

## **Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap *Social Media Addiction* Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2020 Universitas X Dimasa Pandemi Covid-19**

**Ulfa Ramadhanti<sup>1</sup>, Asri Rejeki<sup>2</sup>, Awang Setiawan Wicaksono<sup>3</sup>**  
Universitas Muhammadiyah Gresik

### **Abstract**

*This study aims to empirically examine the effect of social anxiety on social media addiction in psychology students class 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik during the Covid-19 pandemic. This study analyzed the data obtained from a sample of 151 people. The measuring instrument used is the Social Media Addiction scale which is based on the theory of Griffiths (2005) and the Social Anxiety scale which is based on the theory of LaGreca and Lopez (2005). This study uses a quantitative approach. The sampling technique used is purposive sampling technique. The data collection method used by the two variables is a questionnaire compiled in the form of a Likert scale and distributed via google forms. The statistical analysis method used is simple linear regression analysis. The results of the simple regression test yielded a value of  $R = 0.265$  with a significant level ( $p$ ) =  $0.001 < 0.05$ , which means that there is a significant influence between the variables of social media addiction on social anxiety. Based on the data analysis, it can be concluded that there is an influence of social media addiction on social anxiety in psychology students class 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik during the Covid-19 pandemic.*

**Keywords:** *Social Anxiety, Social Media Addiction, Psychology Student*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh antara kecemasan sosial terhadap *social media addiction* pada mahasiswa psikologi angkatan 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik dimasa pandemi Covid-19. Penelitian ini menganalisis data yang didapat dari sampel sebanyak 151 orang. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Social Media Addiction* yang disusun berdasarkan teori dari Griffiths (2005) dan skala Kecemasan Sosial yang disusun berdasarkan teori dari LaGreca dan Lopez (2005). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik sampel yang digunakan adalah yaitu teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh kedua variabel adalah kuesioner yang disusun dalam bentuk skala likert dan dibagikan melalui google formulir. Metode analisis statistik yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana. Hasil uji regresi sederhana menghasilkan nilai  $R = 0,265$  dengan taraf signifikan ( $p$ ) =  $0,001 < 0,05$  yang berarti adanya pengaruh signifikan antara variabel *social media addiction* terhadap kecemasan sosial. Berdasarkan analisis data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *social media addiction* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi angkatan 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik dimasa pandemi Covid-19.

**Kata Kunci:** *Kecemasan Sosial, Social Media Addiction, Mahasiswa Psikologi*

---

Email : [ulfaramadhanti@gmail.com](mailto:ulfaramadhanti@gmail.com)

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik  
Jl. Sumatera No.101, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61121

## Pendahuluan

Tahun 2020 ini, dunia dikejutkan dengan adanya virus coronavirus disease 19 (Covid-19) yang menyebar luas hampir ke seluruh Negara di dunia. Karena penularan virus yang semakin cepat, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemik pada 11 Maret 2020 (Mona, 2020). Akibat dari pandemi ini, maka timbul kecemasan dari semua masyarakat termasuk anak remaja. Kondisi psikologis yang dialami oleh masyarakat salah satunya adalah rasa kecemasan apabila tertular (Fitria, 2020), (Hanifah dkk, 2020).

Sebuah studi dari Ahmedabad, India pada tahun 2016 menunjukkan bahwa 11,8% siswa memiliki kecanduan internet; hal ini diprediksi dari waktu yang telah dihabiskan untuk melakukan kegiatan *online*, penggunaan situs jejaring sosial dan *chat room*, dan juga karena akibat dari adanya kecemasan dan stres (Bathia, Rajpoot & Dwivedi, 2016). Subrahmanyam dan Greenfield (2008), bahwa remaja menempati proporsi paling besar dalam penggunaan komunikasi elektronik baru, seperti: *Instat Messaging*, *E-mail*, dan papan teks, serta komunikasi melalui situs internet seperti: Blog, jejaring sosial *online*, dan situs internet (Buntaran & Helmi, 2015). Santrock (2015), mengemukakan remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa.

