



THE RELATIONSHIP BETWEEN INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE WITH ANXIETY IN EARLY ADULTHOOD

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KECEMASAN PADA INDIVIDU DEWASA AWAL

Gravelia Dwita Meiliandra¹, Evyana Prasetya², Gabriela Theofilia Siahaan³, Viona Grace⁴, Sandy Kartasasmita⁵

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

E-mail: gravelia.705210013@stu.untar.ac.id¹, evyana.705210016@stu.untar.ac.id²,

gabriela.705210031@stu.untar.ac.id³, viona.705210032@stu.untar.ac.id⁴,

sandik@fpsi.untar.ac.id⁵

ARTICLE INFO

Correspondent

Gravelia Dwita Meiliandra
gravelia.705210013@stu.untar.ac.id

Key words:

Anxiety, Social Media, Early Adulthood.

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 2036 – 2043

ABSTRACT

This study aims to evaluate the relationship between social media usage intensity and anxiety levels among young adults. Social media in this study refers to platforms such as Instagram, Twitter, TikTok, and Facebook, which have become part of many people's lives worldwide. According to Marsidi, anxiety is a natural reaction that can be experienced by any individual, particularly young adults. The participants in this study consisted of 230 young adults aged 18-30 years, with no restrictions on gender, education level, religion, or social status. The research design used is non-experimental with a quantitative approach. The research instrument consists of a questionnaire adapted from the Beck Anxiety Inventory (BAI) to measure individual anxiety levels and the Facebook Intensity Inventory to assess social media usage frequency, the extent of user engagement with the platform, and how the platform plays a role in social life. The research procedure involved preparing the research background, creating, and distributing the questionnaire via Google Forms. The results indicate a significant positive relationship between anxiety and self-esteem among young adults, with a correlation coefficient of 0.123 and a significance value (2-tailed) between anxiety and self-esteem of $0.001 < 0.05$, meaning that higher self-esteem is associated with higher anxiety.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Koresponden Gravelia Dwita Meiliandra <i>gravelia.705210013@stu.untar.ac.id</i></p> <p>Kata kunci: <i>Kecemasan, Media Sosial, Dewasa Awal.</i></p> <p>Website: https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER</p> <p>Hal: 2036 – 2043</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara intensitas bermain media sosial dan tinjauan kecemasan pada individu dewasa awal. Media sosial dalam penelitian ini merupakan media seperti Instagram, Twitter, Tiktok, Facebook yang telah menjadi bagian dari sebagian masyarakat di seluruh dunia. Menurut Marsidi, kecemasan adalah suatu reaksi alami yang dapat dirasakan oleh setiap individu khususnya pada individu dewasa awal. Partisipan pada penelitian ini terdiri dari 230 individu dewasa awal berusia 18-30 tahun, tanpa membatasi jenis kelamin, tingkat pendidikan, agama, dan status sosial. Desain penelitian yang digunakan adalah non-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang diadaptasi dari <i>Beck Anxiety Inventory (BAI)</i> untuk mengukur tingkat kecemasan individu dan <i>Facebook Intensity Inventory</i> untuk mengukur frekuensi penggunaan sosial media, sejauh mana pengguna terhubung dengan platform, dan bagaimana platform dapat berperan dalam kehidupan sosial. Prosedur penelitian melibatkan penyusunan latar belakang penelitian, pembuatan dan penyebaran kuesioner melalui <i>Google Form</i>. Diperoleh hasil adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dengan kepercayaan diri pada dewasa awal dengan koefisien korelasi sebesar 0,123 dengan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) antara kecemasan dan kepercayaan diri adalah $0,001 < 0,05$ artinya semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin tinggi kecemasan.</p> <p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.</i></p>

