhambat bila seseorang mengalami kecemasan dan salah satu faktornya adalah sosial media.

Kecanduan media sosial dipengaruhi oleh kontrol diri. Selain itu dipengaruhi oleh waktu dalam mengakses media sosial. Berdasarkan waktu dalam mengakses ditemukan remaja banyak mengakses antara 4-6 jam/hari. Seseorang yang menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial memiliki dampak negatif salah satunya menjadi perasaan cemas.⁽¹⁶⁾ Dengan usia remaja membuat responden lebih tertarik menggunakan media sosial dari pada secara langsung. Dalam hal ini perhatian diperlukan untuk mengurangi pemakaian media sosial, agar dapat mengurangi resiko kecemasan.

SIMPULAN

Berdasarkan data, didapatkan 62% responden tidak mengalami kecemasan. Pada tingkat kecanduan media sosial, sebagai besar responden mengalami kecanduan media sosial berat. Terdapat hubungan positif searah dengan korelasi rendah. Siswa akan mengalami kecemasan lebih besar apabila memiliki kebiasaan menggunakan media sosial dengan tidak wajar atau melebihi waktu.

SARAN

Adapun saran bagi penelitian selanjutnya adalah untuk melakukan penelitian yang faktor risiko lain terkait variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada seluruh pihak yang menjadi pembimbing serta membantu melancarkan penelitian sehingga penelitian dapat berjalan baik, serta memberikan manfaat

bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maksud IAR dan BI. The role of social media in the improvement of selected participation of students based on students in bogor regency. *J Ilmu-ilmu Sos dan Hum* 2018;20(2):154–61.
2. Lestari YM, Dewi SY, Chairani A. Hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di jakarta selatan. *Scr score Sci Med J* 2020;1(2):1–9.
3. Pramudani AR, Himawan AB, Wardani ND, Iman Y. Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Kecemasan Pada Remaja (Studi Kasus SMA N 1 Jepara Dan SMA N 1 Donorojo) Pendahuluan Remaja atau adolescent merupakan periode kritis peralihan dari anak menjadi dewasa . 1 Pada periode ini berba. 2020;9.
4. Kiding S, Matulesy A. Dari Fomo ke Jomo : Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital. *Psisula Pros Berk Psikol* 2020;1:173–82.
5. Wulandari R, Netrawati N. Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *J Ris Tindakan Indones [Internet]* 2020;5(2):41–6. Available from: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>
6. Nguyen TH, Lin KH, Rahman FF, Ou JP, Wong WK. Study of Depression, Anxiety, and Social Media Addiction Among Undergraduate Students. *J Manag Inf Decis Sci* 2020;23(4):284–303.
7. Kusumadewi M, Ariani N ketut P. Prevalens Social Anxiety Disorder Pada Remaja Di Sma Negeri 4 Denpasar. *E-Jurnal Med [Internet]* 2019;VOL. 8 NO.(4):ISSN: 2303-1395. Available from: file:///C:/Users/Asus/Downloads/50221-205-112058-1-10-20190619.pdf

8. Halim C, Masykur AM. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Semarang. *J EMPATI* 2022;11(6):432–41.
9. Widodo SA, Laelasari L, Sari RM, Dewi Nur IR, Putrianti FG. Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Taman Cendekia J Pendidik Ke-SD-an* 2017;1(1):67–77.
10. Soliha SF. Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial [Level of Dependence on Users of Social Media and Social Anxiety]. *Interak J Ilmu Komun* [Internet] 2015;4(1):1–10. Available from: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/9730/7798>
11. Yunita R, Kurniasari L. Hubungan Kecanduan Media Dengan Tingkat Kecemasan pada ada Mahasiswa S1. 2022;3(2):1857–63.
12. Muyasaroh H. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap* [Internet] 2020;3. Available from: <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
13. Primatanti PA, Turana Y, Sukarya WS, Wiyanto M, Duarsa ABS. Medical students' mental health state during pandemic COVID-19 in Indonesia. *Bali Med J* 2023;12(2):1295–301.
14. Trikandini A, Kurniasari L. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT. *Borneo Student Res* [Internet] 2021;3(1):614–9. Available from: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/2492/1045>
15. Henisaputri RW. Analisis Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial dan Hubungan Interpersonal pada Remaja. *J Digit Ecosyst Nat Sustain* [Internet] 2022;2(1):22–8. Available from: <http://journal.uvers2.ac.id/index.php/jodens/article/view/80>
16. Rafiq A. Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Glob Komunika* 2020;1(1):18–29.