

## Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Generasi Z di Kota Denpasar

Anak Agung Ayu Meisya Dewi, Rah Utami Nugrahani\*

Universitas Telkom, Bandung, Indonesia

\*rutamin@telkomuniversity.ac.id

### Abstract

*This study was conducted to determine the effect of social media use on social anxiety in generation Z. According to the Central Statistics Agency (BPS), internet usage in Bali in 2022 reached 70.59% and Denpasar City became the highest area in internet usage in Bali (Including Facebook, Twitter, Youtube, Instagram, Whatsapp) reaching 84.51%. This research uses quantitative research methods. The sampling technique used in this research is non probability sampling with purposive sampling technique. The questionnaire was distributed online with the help of Google Form which was then distributed to 383 respondents who are social media users and are generation Z with an age range of 15-24 years who live in Denpasar City. The results of the data obtained were processed using SPSS version 25.0. This study uses data analysis, namely descriptive analysis, normality test, heteroscedasticity test, simple linear regression test, correlation coefficient, coefficient of determination and hypothesis testing (T test). The results showed that the use of social media has an influence on social anxiety in generation Z in Denpasar City.*

**Keywords:** Social Media Use, Social Anxiety, Mental Health

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada generasi Z. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), penggunaan internet di Bali pada tahun 2022 mencapai 70,59% dan Kota Denpasar menjadi daerah tertinggi dalam penggunaan internet di Bali (Termasuk Facebook, Twitter, Youtube, Instagram, Whatsapp) mencapai 84,51%. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Penyebaran kuesioner dilakukan secara *online* dengan bantuan *Google Form* yang kemudian disebar kepada 383 responden yang merupakan pengguna media sosial dan merupakan generasi Z dengan rentang usia 15-24 tahun yang berdomisili di Kota Denpasar. Hasil data yang didapatkan diolah menggunakan SPSS versi 25.0. Penelitian ini menggunakan analisis data yakni analisis deskriptif, uji normalitas, uji heteroskedastisitas, uji regresi linier sederhana, koefisien korelasi, koefisien determinasi dan uji hipotesis (uji T). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memberikan pengaruh kepada kecemasan sosial pada generasi Z di Kota Denpasar.

**Kata Kunci:** Penggunaan Media Sosial, Kecemasan Sosial, Kesehatan Mental

### PENDAHULUAN

Perkembangan dunia yang semakin pesat kini menjadikan teknologi semakin dekat dengan kehidupan manusia. Salah satunya dengan berkembangnya teknologi komunikasi yang dapat membantu manusia dalam melakukan banyak pekerjaan dan kegiatan sehari-hari. Bukti nyata dari adanya perkembangan teknologi komunikasi yang paling terlihat adalah internet. Internet atau *Interconnected Network* merupakan jaringan global yang berfungsi menyambungkan atau memberi koneksi pada satu perangkat dengan perangkat lainnya secara tidak terbatas. Kemunculan internet memberikan kemudahan dan inovasi yang terus melesat hingga dapat memberikan banyak kemudahan bagi penggunanya. Perkembangan ini membuat masyarakat dapat dengan mudah memperoleh segala informasi di dunia maya, baik hiburan hingga berita terkini secara menyeluruh. Sayangnya, kemudahan yang diberikan juga secara tidak langsung membuat masyarakat terlena dan bahkan bergantung akan kehadiran dari internet.

Internet menurut Afriani (2011) adalah jaringan longgar yang terdiri dari ribuan jaringan komputer yang menghubungkan jutaan individu di seluruh dunia. Awalnya, tujuannya adalah untuk

memfasilitasi akses peneliti ke data dari banyak komputer. Namun, mengingat statusnya saat ini sebagai media komunikasi yang sangat efisien, internet telah menyimpang secara signifikan dari tujuan awalnya (Kurniawan 2017). Dari perkembangan yang terus melaju, melalui survei yang dijalankan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), penggunaan internet di Indonesia mencapai 215,63 juta jiwa dari total populasi 275,77 juta jiwa dan setiap tahunnya selalu mengalami kenaikan (APJII, 2023) dan saat ini, penggunaan internet di Indonesia mencapai 221 juta jiwa dan generasi Z menjadi pengguna internet tertinggi yakni mencapai 34,40% (APJII, 2024).

Adanya kenaikan dalam penggunaan internet secara tidak langsung terus memberikan inovasi dan perubahan. Seperti hadirnya media sosial atau yang biasa kita kenal 'medsos' mempunyai definisi sebagai portal atau tempat dimana kita dapat mengumpulkan gambar, video hingga tulisan dan dapat disebarluaskan. Di sisi lain, media sosial berfungsi menjadi platform yang memungkinkan individu mengirimkan dan menerima informasi melalui interaksi sosial (Pangkey, et al., 2022). Platform media sosial berfungsi sebagai sumber inspirasi, kreativitas, persahabatan, dan peluang jaringan yang berharga bagi individu di seluruh dunia. Hingga sekarang ini sudah banyak media sosial yang berkembang, meliputi Instagram, Twitter, Whatsapp, YouTube, Facebook, hingga Pinterest. Menurut (Putri et al., 2022), adanya media sosial saat ini menjadi semakin populer disegala kalangan yang secara pribadi mampu menjangkau masyarakat secara personal dan menjadi suatu hal baru yang mampu melayani manusia untuk berinteraksi secara virtual dalam bentuk ruang publik baru. Platform media sosial memfasilitasi interaksi dengan sejumlah besar individu, memungkinkan perluasan koneksi pribadi, menghilangkan batasan jarak dan waktu, menyederhanakan ekspresi diri, dan mempercepat penyebaran informasi (Anang, 2016).