Berdasarkan riset dari Madden, Lenhart, Duggan, Cortesi, dan Gasser (2013), total 95% remaja dengan rentang usia 12-17 tahun mereka aktif bermedia sosial (secara *online*). Riset tersebut melibatkan sebanyak 802 remaja yang sebesar 815 remaja tersebut menggunakan situs jejaring sosial online. sekitar 77% remaja yang aktif menggunakan facebook, sekitar 24% remaja yang aktif menggunakan twitter (Akbar & Faryansyah, 2018).

Berikut juga data mengenai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa psikologi angkatan 2018-2020 universitas muhammadiyah gresik. Data ini diperoleh dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Desember 2020 terhadap mahasiswa psikologi di universitas muhammadiyah gresik, wawancara tersebut memaparkan beberapa permasalahan yang dialami subjek. Wawancara di lakukan kepada 3 orang subjek. Hasil kesimpulan dari wawancara terhadap 3 orang subjek tersebut adalah subjek-subjek tersebut memiliki permasalahan sebagai berikut: subjek pertama menyampaikan bahwa dia mengakses media sosial selama 4 sampai 8 jam dalam sehari, dia juga mengalami kecanduan/*addiction* ketika mengakses media sosial, dia mengalami kecemasan sosial ketika mengakses media sosial dan berdampak buruk pada dirinya, sangat kecanduan/*addiction* pada media sosial terutama *instagram*, dia menyampaikan cara untuk mengatasi kecanduan/*addiction* pada dirinya yaitu dengan cara tidur dan melupakan untuk mengakses media sosial dan dia juga menyampiakan penyebab

kecanduan/*addiction* dalam mengakses media sosial yang menyebabkan kecemasan sosial adalah karena kejenuhan berada dirumah, belajar secara daring terus, sangat cemas dengan kondisi ini (covid-19) yang tidak tau kapan berakhir, dia menyampaikan dampak terbesar yang dialaminya ketika kecanduan/*addiction* yang dapat menyebabkan kecemasan sosial pada dirinya yaitu dia selalu cemas tentang hari esok, karena tidak akan tau bagaimana kondisi ini (pandemi covid-19) berakhir. Solusi yang bisa dia lakukan ketika kecanduan/*addiction* media sosial adalah dengan tidur dan melupakan aktifitas bermedia sosial. Subjek kedua menyampaikan bahwa dia mengakses media sosial kurang dari 8 jam dalam sehari (kira-kira 4 atau 6 jsm dalam sehari), dia mengalami kecanduan/*addiction* ketika mengakses media sosial, yaitu ketika mengakses aplikasi YouTube, sehingga dia mengalami kecemasan sosial ketika mengakses media sosial dan berdampak buruk pada dirinya, dia menyampaikan cara untuk mengatasi kecanduan/*addiction* pada dirinya yaitu dengan cara berhenti sejenak untuk bersosial media (kira-kira dalam seharian atau 2 hari dia tidak mengakses sosial media), dia juga menyampikan penyebab kecanduan/*addiction* dalam mengakses media sosial yang menyebabkan kecemasan sosial adalah karena kejenuhan berada dirumah, belajar secara daring terus. Solusi yang bisa dia lakukan ketika kecanduan/*addiction* media sosial adalah dengan mengerjakan tugas-tugas yang menumpuk. Subjek ketiga juga menyampaikan bahwa dia mengakses media sosial lebih dari 8 jam dalam sehari. mengalami kecanduan/*addiction* ketika mengakses media sosial, yaitu ketika mengakses aplikasi Twitter, sehingga dia mengalami kecemasan sosial ketika mengakses media sosial dan berdampak buruk pada dirinya, dia menyampaikan cara untuk mengatasi kecanduan/*addiction* pada dirinya yaitu dengan cara melihat televisi dan hiburan lainnya (seperti menonton film di laptop), dia menyampikan penyebab kecanduan/*addiction* dalam mengakses media sosial yang menyebabkan kecemasan sosial adalah karena sudah bosan, bingung tentang hari yang akan datang. Solusi yang bisa dia lakukan ketika kecanduan/*addiction* media sosial adalah dengan cara makan dan menghibur diri (dengan cara melihat televisi, melihat film).

