

Peranan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Kecemasan Sosial pada Perempuan Remaja Akhir di Martapura

The Role of Intensity of Instagram Use as a Social Media App in Social Anxiety among Late Adolescent Girls in Martapura

Hartirta Agatha Marpaung*, Rusdi Rusli, & Rahmi Fauzia

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat
Jalan A. Yani, Km 36, Jalan Simpang Empat Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714

ABSTRAK

Teknologi internet berkembang semakin pesat, dan media sosial instagram muncul sebagai salah satu produk atas berkembangnya teknologi internet. Aktivitas membagikan berbagai macam informasi di media sosial instagram telah menjadi kegiatan yang dilakukan oleh seluruh kalangan masyarakat. Hal ini membawa banyak dampak positif, tetapi juga menimbulkan beberapa dampak negatif. Salah satu dampak negatifnya adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial dijelaskan sebagai perasaan tidak nyaman yang muncul saat berada pada situasi sosial, yang disebabkan oleh ketakutan akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan variabel intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap variabel kecemasan sosial. Penelitian ini menggunakan dua skala untuk mengukur masing-masing variabel yang melibatkan 121 partisipan remaja perempuan dengan rentang usia 18-22 tahun di Martapura. Hasil pengukuran data menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial instagram berperan sebesar 56,2% terhadap kecemasan sosial, yang dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial instagram berperan terhadap kecemasan sosial pada perempuan remaja akhir di Martapura.

Kata kunci: Intensitas penggunaan media sosial, instagram, remaja perempuan, kecemasan sosial

ABSTRACT

Internet technology has been developing rapidly, and Instagram as a social media app has emerged as one of the products of the development of internet technology. The activity of sharing various kinds of information on Instagram has become an activity carried out by all levels of society. It has not only many positive impacts but also some negative impacts. One of the negative impacts is social anxiety. Social anxiety is a feeling of discomfort that arises in social situations, which is caused by the fear of being evaluated negatively by other people. This study aims to investigate the role of the intensity of Instagram use in social anxiety among late adolescent girls. Two scales were used in this study to measure each variable, involving 121 adolescent girl participants aged 18-22 years in Martapura. The results showed that the intensity of Instagram use as a social media app played a role of 56.2% in social anxiety, which can be concluded that the intensity of Instagram use plays a role in social anxiety in late adolescent girls in Martapura.

Keywords: Intensity of social media use, instagram, adolescent girls, social anxiety.

*Korespondensi:

Hartirta Agatha Marpaung
tirtagatha@gmail.com

Masuk: 8 Januari 2024

Diterima: 26 Oktober 2025

Terbit: 30 Oktober 2025

Sitasi:

Marpaung, H.A., Rusli, R., & Fauzia, R. (2025). Peranan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecemasan Sosial Pada Perempuan Remaja Akhir Di Martapura. *Jurnal Kognisia*, 8(2), 137-142.

<http://doi.org/10.20527/kognisia.2025.10.015>

PENDAHULUAN

Aktivitas membagikan berbagai macam informasi di media sosial akhir-akhir ini menjadi kegiatan yang banyak dilakukan oleh seluruh kalangan masyarakat (Jiang & Ngien, 2020; O'Day & Heimberg, 2021). Mulai dari informasi yang hanya sebatas tulisan, lalu

berkembang dalam bentuk gambar, video, dan bahkan fitur *live streaming* yang mampu menayangkan secara langsung suatu kejadian. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial adalah wujud atau produk dari berkembangnya teknologi yang berfungsi sebagai sarana komunikasi tanpa mengenal jarak, ruang atau waktu (Junawan & Laugu, 2020).

Portal berita KOMPAS pada Juni 2023 melaporkan bahwa *Gen Z* pengguna media sosial mengalami kekhawatiran dan perasaan cemas yang lebih besar dibandingkan generasi sebelumnya. FOMO (*fear of missing out*) dan tampilan fisik yang tidak ideal menjadi kekhawatiran *Gen Z* di media sosial. Selanjutnya, berdasarkan data yang dilansir portal berita Liputan6, data menunjukkan 2,45 juta remaja di Indonesia dinyatakan mengalami masalah kesehatan mental sesuai kriteria diagnostik yang digunakan di seluruh dunia. Amira mengatakan, ada lima gangguan jiwa yang menjadi fokus, salah satunya adalah gangguan kecemasan atau gangguan dengan gejala kecemasan akibat kondisi sosial dan fobia sosial.

Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah saat dimana seseorang merasa takut dan cemas dalam situasi sosial di mana mereka akan dievaluasi atau diberi penilaian yang mengarah pada kesan negatif oleh lingkungan, dimana hal ini menjadi penghambat terjalannya hubungan sosial yang berkualitas dan sulit dalam mengambil keputusan. Individu dengan kecemasan sosial akan merasakan ketidaknyamanan saat bertemu orang asing, hal ini disebabkan karena mereka khawatir akan mendapat penghinaan atas diri mereka (Bjornsson *et al.*, 2020; Ehmke, 2020; O'Day & Heimberg, 2021). Alkis *et al.* (2017) menjelaskan rasa cemas dalam konteks media sosial umumnya disebabkan oleh penilaian negatif yang diterima dari individu atau kelompok lain, ketakutan perihal bocornya informasi pribadi, serta munculnya rasa cemas saat melakukan kontak dengan orang lain. Ada perbedaan tipis terkait kecemasan sosial secara umum dan dalam bermedia sosial, yaitu pada aspek munculnya rasa khawatir jikaterungkapnya informasi pribadi.