Informasi yang didapat dari media sosial memudahkan manusia dalam melakukan interaksi satu sama lainnya. Beragamnya media sosial yang ada memiliki banyak macam dan kegunaan. Mirip seperti Instagram yang memungkinkan penggunanya berbagi informasi melalui foto, gambar, dan caption di platform media sosialnya (Atmoko, 2012). TikTok yang digunakan guna membuat video pendek dengan dibantu musik yang digemari banyak orang dan Twitter yang digunakan untuk menyebarkan informasi secara singkat dan dapat dibaca oleh semua orang di dunia (Sambas, 2021). Tak hanya itu, media sosial juga dapat diakses oleh semua kalangan tanpa batasan usia. Dilansir dari riset yang dilakukan pada tahun 2023 oleh Hootsuite (We are Social), pengguna aktif media sosial di Indonesia hingga 167 juta (60,4% dari total populasi yakni 267,4 juta) dengan rentang waktu penggunaan media sosial per harinya mencapai 3 jam 18 menit.

Untuk memahami lebih dalam tentang fenomena ini, penting untuk mengidentifikasi apa saja indikator dari penggunaan media sosial, indikator penggunaan media sosial menurut Ajzen (dalam Achmad, et al., 2022) yakni, (1) Frekuensi, alat ukur untuk menunjukkan waktu tertentu. Seberapa sering seseorang menggunakan media sosial (2) Durasi, Alat ukur untuk menunjukkan seberapa lama waktu yang digunakan untuk bersosial media. Durasi dinyatakan pada kurun waktu tertentu (menit atau jam), (3) Perhatian, Alat ukur keterlibatan individu pada objek tertentu yang menjadi target perilaku. Menunjukkan ketertarikan yang besar terhadap sesuatu dan (4) Penghayatan, Alat ukur penyerapan atas informasi sebagai pengetahuan baru bagi individu. Seseorang biasanya akan meniru, mempraktikkan hingga terpengaruh oleh apa yang mereka dapat di sosial media.

Perkembangan pengetahuan akan teknologi semakin menyebar hingga ke provinsi- provinsi di Indonesia, salah satunya adalah Bali. Perkembangan ini menyebar pada era digital. Menurut Badan Pusat Statistika Provinsi Bali (BPS), mengungkapkan bahwa Bali masuk kedalam urutan ke 7 dari 10 daerah pengguna internet tertinggi di Indonesia yakni sebesar 67,75% dan populasi penduduk Bali saat ini mencapai 4,4 juta jiwa. Pada tabel 1, ditunjukkan penggunaan internet di Bali pada tahun 2023 mencapai mencapai 87,54%, menjadi daerah tertinggi dalam penggunaan internet di Bali (Termasuk Facebook, Twitter, Youtube, Instagram, Whatsapp) dan dari hasil survei BPS Kota Denpasar menunjukkan penggunaan media sosial masyarakatnya rata-rata mencapai 8 jam per harinya.

**Tabel 1** Persentase Penduduk Berumur 5 Tahun Keatas yang Mengakses Internet

Kabupaten/Kota <i>Regency/Municipality</i>	Jenis Aktivitas/ <i>Type of Activity</i>		
	Menggunakan Telepon Seluler <i>Using Celluler Phone</i>	Menggunakan Komputer <i>Using Computer</i>	Menggunakan Internet <i>Internet Access</i>
Jembrana	87,52	9,24	69,77
Tabanan	79,76	11,60	70,39
Badung	87,20	25,22	83,18
Gianyar	80,94	18,23	70,85
Klungkung	72,44	8,75	63,38
Bangli	75,15	9,17	65,40
Karangasem	77,56	5,94	57,09
Buleleng	80,70	7,11	62,02
Denpasar	93,00	23,46	87,54
<b>Jumlah/Total</b>	<b>83,98</b>	<b>15,69</b>	<b>73,34</b>

**Sumber :** Badan Pusat Statistik Provinsi Bali, 2023

Pada tabel 1 menunjukkan angka yang tinggi dalam penggunaan internet dan menunjukkan bahwa internet sudah menjadi integritas diri di hampir setiap aspek kehidupan. Penggunaan internet dan media sosial yang tinggi mencerminkan bagaimana perubahan cara berinteraksi dengan satu sama lain dan bagaimana cara menciptakan peluang dan tantangan baru pada kehidupan sehari-hari.

Salah satu hal yang menjadi tantangan saat ini marak terjadi ialah kecemasan sosial. Kecemasan ini lahir karena kemudahan pada media sosial yang secara tidak langsung disalahgunakan tanpa memperhatikan efek yang terjadi setelahnya. Menurut Hofmann dan Otto (2017), kecemasan sosial mencakup ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dalam situasi sosial dan performatif. Kondisi ini sering disertai dengan perilaku menghindar dan kecemasan antisipatif yang tinggi. Berdasar pada Rapee, R.M., dan Spence, S.H. (2016) Kecemasan sosial adalah ketakutan yang intens dan terus-menerus terhadap satu atau lebih situasi sosial atau kinerja di mana individu dihadapkan pada orang asing atau kemungkinan pengawasan oleh orang lain. Orang-orang takut bahwa mereka akan bertindak dengan cara yang tidak menyenangkan atau merendahkan martabat.