Fokus masalah penelitian yang akan diteliti adalah kecemasan sosial dengan *social media addiction* pada diri individu dimasa pandemi covid-19. Terutama pada mahasiswa Psikologi angkatan 2018-2020 jurusan Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Goldner (2008), bahwa remaja (18-20 tahun) memiliki dan bersama dalam jaringan sosialnya serta meningkatkan hubungan interpersonal untuk mengaktualisasikan diri melalui keterampilan interpersonal. Pengungkapan diri merupakan ketrampilan

interpersonal yang paling penting dalam perkembangan remaja, namun sebagian besar remaja memiliki ketrampilan interpersonal yang rendah (Butaran & Helmi, 2015).

Adapun faktor yang mempengaruhi *social media addiction*, menurut Montag & Reuter (2015) faktor tersebut terbagi menjadi tiga yaitu faktor sosial, faktor psikologis, dan faktor biologis. Faktor sosial, dimana kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal atau individu yang mengalami permasalahan sosial dapat menyebabkan penggunaan internet yang berlebih. Hal tersebut disebabkan individu merasa kesulitan dalam melakukan komunikasi dalam situasi *face to face*, sehingga individu akan lebih memilih menggunakan internet untuk melakukan komunikasi karena dianggap lebih aman dan lebih mudah daripada dilakukan secara *face to face*. Rendahnya kemampuan komunikasi dapat juga menyebabkan rendahnya harga diri, mengisolasi diri menyebabkan permasalahan dalam hidup seperti kecanduan terhadap internet. Faktor psikologis, dimana kecanduan internet dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, *obsesive compulsive disorder (OCD)*, penyalahgunaan obat-obat terlarang dan beberapa sindroma yang berkaitan dengan gangguan psikologis. Internet memungkinkan individu untuk melarikan diri dari kenyataan, menerima hiburan atau rasa senang dari internet. Hal ini akan menyebabkan individu terdorong untuk lebih sering menggunakan internet sebagai pelampiasan dan akan membuat kecanduan. Faktor biologis dimana terdapat penelitian yang dilakukan oleh Montag & Reuter (2015), dengan menggunakan *functional magnetic resonance image (FMRI)* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan fungsi otak antara individu yang mengalami kecanduan internet dengan yang tidak. Individu yang mengalami kecanduan internet menunjukkan bahwa dalam memproses informasi jauh lebih lambat, kesulitan dalam mengontrol dirinya dan memiliki kecenderungan kepribadian depresif.

Dari faktor yang mempengaruhi *social media addiction* tersebut, mencakup beberapa hal yang dapat mengakibatkan kecemasan pada individu. Sehingga peneliti ingin meneliti lebih spesifik dari pada kecemasan itu sendiri yaitu ingin meneliti tentang kecemasan sosial, karena ingin melihat apakah ada pengaruh kecemasan sosial terhadap *social media addiction*. Berdasarkan paparan diatas peneliti memiliki ketertarikan untuk mengetahui “pengaruh kecemasan sosial terhadap *social media addiction* pada mahasiswa psikologi angkatan 2018-2020 universitas muhammadiyah gresik dimasa pandemi covid-19”.

### ***Social Media Addiction***

*Social Media Addiction* atau adiksi media sosial merupakan keadaan dimana

seseorang merasa memiliki perhatian yang berlebihan terhadap media sosial yang dapat mendorong seseorang tersebut untuk menggunakan media sosial secara terus-menerus dan disertai dengan terganggunya aktivitas sosial (Andreassen, 2015). Berbagai macam fitur yang terdapat pada situs jejaring sosial dapat menjadi salah satu penyebab kecanduan situs media sosial, terutama meningkatnya waktu penggunaan situs jejaring/media sosial (Kuss & Griffiths, 2011).