PENDAHULUAN

The Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study (GBD) 2019 menyatakan bahwa terdapat dua gangguan mental yang berdampak pada penyebab dalam penyakit mental di dunia pada tahun 2019 yaitu, depresi dan kecemasan (Wijaya, *et. al.*, 2022). Hal tersebut didukung oleh laporan dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI) dimana ditemukan hasil kondisi kecemasan hampir meningkat setiap tahunnya dengan tingkat 68,8% pada tahun 2020, 76,1% pada tahun 2021 dan terdapat 75,8% masalah kecemasan di Indonesia pada tahun 2022 (T. Vos *et. al.*, 2019, dalam Wijaya, *et. al.*, 2022). Kecemasan ini adalah suatu emosi yang muncul ketika seseorang merasa khawatir secara berlebihan. Kecemasan dapat dikatakan sebagai suatu reaksi yang alamiah yang dapat dirasakan oleh masing-masing individu khususnya pada individu dewasa awal, misalnya seperti cemas pada karir, prestasi, belum mendapat pasangan, kurang pendapatan, dan lain sebagainya (Marsidi, *et. al.*, 2022). Kondisi ini adalah tindakan impulsif pada kondisi yang dirasa dapat mengancam dan menyulitkan. Akan tetapi, jika kecemasan bertambah parah hingga mengganggu keseharian individu

maka perlu dilakukannya langkah-langkah yang tepat untuk dapat mengurangi kecemasan tersebut (Marsidi, *et. al.*, 2022).

Diketahui bahwa kebanyakan individu yang mengalami kecemasan merupakan individu dewasa awal karena kompleksnya tugas dan peran selama masa perkembangannya. Mendukung pernyataan tersebut, individu dapat dikatakan dalam tahap perkembangan dewasa awal adalah individu yang berada pada rentang usia 18 tahun sampai 30 tahun (Siregar, *et. al.*, 2022). Dewasa awal adalah merupakan periode transisi dari yang pertamanya ketergantungan menuju kemandirian, baik dalam hal ekonomi, kebebasan untuk menentukan diri sendiri, maupun pandangan yang lebih realistis mengenai masa depan. Dalam perkembangannya, individu dewasa awal mempunyai beberapa tugas pada tahap perkembangannya seperti mempunyai karir, mencari dan menentukan pasangan hidup, belajar kehidupan berkeluarga dan berumah tangga, serta bergabung dengan komunitas sosial (Hurlock, 2009, dalam Faradiana & Mubarok, 2022). Oleh karena itu, semakin kompleksnya pertumbuhan dan perkembangan mereka, individu dewasa awal juga dibebankan untuk dapat bertanggung jawab, mampu berpikir, bersosialisasi, dan membuat keputusan yang tepat (Hasyim, *et. al.*, 2024).

Di dunia maupun di Indonesia, dinamika dalam kehidupan bermasyarakat berkembang dengan pesat. Ditambah dengan akulturasi budaya dengan berbagai teknologi dan informasi (Cahyono, 2016). Kebebasan dalam menyampaikan ide, kritik, dan saran oleh masyarakat dapat dilihat bahkan setiap detik dan jamnya (Cahyono, 2016). Sehingga, hal-hal seperti kompleksnya pertumbuhan individu dewasa awal dan perkembangan yang terus menerus terjadi dalam hidup masyarakat, hingga teknologi dan informasi mampu menimbulkan krisis yang berakibat masyarakat mulai menunjukkan reaksi kecemasan (Hasyim *et. al.*, 2024). Berkaitan dengan teknologi dan informasi, media sosial adalah media dari perkembangan teknologi yang sering kali digunakan pada kehidupan bermasyarakat, yang memungkinkan pertukaran informasi secara online dan berkomunikasi dua arah secara real time. Media sosial seperti Instagram, Twitter, Tiktok, Facebook yang telah menjadi bagian dari sebagian masyarakat di seluruh dunia. Media sosial dapat merevolusi gaya berinteraksi individu satu sama lain, menciptakan citra diri positif, menunjang sarana kesehatan tubuh dan mental.

Media sosial mempermudah kita untuk mengakses segala sesuatu, tetapi membuat kita rentan terhadap kecemasan karena terlalu cepat menerima suatu informasi. Misalnya, seseorang mengandalkan review ketika ingin membeli suatu barang, mencari berita terbaru, atau akses untuk mencari pasangan yang cocok. Sehingga pada akhirnya, media sosial membuat kita kurang waspada dan bertanya-tanya terhadap hal yang belum pasti. Terdapat studi yang menyarankan supaya masyarakat menggunakan media sosial tidak lebih dari 3 jam dalam sehari untuk menghindari resiko kecanduan media sosial dan kecemasan (Nguyen, *et. al.*, 2020, dalam Trikindini & Kuniyasi, 2021). Maka dari itu perlunya perhatian lebih terkait waktu yang digunakan untuk menggunakan media sosial dan membatasi diri dengan informasi-informasi yang terdapat di sosial media (Trikindini & Kuniyasi, 2021).