Kecemasan sosial ini muncul dalam berbagai bentuk, termasuk kecemasan sosial terkait interaksi sosial dan tekanan sosial. Menurut Clark dan Beck (2020) mengemukakan bahwa kecemasan sosial merupakan jenis gangguan kecemasan yang ditandai oleh ketakutan intens terhadap penilaian negatif dalam situasi sosial. Selain itu, Dr. Abid Ali (2020) menyebutkan kecemasan sosial mengacu pada ketakutan yang berlebihan terhadap situasi yang melibatkan komunikasi sosial atau kinerja sosial dan dapat mengakibatkan depresi, dampak terhadap fisik dan psikologis. Mereka menyoroti bahwa ketakutan ini seringkali tidak rasional dan bisa mengakibatkan penghindaran yang signifikan serta penderitaan emosional. Seiring dengan banyak munculnya media sosial yang berkembang, membuat banyak orang kini merasa tertekan dan masih ada anggapan bahwasanya media sosial ialah satu-satunya cara untuk mencapai keinginan, seolah-olah individu tidak memiliki hak pilihan dalam situasi di mana platform tersebut tidak ada dalam kehidupan mereka (Azka, et al., 2018)

Orang dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah, mereka yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi cenderung lebih sadar diri dan memiliki keterampilan ekspresi diri yang lebih kuat (Lin, et al., 2023). Selain itu, menurut Hermila, et al., (2023), ditunjukkan bahwa mahasiswa adalah salah satu kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial dan juga merupakan kelompok usia dengan jumlah pengguna media sosial terbanyak. Mahasiswa merupakan kelompok demografis yang paling rentan mengalami kecanduan internet karena mahasiswa cenderung kurang mampu mengontrol diri cenderung tidak bisa membatasi waktu penggunaan internet, mereka sering berpikir, 'sebentar lagi' hingga akhirnya lupa waktu (Agatha, 2023). Menurut Young (2017), karena mereka didorong untuk menggunakan komputer, tinggal di asrama dengan akses internet, dan membawa perangkat internet mobile. Saat ini, tingkat kecemasan sosial pada remaja terus meningkat,

sejalan dengan hasil databooks, remaja Indonesia berusia 10-17 mengalami gangguan cemas, gabungan antara fobia sosial serta gangguan cemas menyeluruh senilai 3,7% dan menjadi yang tertinggi sehingga ditunjukkan bahwa tingginya gangguan kecemasan yang di alami remaja di Indonesia.

Faktor pengukur dari kecemasan sosial ialah "SAS-A (*Social Anxiety Scale for Adolescents*)" menurut La Greeca dan Lopez (dalam Azka, et al., 2018) mencakup beberapa aspek yakni : (1) Ketakutan akan evaluasi negatif, (2) Penghindaran sosial dan tertekan secara umum, (3) Penghindaran sosial dan tekanan terhadap situasi baru.

Remaja atau yang biasa disebut generasi Z merupakan generasi yang tumbuh seiring dengan adanya kemajuan teknologi. Stillman (2017) menyatakan bahwa generasi Z yang lahir antara tahun 1995-2012 merupakan generasi kerja terkini. Sedangkan menurut Noordiono (2016) menyatakan bahwa Generasi Z adalah kelompok yang sudah akrab dengan teknologi dan internet sejak usia dini, Dimana mereka sangat antusias terhadap perkembangan teknologi. Bagi generasi Z, teknologi baru seperti air segar yang harus segera mereka cicipi untuk merasakan manfaatnya. Generasi Z, yang juga dikenal sebagai generasi digital, tumbuh dan berkembang dalam ketergantungan yang tinggi terhadap teknologi dan berbagai perangkat teknologi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa generasi Z beda dengan generasi Y serta generasi milenial. Salah satu aspek perbedaan antara generasi Y serta generasi Z yang dijelaskan dalam buku Stillman (2017) "How the Next Generation Is Transforming the Workplace" adalah bahwa generasi Z lebih paham teknologi, lebih mudah menerima ide-ide baru, dan kurang peduli dengan konvensi sosial. Dikutip dari situs Alodokter (<https://www.alodokter.com/benarkah-terlalu-sering-mengakses-media-sosial-bisa-membuat-tidak-percaya-diri>, diakses 2023) Tanpa kita sadari, penggunaan media sosial juga memberi dampak yang buruk pada penggunanya, seperti gangguan pada kesehatan mental karena kecemasan sosial yang lahir selama menggunakan media sosial. Menurut Survei Status Literasi Digital Indonesia 2022, generasi Z merupakan generasi yang paling lama dalam penggunaan internet per hari yakni > 6 jam per hari. Dilihat dari persentase, gen Z mencapai 35% serta gen Y 26% yang mempergunakan internet > 6 jam per hari. Sementara gen X dan boomer hanya 19% yang mempergunakan internet > 6 jam per hari dan 29% dari mereka hanya menggunakan internet 1-2 jam per hari.