Menurut Griffiths (2000), individu dapat dikatakan menggunakan media sosial dalam intensitas yang tinggi bahkan kecanduan jika memenuhi enam aspek-aspek sebagai berikut: (1) *Salience*; (2) *Mood Modification*; (3) *Tolerance*; (4) *Withdrawal Symptoms*; (5) *Conflict*; (6) *Relapse*.

### **Kecemasan Sosial**

Menurut *American Psychiatric Association (APA)* kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang terkait berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (LaGreca & Lopez, 1998). Kecemasan sosial adalah bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan (LaGreca dan Lopez, 2005).

Menurut LaGreca dan Lopez (2005), menyatakan terdapat tiga aspek kecemasan sosial, yaitu: (1) Ketakutan akan evaluasi negatif; (2) Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/berhubungan dengan orang asing/baru; (3) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Meneliti pengaruh kecemasan sosial terhadap *social media addiction* pada mahasiswa psikologi angkatan 2018-2020 universitas muhammadiyah gresik dimasa pandemi covid-19. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i fakultas psikologi universitas muhammadiyah gresik, dengan jumlah populasi sebanyak 199 orang, dengan sampel sebanyak 151 orang yang bersedia mengisi kuesioner penelitian. Dengan karakteristik yang ditentukan peneliti yakni;

mahasiswa/mahasiswi aktif fakultas psikologi, angkatan 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik dengan usia 18-20 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling*.

### **Teknik Analisis Data**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan data sumber primer. Pengumpulan data yang relevan dan sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka peneliti menggunakan instrumen pengumpulan data yaitu berupa kuesioner (angket). Kuesioner dalam penelitian ini dibuat dalam bentuk pernyataan yang berkaitan dengan variabel-variabel yang diteliti berdasarkan indikator variabel *social media addiction* (Y) dan indikator variabel kecemasan sosial (X). Kuesioner variabel *social media addiction* (Y) dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori dari Griffiths (2005). Skala ini berjumlah 32 item dengan enam aspek, yaitu (a) *Salience*; (b) *Mood Modification*; (c) *Tolerance*; (d) *Withdrawal Symptoms*; (e) *Conflict*; (f) *Relapse*. Sedangkan kuesioner variabel kecemasan sosial (X) dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori dari LaGreca dan Lopez (2005). Skala ini berjumlah 26 item dengan tiga aspek, yaitu (a) Ketakutan akan evaluasi negatif; (b) Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/berhubungan dengan orang asing/baru; (c) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal.

Skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Alasan peneliti menggunakan skala likert adalah diharapkan variabel yang diukur mampu terukur dan nampak. Alternatif jawaban yang digunakan adalah lima pilihan jawaban dan skoring skala likert. Dalam mengestimasi validitas item, menggunakan model *Rasch* dengan *software Winstab*.

### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan analisis data penelitian mengenai pengaruh kecemasan sosial terhadap *social media addiction* pada mahasiswa psikologi angkatan 2018-2020 universitas muhammadiyah gresik dimasa pandemi covid-19, didapatkan hasil analisis dengan menggunakan korelasi *Shapiro-Wilk*, bahwa variabel *social media addiction* berdistribusi normal karena taraf signifikansi (p)  $0,834 \geq 0,05$  sedangkan variabel kecemasan sosial berdistribusi normal karena taraf signifikansi (p)  $0,253 \geq 0,05$ . Hal ini dapat ditinjau dari hasil uji korelasi dengan bantuan program komputer *IBM SPSS 25.0 for windows*.

**Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi**

	X	Y
--	---	---

X	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,265
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		0,001
	N	151	151
Y	<i>Pearson Correlation</i>	0,265	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,001	
	N	151	151

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa N atau jumlah data penelitian adalah 151, kemudian nilai *sig. (2-tailed)* adalah 0,001 kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel *social media addiction* (X) dengan kecemasan sosial (Y). Kemudian untuk hasil *pearson correlation* mendapatkan hasil 0,265 lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) yang berarti variabel *social media addiction* (X) dan variabel kecemasan sosial (Y) memiliki bentuk hubungan positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai *social media addiction* maka semakin tinggi kecemasan sosial, begitu pula sebaliknya semakin rendah *social media addiction* maka semakin rendah kecemasan sosial. Maka hipotesis pada penelitian ini adalah  $H_a$  diterima sedangkan  $H_0$  ditolak. Hal ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel kecemasan sosial dengan *social media addiction* pada mahasiswa psikologi angkatan 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik dimasa pandemi Covid-19 ( $H_a$ ).

Selanjutnya peneliti melanjutkan untuk mengetahui pengaruh antar variabel dengan melakukan analisis data menggunakan teknik regresi linear sederhana. Uji persamaan regresi regresi diperoleh dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS 25.0 for windows*, yaitu:

**Tabel 4.12 Persamaan Regresi**

Model		<i>Unstandardized B</i>	<i>Coefficients Std. Error</i>	T	Signifikan
1.	(Constant)	43,939	4,989	8,807	0,000
	X	0,228	0,068	3,360	0,001

Berdasarkan tabel 4.12 digunakan untuk mengetahui koefisien regresi dan pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Dapat diketahui bahwa nilai (*constant*) *social media addiction* 43,939 sedangkan nilai kecemasan sosial 0,228.  $Y = a + bX$  dimana a merupakan konstanta tetap sedangkan b adalah koefisien regresi dan X adalah variabel bebas. Sehingga didapati persamaan regresi pada penelitian ini adalah  $Y = 43,939 + 0,228 X$ .

Hasil tersebut menunjukkan persamaan garis regresi kecemasan social dan *social media addiction* yaitu  $Y = 43,939 + 0,228 X$ . Berdasarkan persamaan regresi tersebut menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai kecemasan sosial, maka nilai *social media addiction* akan berkurang sebanyak 0,228. Variabel kecemasan seosial memiliki arah pengaruh positif terhadap *social media addiction*, hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien sebesar 0,228. Dibuktikan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 yang dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kecemasan sosial maka semakin tinggi *social media addiction*.

Hasil penelitian ini adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat diartikan adanya pengaruh signifikan kecemasan sosial terhadap *social media addiction* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik dimasa pandemi Covid-19. Besarnya pengaruh yang di ukur dengan uji determinasi (R Square) sebesar 0,423 atau dapat diartikan pengaruh variabel X (kecemasan sosial) terhadap variabel Y (*social media addiction*) adalah sebesar 43,2%. Nilai R sebesar 0,650 menunjukkan bahwa variabel kecemasan sosial dan *social media addiction* memiliki hubungan yang kuat.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya pengaruh yang positif dan terdapat hubungan kecemasan sosial dengan *social media addiction* pada mahasiswa psikologi angkatan 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik dimasa pandemi covid-19. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil uji validitas. Uji validitas menurut model *Rasch* ditentukan oleh kriteria yaitu nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang diterima  $0,5 < MNSQ < 1,5$ ; nilai *Outfit Z-Standard* (ZSTD) yang diterima  $-2,0 < ZSTD < +2,0$ ; dan nilai *Point Measure Correlation* (Pt Mean Corr) yang diterima  $0,4 < Pt Measure Corr < 0,85$ . Berdasarkan tabel 4.2 terdapat 15 item dengan kategori fit, dengan nomor item 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19 dan 5 item dengan kategori outlier, dengan nomor item 2, 4, 9, 15, 20. Item yang outlier/gugur karena tidak memenuhi kriteria yang ditentukan menurut model *Rasch*. Berdasarkan tabel 4.3 terdapat 21 item dengan kategori fit, dengan nomor item 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24 dan 3 item dengan kategori outlier, dengan nomor item 2, 4, 22. Item yang outlier/gugur karena tidak memenuhi kriteria yang ditentukan menurut model *Rasch*. Berdasarkan hasil uji validitas diatas dapat disimpulkan bahwa skala *social media addiction* dan skala kecemasan sosial valid dan dapat digunakan.