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial di kalangan mahasiswa komunikasi UMS. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan

berkontribusi sebesar 18% terhadap timbulnya kecemasan pada individu, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar media sosial (Poon & Sudano, 2020). Selain itu, survei yang dilakukan pada mahasiswa program studi keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur menemukan bahwa seluruh mahasiswa adalah pengguna media sosial, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 10-12 jam per hari. Banyak dari mereka merasa cemas jika tidak menggunakan media sosial dalam sehari karena khawatir ketinggalan informasi atau berita. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan.

METODE PENELITIAN

Partisipan

Karakteristik partisipan pada penelitian ini yaitu 230 individu dewasa awal yang berusia 18-30 tahun, dan tidak ada batasan terhadap jenis kelamin, tingkat pendidikan, agama, dan status sosial.

Desain Penelitian

Menggunakan desain penelitian non-eksperimental yaitu kuasi serta menggunakan pendekatan kuantitatif. Kuasi eksperimen dipilih karena tim peneliti langsung melakukan pengukuran sampai ke tahap hipotesis tanpa memberikan intervensi secara langsung variabel penelitian yang diukur sesuai dengan topik penelitian

Instrumen Penelitian

Berupa kuesioner yang berisi butir pernyataan yang telah dipilih dan diadaptasi dari alat ukur *Beck Anxiety Inventory (BAI)* yang dikembangkan oleh Beck, A. T, *et. al.*, pada tahun 1998 untuk mengukur *anxiety* individu. Sedangkan untuk variabel intensitas media sosial menggunakan alat ukur *Facebook Intensity Inventory* oleh Ellison, *et. al* yang digunakan untuk menilai tingkat keterlibatan pengguna, tidak hanya berdasarkan frekuensi penggunaan, tetapi juga sejauh mana pengguna merasa terhubung dengan platform dan sejauh mana platform berperan dalam kehidupan sosial.

Prosedur Penelitian

Melakukan penyusunan latar belakang terkait penelitian yang diteliti, kemudian membuat instrumen penelitian berupa kuesioner dengan menggunakan *google form* dalam proses pengambilan data, dan setelah itu melakukan penyebaran kuesioner untuk mendapatkan hasil penelitian dalam mengukur intensitas bermain media sosial terhadap timbulnya kecemasan pada individu dewasa awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi Partisipan

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Demografi		Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	65	28,3
	Perempuan	165	71,7
	Total	230	100,0
Usia	18	1	4
	19	3	1,3

10	8	3,5
21	20	8,7
22	29	12,6
23	39	17,0
24	34	14,8
25	43	18,7
26	18	7,8
27	10	4,3
28	18	7,8
29	3	1,3
30	4	1,7
Total	Total 230	100,0

Penelitian ini mencakup 230 responden dengan subjek penelitian adalah dewasa awal yang berusia 18 sampai 30 tahun. Berdasarkan data, terdapat 65 responden berjenis kelamin laki laki (28,3%) dan 165 responden berjenis kelamin perempuan (71,7%).

Data Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Kecemasan

Tabel 2. Data Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Kecemasan

Variabel		<i>Frekuensi</i>	<i>Presentase (%)</i>
Intensitas Penggunaan Perhari	Kurang dari 10 Menit	0	0
	10-30 menit	2	9
	31-60 menit	12	5,2
	1-2 jam	25	10,9
	2-3 jam	68	29,6
	Lebih dari 3 jam	123	53,5
	Total	230	100,0
Tingkat Kecemasan	Kecemasan ringan	101	43,9
	Kecemasan sedang	46	20,0
	Kecemasan berat	83	36,1
Total	230	100,0	

Berdasarkan tabel diketahui bahwa Intensitas penggunaan media sosial dengan frekuensi paling banyak adalah 2-3 jam, sebanyak 123 (53,5%) dan frekuensi paling sedikit pada intensitas kurang dari 10 menit dengan frekuensi sebanyak 0. Sedangkan pada variabel tingkat kecemasan paling banyak yaitu kecemasan ringan dengan frekuensi 101 (43,9%) dan frekuensi paling sedikit terdapat pada kecemasan sedang dengan frekuensi 46 (20,0%).