Mengakses media sosial secara terus-menerus melalui internet dapat menyebabkan penurunan tingkat kepercayaan diri seiring berjalannya waktu. Saat ini sebanyak 17,9 juta remaja di Indonesia mempunyai masalah Kesehatan mental dan yang tertinggi ialah kecemasan sosial yakni mencapai 3,7% (Zulfikar, 2024). Sejalan dengan itu, menurut Bali Soul Society, sebuah komunitas yang berpusat pada kesehatan mental, kesejahteraan psikologis & pengembangan diri pada kampanye kesehatan mental 2019 menunjukkan bahwa remaja di Kota Denpasar mengalami gangguan mental hingga 9,8% (gejala depresi, depresi hingga gangguan kecemasan) dan menurut Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) yang dijalankan Badan Litbang Kemenkes RI, didapatkan bahwa prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional berupa stress, kecemasan hingga depresi dengan usia >15 tahun terutama usia 15-24 tahun di Kota Denpasar pada tahun 2013 sebesar 4,3% dan mencapai 8,21% pada tahun 2018 (Risikesdas, 2018). Ditunjukkan bahwa adanya peningkatan kecemasan terutama pada generasi Z. Hal ini merupakan isu yang penting untuk ditangani karena dapat berdampak pada perilaku dan interaksi sosial serta berkontribusi dalam penurunan tingkat kepercayaan diri (Ellen, 2023)

Penelitian ini memiliki urgensi yang signifikan dalam konteks kesehatan mental remaja terutama generasi Z, dimana berdasarkan data yang ditemukan, terdapat prevalensi yang cukup tinggi dari adanya gangguan kecemasan pada generasi Z di Kota Denpasar mencapai 9,8% hingga dan penggunaan media sosial di Denpasar menjadi yang tertinggi di Bali mencapai 84,51%, dan dengan pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antar penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial dapat dikembangkan strategi intervensi yang lebih efektif sehingga dapat mendukung kesehatan mental generasi Z.

Penelitian yang dilakukan tahun 2023 “Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa: Pengaruh Mediasi Kapasitas Komunikasi” menunjukkan hubungan antar berbagai jenis penggunaan media sosial dan kecemasan di kalangan mahasiswa, serta efek mediasi kapasitas komunikasi. Jadi semakin tinggi penggunaan media sosial secara aktif berkorelasi negatif dengan kecemasan sosial. Penelitian ini menggunakan subjek yang luas karena mengambil sampel besar hingga 1.740 mahasiswa dari tujuh perguruan tinggi di Tiongkok. Penelitian ini berfokus di negara Tiongkok dan berfokus pada mahasiswa, sedangkan pada penelitian ini, peneliti fokus meneliti generasi Z di Kota Denpasar dengan usia 15-24 tahun

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui seberapa besar penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada generasi Z di Kota Denpasar. Berlandaskan pemaparan permasalahan diatas, penulis tertarik menjalankan penelitian berjudul “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial pada Generasi Z di Kota Denpasar”.

### METODOLOGI PENELITIAN

Jenis metode yang dipergunakan di penelitian ini yakni metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif berdasar pada Sugiyono (2016) ialah metode penelitian yang mempergunakan data penelitian berupa angka serta analisis mempergunakan statistik. Metode penelitian ini tergolong ilmiah karena berpegang pada prinsip-prinsip berikut: objektivitas, keterukuran, rasionalitas, sistematisitas, dan konkrit. Landasan yang dipergunakan di penelitian kuantitatif yakni filsafat positivistik dan dipergunakan oleh peneliti untuk mengkaji sampel atau populasi tertentu, pengumpulan data pada penelitian ini melibatkan instrumen penelitian dimana menghasilkan data yang bersifat statistik berupa angka yang dihasilkan melalui metode survey kepada responden (Sugiyono, 2018)

Terdapat tiga jenis rumusan masalah atau level of explanation menurut Sugiyono (2016), yakni deskriptif, komparatif dan asosiatif. Dalam penelitian ini memiliki identifikasi masalah yaitu “Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada generasi Z di Kota Denpasar” maka level of explanation pada penelitian ini ialah jenis asosiatif karena sejalan dengan tujuan penelitian ini yakni bisa menjelaskan suatu hubungan sebab akibat atau pengaruh antar variabel.

Pada penelitian ini, populasi yang digunakan ialah generasi Z berusia 15-24 tahun di Kota Denpasar dan terhitung pada tahun 2023 populasinya mencapai 113.241 (Satu Data Denpasar, 2023). Kriteria subyek dipilih karena usia 15-24 tahun merupakan usia terbanyak dalam menggunakan internet dan sosial media di Bali.