Hasil uji analisis item menunjukkan reliabilitas bagus sekali, dengan skor 0,95 sedangkan reliabilitas *Alpha Cronbach* bagus, dengan skor 0,72. Logit tertinggi pada item nomor 18, dengan skor 0,77 sedangkan logit terendah pada item nomor 1, dengan skor -0,47. Kemudian dari hasil tabel 4.4 uji analisis menggunakan *Rasch* variabel *social media addiction* yang dapat di lihat di lampiran menunjukkan hasil 5 item yang outliner/gugur yaitu item nomor 2,4,9,15 dan 20.



Hasil uji analisis item menunjukkan reliabilitas bagus sekali, dengan skor 0,98 sedangkan reliabilitas *Alpha Cronbach* cukup, dengan skor 0,64. Logit tertinggi pada item nomor 6, dengan skor 0,99 sedangkan logit terendah pada item nomor 9, dengan skor - 0,73. Kemudian dari hasil tabel 4.4 uji analisis menggunakan *Rasch* variabel kecemasan sosial yang dapat di lihat di lampiran menunjukkan hasil 3 item yang outlier/gugur yaitu item nomor 2,4,10 dan 22.

Pada hasil uji linieritas pada tabel 4.7 diketahui bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) *deviation from linierity* sebesar 0,688 lebih dari 0,05 dan nilai signifikansi ( $p$ ) *linearity* 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel kecemasan sosial dengan variabel *social media addiction* memiliki hubungan yang linier. Kemudian pada uji hipotesis digunakan teknik korelasi untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antar variabel.

Hasil uji korelasi pada tabel 4.8 diketahui bahwa  $N$  atau jumlah data penelitian adalah 151, kemudian nilai *sig. (2-tailed)* adalah 0,000 kurang dari 0,05 ( $p$  kurang dari 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel *social media addiction* ( $X$ ) dengan kecemasan sosial ( $Y$ ). Kemudian untuk hasil *pearson correlation* mendapatkan hasil 0,350 yang berarti variabel *social media addiction* ( $X$ ) dan variabel kecemasan sosial ( $Y$ ) memiliki bentuk hubungan positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai *social media addiction* maka semakin tinggi kecemasan sosial, begitu pula sebaliknya semakin rendah *social media addiction* maka semakin rendah kecemasan sosial. Maka hipotesis pada penelitian ini adalah  $H_a$  diterima sedangkan  $H_0$  ditolak. Hal ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel kecemasan sosial dengan *social media addiction* pada mahasiswa psikologi angkatan 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik dimasa pandemi Covid-19 ( $H_a$ ).

Kemudian hasil regresi linear sederhana pada tabel 4.9 diketahui nilai  $R = 0,650$  dengan taraf signifikan ( $p$ ) = 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang berarti adanya hubungan positif antara variabel *social media addiction* dengan variabel kecemasan sosial. Hal ini berarti semakin tinggi nilai *social media addiction* maka semakin tinggi kecemasan sosial, begitu pula sebaliknya semakin rendah *social media addiction* maka semakin rendah kecemasan sosial. Terdapat hubungan positif kecemasan sosial dengan *social media addiction* pada mahasiswa psikologi angkatan 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik dimasa pandemi covid-19 ( $H_a$ ).

Sedangkan hasil analisis *Anova* atau  $F_{hitung}$  pada tabel 4.10 menunjukkan *Anova* atau  $F_{hitung}$  sebesar 20,825 dengan signifikan 0,000 dikarenakan nilai signifikan sebesar

$0,000 < 0,05$ . Maka model regresi ini dapat digunakan untuk memprediksi variabel *social media addiction* secara signifikan dapat memprediksi variabel kecemasan sosial.