Uji Normalitas

Bagian dari analisis data dalam penelitian ini melibatkan uji normalitas untuk menentukan apakah distribusi variabel bersifat normal atau tidak. Kriteria yang digunakan adalah jika $p < 0,05$ maka distribusi dianggap tidak normal, dan jika $p > 0,05$ maka distribusi dianggap normal. Dalam penelitian ini, nilai signifikansi Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,155, yang diketahui lebih besar dari 0,05, sehingga menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

		Intensitas Penggunaan Media Sosial	Kecemasan
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Pearson Correlation	1	,123**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	230	230
Kepercayaan diri	Pearson Correlation	,123**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	230	230

Tujuan dari Uji Hipotesis adalah untuk menentukan apakah hasilnya diterima atau ditolak. Dalam penelitian ini, Uji Hipotesis menggunakan *Pearson Correlation* atau korelasi product moment untuk mengukur hubungan antara dua variabel dengan distribusi data yang normal. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan pada dewasa awal adalah 0,123 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001 ($< 0,05$). Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan pada dewasa awal. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trikindini & Kurniasari dengan penelitiannya yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UKMT" pada tahun 2021. Hasil analisis data pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa intensitas media sosial responden secara garis besar mempunyai intensitas tinggi sebanyak 51,4% (55 orang) dan intensitas terendah sebanyak 48,6% (52 orang) dengan durasi rata-rata 3-4 jam per harinya dengan frekuensi 5 kali per hari dalam menggunakan media sosial. Ditemukan bahwa semakin tinggi intensitas media sosial, maka semakin tinggi kecemasan seseorang.

SIMPULAN

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang kuat antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka kecemasan akan semakin tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Adrian, K. (2021, April 04). Pilihan Olahraga Untuk Meringankan Gangguan Kecemasan dan Depresi. *Alodokter*. <http://www.alodokter.com/pilihan-olahraga-untuk-meringankan-gangguan-kecemasan-dan-depresi>
- Anxiety disorders. (2022). National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., Steer, R. A. (1988). An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Cahyono, A. S. (1). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia. *Publiciana*, 9(1). <https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>
- Ellison, N.B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2011). Connection Strategies: Social Capital Implications of Facebook-Enabled Communication Practices. *New Media & Society*, 13(6), 873-892.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- Gail W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.
- Hammen, C. (2005). "Stress and Depression." *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293-319.
- Hettema, J. M., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2001). "A Review and Meta-Analysis of the Genetic Epidemiology of Anxiety Disorders." *The American Journal of Psychiatry*, 158(10), 1568-1578.
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- McLaughlin, K. A., & King, K. (2015). "Developmental Trajectories of Anxiety and Depression in Early Adolescence." *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(2), 311-323.
- Marsidi, S. R., Yaqiin, A. A., Amsyar, A., Komala, E., Pratomo, G., Kim I. V. A., & Hutagalung, R. B. Z. (2022). Gambaran Kecemasan Individu Dewasa Di Jakarta, Bekasi, dan Tangerang (JATEBANG): Gejala dan Penyebab. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1). <http://dx.doi.org/10.29103/jpt.v5i1.8150>
- Poon, S. K., & Sudano, L. E. (2020). Impact of Social Media on Mental Health. *Mental Health in the Athlete: Modern Perspectives and Novel Challenges for the Sports Medicine Provider*.
- Pratiwi, M. N., & Arumhapsari, I. (2019) Self Monitoring pada Masa Dewasa Awal. *Prosiding Seminar Nasioanl 2019 Pengembangan Karakter Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0*, 1.

<http://proceeding.semnaslp3m.unesa.ac.id/index.php/Artikel/article/view/27>

- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2). <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Martin, G. N. (2018). "Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology." *Emotion*, 18(6), 765–780.
- Trikandini, A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan Intensitas Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Umkt. *Borneo Student Research*, 3(1). <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2492/1045>
- Wijaya, A. E., Asmin, E., & Saptanno, L. B. E. (2023). Tingkat Depresi dan Ansietas pada Usia Produktif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.916>
- Waskithoaji, Y., & Darmawan, B. A. (2022). Peran Teknologi dalam Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap UMKM. *Selekta Manajemen: Jurnal Mahasiswa Bisnis & Manajemen*, 01(02). <https://journal.uii.ac.id/selma/index>