Teknik sampling yang dipergunakan oleh peneliti ialah *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini dihitung dengan mempergunakan rumus Isaac dan Michael dengan tingkat kepercayaan 5% . Rumus guna menentukan sampel yakni berikut :

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Dimana :

$\lambda^2$	: 5% (3,841)
P = Q	: 0,5
d	: 0,05
s	: Jumlah sampel

$$s = \frac{3,841 \cdot 113.241 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2(113.241 - 1) + 3,841 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$s = \frac{108.739}{284,06}$$

$$s = 382,80$$

$$s = 383$$

Sesuai dengan rumus diatas, total dari keseluruhan sampel yang mampu diperoleh adalah 382,80 responden, maka peneliti membulatkan menjadi 383 responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Validitas

Uji validitas sangat diperlukan di penelitian kuantitatif guna membuktikan setiap instrumen yang digunakan valid atau tidak, jika hasil data valid berarti maka instrumen yang digunakan dapat diterapkan dalam pengukuran suatu penelitian (Sugiyono, 2016). Peneliti menerapkan rumus Pearson (*Product moment correlation*) dan responden yang digunakan untuk menguji validitas sebanyak 30 responden sehingga nilai degree of freedom ialah  $df = 30 - 2$  yaitu 28 dan menggunakan signifikansi 5% (0,05) maka menghasilkan r tabel 0,361. Uji validitas variabel penggunaan media sosial (X) terdiri atas 8 butir pernyataan dan menghasilkan r hitung  $>$  r tabel, maka instrumen dinyatakan valid. Pada variabel kecemasan sosial (Y) terdiri atas 18 butir pernyataan dan menghasilkan r hitung  $>$  r tabel, Temuan uji validitas pada instrumen variabel bebas (X) serta variabel terikat (Y) dinyatakan valid.

### Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yakni pengujian yang dilaksanakan oleh peneliti guna melihat data yang dikumpulkan pada waktu tertentu memiliki kesamaan dan stabil, jika data yang dikumpulkan memiliki kesamaan atau stabil maka data dianggap reliabel, begitu pun sebaliknya (Sugiyono, 2016). Berdasarkan Surjarweni (2019) nilai suatu instrumen bisa dikatakan reliabel bila nilai alpha positif  $>$  0,6.

**Tabel 2.** Hasil Uji Reliabilitas Variabel X

Cronbach Alpha	No. Item	Keterangan
0,854	8	Reliabel

Sumber : Olahan Peneliti, 2023

**Tabel 3.** Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y

Cronbach Alpha	No. Item	Keterangan
0,958	18	Reliabel

Sumber : Olahan Peneliti, 2023

Hasil uji reliabilitas pada tabel 2 variabel bebas atau independent (X) dalam penelitian ini dinyatakan bahwa instrumen reliabel dengan nilai 0,854 pada tabel 3 yakni variabel terikat atau dependent (Y) dalam penelitian ini dinyatakan bahwa instrumen reliabel dengan nilai 0,958. Maka kedua instrument variabel bebas (X) serta variabel terikat (Y) dinyatakan reliabel.

### Analisis Deskriptif

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data kuesioner menggunakan bantuan Google Form. Sebelumnya, peneliti telah menentukan teknik sampling yang akan digunakan dalam memilih sampel yakni dengan teknik *non- probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria responden yang sudah peneliti tentukan yakni: (1) Responden merupakan pengguna media sosial (2) Responden merupakan Generasi Z berusia 15-24 tahun (3) Responden saat ini berdomisili di Kota Denpasar, Bali. Penyebaran kepada 383 reponsen sesuai dengan karakteristik.

**Tabel 4.** Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Persentase	Kategori
Penggunaan Media Sosial (X)	71%	Tinggi

Kecemasan Sosial (Y)	74,3%	Tinggi
----------------------	-------	--------

Sumber : Olahan Peneliti, 2023

Pada tabel 4 rekapitulasi dari hasil tiap dimensi pada variabel Penggunaan Media Sosial (X) yakni Frekuensi, Durasi, Perhatian dan Penghayatan dan menghasilkan perhitungan rata-rata skor total dan skor ideal tiap dimensi yakni sebesar 71% dan hasil tiap dimensi pada variabel Kecemasan Sosial (Y) yakni Ketakutan Akan Evaluasi Negatif (Fear of Negative Evaluation), Penghindaran Sosial dan Tertekan Secara Umum (*Social Avoidance and Distress General*), Penghindaran Sosial dan Tertekan Terhadap Situasi Baru (*Social Avoidance and Distress-New*) dan menghasilkan perhitungan rata-rata skor total dan skor ideal tiap dimensi yakni sebesar 74,3%

### ANALISIS INFERENSIAL

Menurut Sugiyono (2019), analisis inferensial adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel, sehingga hasilnya dapat diinterpretasikan sebagai representasi dari populasi. Statistik inferensial melibatkan metode yang menggunakan rumus statistik, di mana hasil perhitungannya digunakan sebagai panduan untuk membuat kesimpulan umum atau generalisasi.

### Koefisien Korelasi

Tabel 5 Uji Koefisien Korelasi

		PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL	KECEMASAN
Penggunaan Media Sosial	Pearson Correlation	1	.499**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	383	383
Kecemasan	Pearson Correlation	.499**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	383	383

\*\* , Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed)

Sumber : Data Olahan Peneliti (2023)

Berdasarkan hasil pada tabel 5 analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat 383 responden dalam sampel. Korelasi antara kedua variabel adalah 0,499, yang menunjukkan tingkat korelasi sedang karena ada pada interval 0,400 – 0,599. Hasil uji signifikansi menunjukkan bahwa nilai sig.(2-tailed) adalah 0,000, yang lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  yang menjadi batas kritis. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan ( $0,000 < 0,05$ ).