Pada hasil uji koefisien determinasi pada tabel 4.11 dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai korelasi atau hubungan  $R = 0,650$ . Kategorisasi besarnya  $R$  tersebut menunjukkan hubungan yang sangat kuat, hal ini sesuai dengan pendapat Azwar (2017) yang mengkategorisasikan nilai  $R = 0 - 0,20$  tidak ada hubungan,  $R = 0,21 - 0,40$  hubungan lemah,  $R = 0,41 - 0,60$  hubungan sedang,  $R = 0,61 - 0,80$  hubungan kuat, serta  $R = 0,80 - 1$  hubungan sangat kuat. Koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,423 yang berarti pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 42,3%.

Berdasarkan tabel 4.12 digunakan untuk mengetahui koefisien regresi dan pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Dapat diketahui bahwa nilai (*constant*) *social media addiction* 35,233 sedangkan nilai kecemasan sosial 0,337.  $Y = a + bX$  dimana a merupakan konstanta tetap sedangkan b adalah koefisien regresi dan X adalah variabel bebas. Sehingga didapati persamaan regresi pada penelitian ini adalah  $Y = 35,233 + 0,337 X$ .

Hasil tersebut menunjukkan persamaan garis regresi kecemasan sosial dan *social media addiction* yaitu  $Y = 35,233 + 0,337 X$ . Berdasarkan persamaan regresi tersebut menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai kecemasan sosial, maka nilai *social media addiction* akan berkurang sebanyak 0,337. Variabel kecemasan sosial memiliki arah pengaruh positif terhadap *social media addiction*, hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien sebesar 0,337. Dibuktikan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 yang dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kecemasan sosial maka semakin tinggi *social media addiction*.

Berdasarkan syarat pengambilan keputusan koefisien regresi, maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan mempunyai tingkat signifikansi dibawah 0.05, maka hipotesis pada penelitian ini adalah  $H_a$  diterima sedangkan  $H_o$  ditolak. Hal ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap *social media addiction* mahasiswa Psikologi angkatan 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik dimasa pandemi covid-19.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya pengaruh yang positif dan terdapat hubungan kecemasan sosial dengan *social media addiction* pada mahasiswa psikologi angkatan 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik dimasa pandemi

Covid-19. Berdasarkan analisis dan pembahasan tentang pengaruh variabel kecemasan sosial terhadap *social media addiction* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik dimasa pandemi Covid-19. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan sosial terhadap *social media addiction* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik dimasa pandemi Covid-19. dengan nilai  $(p) = 0,000$  kurang dari  $0,05$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Diperoleh hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R sebesar sebesar  $0,650$  yang berarti ada hubungan yang kuat antara kecemasan sosial dan *social media addiction*. Diperoleh hasil nilai  $R^2$  (*R Square*) sebesar  $0,432$  atau dapat disimpulkan pengaruh variabel X (kecemasan sosial) terhadap variabel Y (*social media addiction*) sebesar  $43,2\%$ . Hasil dari penelitian, subjek memiliki kategori sedang pada *social media addiction* dan kategori sedang pada kecemasan sosial. Hal ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap *social media addiction* mahasiswa Psikologi angkatan 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Gresik dimasa pandemi Covid-19.

### Saran

Saran yang diberikan dalam penelitian ini berdasarkan pada data yang diperoleh dari hasil analisis variabel kecemasan sosial dan *social media addiction* pada mahasiswa pada mahasiswa psikologi angkatan 2018-2020 universitas muhammadiyah gresik dimasa pandemi covid-19. Beberapa saran yang dapat diberikan sehubungan dengan penelitian ini adalah Berdasarkan pelaksanaan penelitian, dan hasil yang diperoleh maka diajukan saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa dapat digunakan sebagai salah satu untuk mengatasi kecemasan sosial dan *social media addiction* untuk dirinya.