### Koefisien Determinasi

Tabel 6 Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.499*	.249	.247	6.74637

a. Predictors: (Constant), PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

b. Dependent Variabel: KECEMASAN

Sumber : Olahan Peneliti, 2023

Berlandaskan hasil di tabel 6, ditunjukkan bahwasanya hasil Nilai koefisien determinasi menunjukkan angka senilai 0,249. Ini mengindikasikan bahwasanya pengaruh variabel penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan ialah senilai 0,249, yang setara dengan 24,9%. Sementara itu, sebanyak 75,1% dari variasi tingkat kecemasan dijelaskan faktor lain yang tidak termasuk di model penelitian.

**Analisis Regresi Linear**

**Tabel 7** Hasil Uji Regresi Linear

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
	1. (Constant)	34.235	1.747		
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL	.849	.075		11.251	.000

a. Dependent Variabel: KECEMASAN

**Sumber :** Olahan Peneliti, 2023

Berdasarkan tabel 7, maka dapat diperoleh model persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = 34,325 + 0,849 X$$

Berikut adalah interpretasi dari persamaan tersebut: (1) Nilai konstanta (a) dari persamaan adalah 34,325. Ini berarti jika penggunaan media sosial memiliki nilai = 0, maka tingkat kecemasan akan memiliki nilai sebesar 34,325. (2) Nilai koefisien untuk variabel Penggunaan media sosial (X) adalah 0,849. Ini mengindikasikan bahwa jika penggunaan media sosial meningkat sebesar 1, maka tingkat kecemasan akan meningkat sebesar 0,849. Koefisien regresi positif antara penggunaan media sosial dan kecemasan menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin tinggi juga tingkat kecemasan.

**Uji Hipotesis (Uji T)**

Uji hipotesis bertujuan untuk mengukur sejauh mana pengaruh variabel independen secara individual terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini, uji hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial. Kriteria yang digunakan adalah bila nilai t hitung > nilai t tabel, maka variabel independen memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Berikut ialah temuan uji hipotesis :

**Tabel 8** Hasil Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
	2. (Constant)	34.235	1.747		
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL	.849	.075		11.251	.000

b. Dependent Variabel: KECEMASAN

**Sumber :** Olahan Peneliti, 2023

Perhitungan uji hipotesis memerlukan perhitungan nilai t tabel yang dihitung dengan rumus derajat kebebasan, yakni :

$$df = (n - k)$$

$$df = (383 - 2)$$

$$df = 381$$

n = Jumlah sampel (n = 383)

k = Jumlah variabel bebas dan terikat (k = 2)

Berdasarkan tabel 8, diperoleh nilai t-hitung sebesar 11,251 dan t-tabel 1,966 sehingga dapat disimpulkan bahwa  $11,251 > 1,966$  serta diperoleh nilai signifikan  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan H1 diterima H0 ditolak. Jadi variabel penggunaan media sosial secara parsial berpengaruh terhadap kecemasan sosial.

### Pembahasan

Berdasarkan pada hasil analisis deskriptif pada variabel penggunaan media sosial, ditemukan bahwa rata-rata persentase mencapai 71% yang mengindikasikan kategori tinggi. Persentase tertinggi terdapat pada dimensi frekuensi dengan persentase sebesar 73,4%, kemudian penghayatan dengan persentase sebesar 72,1%, diikuti oleh dimensi perhatian dengan persentase 69,1%, terakhir dimensi durasi dengan persentase sebesar 69%.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel kecemasan sosial, hasil rata-rata 74,3% dan masuk ke dalam kategori tinggi. Persentase tertinggi ada pada dimensi ketakutan akan evaluasi negatif dengan persentase sebesar 75,2%, diikuti dimensi penghindaran sosial dan tertekan secara umum sebesar 75,2%, terakhir ialah dimensi penghindaran sosial dan tertekan terhadap situasi baru dengan persentase senilai 72%

Hasil analisis yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwasanya ada pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada generasi Z. Dapat dilihat dari hasil pengolahan data yang dijalankan mempergunakan software IBM SPSS Statistic 25 dimana pada uji normalitas, seluruh data penelitian terdistribusi secara normal. Uji regresi linier sederhana menghasilkan hasil signifikan senilai  $0,000 < 0,05$  dimana dapat disimpulkan bahwasanya ada pengaruh antara variabel penggunaan media sosial (X) terhadap variabel kecemasan sosial (Y). Koefisien regresi pada penelitian ini mengindikasikan bahwa jika penggunaan media sosial naik senilai 1, maka tingkat kecemasan akan naik senilai 0,849. Korelasi antara kecemasan dan penggunaan media sosial ditunjukkan oleh koefisien regresi positif, yang menunjukkan bahwa seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, tingkat keparahan kecemasan juga meningkat.

Peneliti menggunakan uji korelasi guna mengetahui besar atau kecilnya tingkatan hubungan antara variabel x dan variabel y. Berlandaskan temuan uji korelasi, didapatkan bahwasanya hasil koefisien korelasi antar variabel penggunaan media sosial (X) terhadap variabel kecemasan sosial (Y) senilai 0,499, yang menunjukkan tingkat korelasi sedang karena ada pada interval 0,400 – 0,599. Hal ini memperlihatkan ada pengaruh positif antara penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan dan kategori sedang

Berdasarkan pada uji koefisien determinasi, didapatkan nilai senilai 0,249. Ini mengindikasikan bahwasanya pengaruh variabel penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan adalah senilai 0,249, yang setara dengan 24,9%. Sementara itu, sebanyak 75,1% dari variasi tingkat kecemasan dijelaskan faktor lain yang tidak termasuk di model penelitian.

Kemudian hasil uji hipotesis yang dijalankan melalui uji T memperlihatkan temuan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  dengan perolehan t hitung lebih besar dibandingkan t tabel yakni  $11,251 > 1,966$ . Sehingga disimpulkan H1 diterima H0 ditolak. Jadi variabel penggunaan media sosial secara parsial memberi pengaruh terhadap kecemasan sosial.

Hasil penelitian yang didapat oleh peneliti juga berkaitan dengan sejalan dengan asumsi teori penggunaan media sosial oleh Ajzen (dalam Achmad, et al., 2022) yakni Sikap Terhadap Perilaku, dilihat dari sejauh mana individu dapat mengetahui evaluasi terhadap penggunaan media sosial. Seperti pada tanggapan responden pada sub variabel *Perhatian* "Saya mendapatkan banyak informasi berguna saat mengakses media sosial" dengan persentase 69% dan masuk kedalam kategori tinggi

Asumsi kedua yakni Norma Subjektif, suatu keyakinan tentang tekanan sosial yang dirasakan individu untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku tertentu. Dalam hal ini, bagaimana individu merasa bahwa orang lain disekitarnya (teman, keluarga, rekan kerja) lebih aktif menggunakan media

sosial, sehingga membuat individu cenderung dapat lebih aktif juga dalam penggunaan media sosial. Berdasarkan data yang diolah, diketahui responden memenuhi asumsi yang dapat dilihat dari tanggapan responden pada sub variabel *Perhatian* "Saya merasa tertarik melihat konten di media sosial agar saya selalu *up to date*" dengan persentase 69,4% sehingga masuk kedalam kategori tinggi.

Asumsi ketiga yakni Persepsi Kontrol Perilaku yakni sejauh mana individu memiliki kontrol atas penggunaan media sosial, termasuk pemahaman teknis, akses ke perangkat yang mendukung, dan waktu yang tersedia. Berdasarkan dari hasil tanggapan responden, asumsi ini dikatakan memenuhi dalam sub variabel *Durasi* "Saya mengakses sosial media lebih dari 1 jam" dengan persentase 70,2% dan masuk dalam kategori tinggi dan sub variabel *Frekuensi* "Saya selalu membuka sosial media hingga saya melupakan aktivitas saya" dengan persentase 74% sehingga masuk kedalam kategori tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian yang berjudul "Tingkat Ketergantungan Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial" yang diteliti Silvia Soliha di tahun 2015. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwasanya ada pengaruh kecemasan sosial dan tingkat ketergantungan pada media sosial sebesar 12,7% pada mahasiswa di Kota Semarang. Hal ini sama dengan penelitian ini yang membuktikan bahwasanya adanya pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial sebesar 24,9% pada generasi Z di Kota Denpasar.

Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang berjudul "Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa: Pengaruh Mediasi Kapasitas Komunikasi" yang diteliti oleh Fengxia Lai, Lihong Wang, Jiyin Zhang, Shengnan Shan, Jing Chen, Li Tian tahun 2023 menunjukkan hubungan antar berbagai jenis penggunaan media sosial dan kecemasan di kalangan mahasiswa dengan nilai korelasi -0,342, Jadi semakin tinggi penggunaan media sosial secara aktif berkorelasi negatif dengan kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan hasil yang asinkron dengan penelitian ini dimana semakin tinggi penggunaan media sosial akan berkorelasi positif dengan kecemasan sosial dengan korelasi sebesar 0,499

## SIMPULAN

Berlandaskan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya terkait pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada generasi Z di Kota Denpasar, dibuktikan bahwa hasil  $t$ -hitung 11,251 >  $t$ -tabel 1,966 serta didapat nilai signifikan ( $0,000 < 0,05$ ). Sehingga disimpulkan bahwasanya  $H_1$  diterima, sementara  $H_0$  ditolak. Artinya, penggunaan media sosial memberi dampak yang signifikan terhadap kecemasan sosial pada generasi Z di Kota Denpasar. Temuan uji korelasi memperlihatkan koefisien korelasi senilai 0,499, yang menandakan hubungan sedang antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial. Berdasarkan hasil responden pada kuesioner diperoleh hasil bahwa ada pengaruh penggunaan media sosial sebesar 24,9% terhadap kecemasan sosial pada generasi Z di Kota Denpasar. Sementara itu, sebanyak 75,1% lainnya dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti di penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2005). *The Theory of Planned Behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes.* .
- Anang, S. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>
- Atmoko, D. (2012). *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Jakarta: Media Kita.
- 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>
- Bali, B. P. (2022). *Persentase Penduduk Usia 5 Tahun ke Atas yang Mengakses Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Kabupaten/Kota, 2022*. Diambil kembali dari <https://bali.bps.go.id/statictable/2018/04/13/95/persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang-mengakses-teknologi-informasi-dan-komunikasi-tik-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-kabupaten-kota-2019.html>