#### 2. Bagi penelitian selanjutnya

Sebaiknya peneliti terlebih dahulu mengatasi kendala-kendala yang sudah dijelaskan dalam penelitian ini. Diharapkan dapat lebih menyempurnakan lagi beberapa kelemahan dalam penelitian ini, kelemahan penelitian ini antara lain: perluasan populasi dan memaksimalkan jumlah responden yang ada serta keterbatasan dalam membuat dan mengolah instrumen agar hasil penelitian

berikutnya dapat semakin baik lagi. Diharapkan untuk penelitian lain dapat lebih menggali lagi tentang kecemasan sosial dan pengaruhnya dengan hal lain yang belum mengungkapkan kecemasan sosial dan *social media addiction* pada mahasiswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, Ana Nadya. 2003. *Teknologi Komunikasi: Perspektif Ilmu Komunikasi*. Yogyakarta, LESFI.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175– 184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 99-108.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 201-210.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barlow, D. H., & Durand, M. V. (2015). *Abnormal Psychology: An Integrative Approach*. Canada: Cengage Learning.
- Bright, L., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015;44). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Comput. Hum. Behav.*, 148-155.
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 217-226.
- Chaplin, C. P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2015). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Dhir, A., Yossantorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing - A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 141-152.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 1-4.

- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS 21*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunawan, C. (2018). *MahirMenguasai SPP*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak Kecanduan Internet (Internet Addiction) pada Remaja. *Prospering*, 280-284.
- Hendra. (2020, Oktober). Manajemen Kelelahan (Fatigue) Pekerja. *Pedia Ilmu Media Meningkatkan Ilmu*. <https://pediailmu.com/manajemen/konsep-dan-teori-fatigue/>, diakses Desember 2020.
- Hapsari, M. I., & Hasanat, N. U. (2010). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Pada Remaja Dengan Gangguan Kecemasan Sosial. *PSYCHO IDEA*, 18-37.
- Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren Penggunaan Media Sosial Selama Pandemi di Indonesia. *Jurnal Professional FIS UNIVED Vol.7 No.2 Desember*, 13-23.
- Hootsuite. 2020. *We Are Social. Indonesian Digital Report 2020*.
- Hurlock.E. B. (1999). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang kehidupan. Edisi 5. Erlangga: Jakarta.
- Islam, A. K., Laato, S., Talukder, S., & Sutinen, E. (2020). Misinformation sharing and social media fatigue during COVID-19: An affordance and cognitive load perspective. *Technol Forecast Soc Change*.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7354273/>, Diakses Desember 2020.
- La Greca, A.M, Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents : Linkages with peer relation and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 26,83-94.
- Lee, A. R., Soo, S. M., & Kim, K. K. (2016;55). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 51-61.
- Liu, J., Modrek, S., & Sieverding, M. (2017). The mental health of youth and young adults during the transition to adulthood in Egypt. *Demografi Research*, 36, 1721-1758. doi:doi:10.4054/DemRes.2017.36.56.

McGaffney, T. (2019, February 3). 7 articles about what causes social media fatigue. *Strategic Social Media Lab.*, p. 1.

McQuail, D. 2011. Teori Komunikasi Massa. Jakarta, Salemba Humanika.

Mona, N. (2020). Konsep Isolasi Dalam Jaringan Sosial Untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona Di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 1-9.

Priyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. Sidoarjo: Zifatama Publishing.

Santrock, J. W. (2012). Life-Span development. Edisi 13 Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi, Vol. 4 No. 1*, 1-10.

*World Health Organization.* (2020). WHO reference number: WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1

Zulva, T. N. I. (2020). Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis. *J. Chem. Inf. Model*, 14. [https://www.academia.edu/42352261/COVID\\_19\\_dan\\_Kecenderungan\\_Psikosomatis](https://www.academia.edu/42352261/COVID_19_dan_Kecenderungan_Psikosomatis), diakses Desember 2020.

<https://kbbi.web.id/mahasiswa>, diakses November 2020.

<http://umg.ac.id/index.php/fakultas/11>, diakses Juli 2021.

[http://umg.ac.id/index.php/list\\_profil](http://umg.ac.id/index.php/list_profil), diakses Juli 2021.