- Brecht, G. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Kekhawatiran*. Jakarta: Prenhallindo.
- Denpasar, S. D. (2023). Jumlah Penduduk Tahun 2023 Semester 1 Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin. Diambil kembali dari [https://dota.denpasarkota.go.id/?page=Data-Detail&language=id&domian=dota.denpasarkota.go.id&data\\_id=1694577445](https://dota.denpasarkota.go.id/?page=Data-Detail&language=id&domian=dota.denpasarkota.go.id&data_id=1694577445)
- Dr. Abid Ali, Bharat. (2020). Influence of Social Media in Developing Social Anxiety: A Study of Kurukshetra University Students. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology*, 17(12), 1585-1592. Retrieved from <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/7167>
- Farras, Z. (2022). Pengaruh Motif Penggunaan Media Sosial Twitter Terhadap Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Interaksi : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(2), 194-203. <https://doi.org/10.30596/interaksi.v6i2.8812>
- Finaka, A. W. (2023). Diambil kembali dari Indonesiabaik.id: <https://indonesiabaik.id/infografis/orang-indonesia-makin-melek-internet>
- Harahap, M. A., Laksono, E. D., Koria, M., & Marhaeni, N. H. (2022). Pengaruh Ketergantungan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2, 1 (Apr. 2022), 152–155. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v2i1.373>.
- Hermila A, , S. (2023). Eksplorasi Intensitas Penggunaan Sosial Media (Studi Deskriptif Mahasiswa Teknik Informatika UNG). *INVERTED: Journal of Information Technology Education*, 168-175. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/inverted>
- Hootsuite. (2023). *SPECIAL REPORT DIGITAL 2023*. Diambil kembali dari [https://wearesocial-com.translate.goog/id/blog/2023/01/digital-2023/?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=tc](https://wearesocial-com.translate.goog/id/blog/2023/01/digital-2023/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc).
- Intan Putri, D. N. (2022). Media Sosial Sebagai Media Pergeseran Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi Balayudha*, 2(2), 1–10.
- Kemp, S. (2024). *Digital 2024 : Indonesia*. Diambil kembali dari Datareportal: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-Indonesia>
- Kementerian Kesehatan RI Provinsi Bali. (2013). Laporan Provinsi Bali Riskesdas 2013.
- Kementerian Kesehatan RI Provinsi Bali. (2018). Laporan Provinsi Bali Riskesdas 2018.
- Kurniawan, P. (2017). Pemanfaatan Media Sosial Instagram Sebagai Komunikasi Pemasaran Modern pada Batik Burneh. *Competence : Journal of Management Studies*, 217-224. <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v11i2.3533>
- La Greca, A. M. (1998). Social Anxiety Among Adolescents : Linkages with Peer Relations and Friendships.
- Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J., & Tian, L. (2023). Relationship between Social Media Use and Social Anxiety in College Students: Mediation Effect of Communication Capacity. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3657. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043657>
- Nareza, d. M. (2020). *Ini Dampak Media Sosial yang Mungkin Tidak Kamu Sadari*. Diambil kembali dari Alodokter: <https://www.alodokter.com/benarkah-terlalu-sering-mengakses-media-sosial-bisa-membuat-tidak-percaya-diri>
- Noval Achmad, D. K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9), 96–106. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48071>
- Pangkey, W. K. (2022). Pengaruh Penggunaan Facebook Terhadap Partisipasi Masyarakat Dalam Menjaga Keamanan dan Ketertiban Kota Manado . *JURNAL PUSTAKA KOMUNIKASI*, 121-135. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v5i1.1879>
- Putri. (2019). *9,8 Persen Pemuda di Bali Idap Gangguan Emosional*. Diambil kembali dari NusaBali.com: <https://www.nusabali.com/berita/52576/98-persen-pemuda-di-bali-idap-gangguan-emosional>
- Riaz, F. (2018). Influence of Social Media in Developing Social Anxiety: a Study of University Students in Lahore. 230–235. [www.ijsrp.org](http://www.ijsrp.org)

- Sambas, E. S. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Perilaku Anak Usia Sekolah. *MORES; Jurnal Pendidikan Hukum, Politik, dan Kewarganegaraan*, 3(1). 47-56. <https://doi.org/10.37742/mores.v3i1.46>.
- Santika, E. F. (2022). Diambil kembali dari Databoks: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/04/14/jutaan-remaja-indonesia-disebut-terdiagnosis-gangguan-kesehatan-mental-ini-jenisnya>
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *INTERAKSI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.1-10>
- Stillman, D. S. (2018). *Generasi Z: Memahami Karakter Generasi Baru yang Akan Mengubah Dunia Kerja* (Pengarang). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sugiyono, & L. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi (Kuantitatif, Kualitatif, Analisis Teks, Cara Menulis Artikel Untuk Jurnal Nasional dan Internasional)*. Bandung: PT Alfabeta.
- Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang*. (2023). Diambil kembali dari APJII: <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
- Triandini, A. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 614–619. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2492>
- Ulfa Ramadhanti, A. R. (2021). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Social Media Addiction Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2020 pada Universitas X Dimasa Pandemi Covid-19. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 17(2), 131-144. doi:10.30587/psikosains.v17i2.4590
- Wildatun Nisa’u Sholihah Darmawan, M. I. (2022). Hubungan Kecemasan Sosial dengan Adiksi Media Sosial Instagram pada Emerging Adulthood. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 244-251.
- Yonatan, A. Z. (2024). *Goodstats*. Diambil kembali dari Seberapa Lama Gen Z Online Setiap Harinya?: <https://data.goodstats.id/statistic/agneszeffanyayonatan/seberapa-lama-gen-z-online-setiap-harinya-RKeBM>