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas dijelaskan sebagai ukuran frekuensi durasi atau lama waktu yang dihabiskan saat melakukan aktivitas tertentu, dan besar atau kecilnya ketertarikan seseorang

dalam melakukan suatu kegiatan, seperti membaca, menonton, dan khususnya dalam penggunaan media sosial (Aziz, 2020; Horrigan, 2000; Octavia *et al.*, 2020; Apriliana & Utomo, 2019).

Teori yang mendasari penggunaan media sosial yaitu teori penggunaan dan pemenuhan kepuasan. Ini sering disebut juga sebagai *Uses and Gratification Theory* (UGT). Di sini dikemukakan hal yang mendasari perilaku bermedia sosial ialah kehendak dalam pemenuhan kebutuhan dan rasa puas individu pengguna. Teori lain yang menjelaskan hal ini ialah *Technology Acceptance Model* (TAM). Teori tersebut lahir atas dasar dua keyakinan. Pertama ialah persepsi kegunaan atau *perceived usefulness* (PU). Kedua ialah persepsi kemudahan penggunaan atau *perceived ease of use* (PEU). Dari penjelasan yang ada pada teori ini diketahui bahwa penggunaan media sosial dikarenakan kemudahan aksesnya serta sangat bermanfaat untuk kebutuhan informasi dan lainnya (Aziz, 2020).

Remaja

Hurlock (1980) menjelaskan ini sebagai fase dimana seseorang berada dalam masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa awal, disertai dengan mencapai kematangan mental, emosional, dan fisik. Remaja akhir (18-22) adalah masa dimana mereka cenderung ingin menjadi pusat perhatian, yaitu dengan berusaha mengaktualisasikan diri. Memperkuat nilai-nilai ideal bagi mereka, memiliki impian yang tinggi, penuh semangat dan memiliki energi yang besar. Mereka mulai membangun identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan secara emosional (Santrock, 2007)

Melalui penelitian yang dilakukan oleh Ramadhanti *et al.* (2022), dapat diketahui bahwa kecemasan sosial memiliki pengaruh pada *social media addiction*. Ini bisa dilihat melalui hasil penelitiannya yang menyatakan, kian besar adiksi individu terhadap media sosial, artinya kian besar pula tingkat kecemasan sosialnya. Sejalan pula dengan penelitian Salsabila & Puspitosari, (2020) yang

memaparkan dalam penelitiannya bahwa aplikasi instagram dalam media sosial yang paling banyak digunakan oleh responden penelitiannya. Pada hasil penelitiannya, Salsabila & Puspitosari, (2020) juga menjelaskan bahwa konten-konten foto dan atau video yang ada di instagram dapat menjadi ajang perbandingan sosial yang menyebabkan efek buruk pada psikologis, salah satunya ada kecemasan sosial.

Berdasarkan teori dan hasil temuan penelitian terdahulu, penelitian ini kemudian ditujukan untuk mengetahui apakah intensitas penggunaan media sosial instagram memiliki peranan terhadap kecemasan sosial pada perempuan remaja akhir di Martapura.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu metode yang digunakan untuk meneliti sampel dalam populasi tertentu. Berdasarkan tujuan yang ingin diketahui, penelitian ini menggunakan rancangan penelitian regresi linier. Regresi linier merupakan metode penelitian yang dapat mengetahui pengaruh antara data sebelumnya terhadap data yang diprediksi akan muncul selanjutnya (Lase & Riandari, 2020)

Partisipan

Riset ini menggunakan cara *purposive sampling* untuk menarik sampel, dan merupakan cara menentukan subjek melalui pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017). Melalui teknik ini, peneliti menetapkan jumlah sampel penelitian sebanyak 100 orang dengan kriteria remaja perempuan berusia 18-22 tahun, pengguna aktif media sosial instagram yang setidaknya mengakses media sosial instagram dalam 30 hari terakhir, dan berdomisili di Martapura.

Pengukuran

Skala intensitas penggunaan media sosial instagram yang digunakan adalah Skala Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok yang

diadaptasi oleh Najah *et al.* (2021). Skala ini berdasarkan teori dan aspek dari Ajzen (2005) dengan 12 butir aitem yang terdiri dari empat elemen, yakni perhatian, penghayatan, durasi, serta frekuensi. Sedangkan skala kecemasan sosial yang digunakan adalah *Sosial Anxiety Scale – Social Media Users (SAS-SMU)* oleh Alkis *et al.* (2017) dengan 18 butir aitem yang terdiri dari aspek; kecemasan akan berbagi konten, kecemasan tentang data pribadi, kecemasan interaksi, dan kecemasan evaluasi diri.

Prosedur

Pengambilan data dengan domisili sampel di Martapura. Pengambilan data dilakukan dalam dua cara, yakni *online* dan *offline*. Pengambilan data *online* yaitu dengan cara membagikan tautan *google form* atau kuesioner digital melalui berbagai *platform* seperti *WhatsApp*, *Instagram* dan sebagainya. Sedangkan pengambilan data *offline* dilakukan dengan menggunakan *google form* dan *smartphone* sebagai media pengisian kuesioner.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap kecemasan sosial pada perempuan remaja akhir di Kota Martapura. Penelitian ini memiliki dua hipotesis, yaitu Hipotesis Alternatif (H_a) diterima, dan Hipotesis Null (H_0) ditolak, yang berarti terdapat peranan antara intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap kecemasan sosial pada perempuan remaja akhir di Martapura.

Hasil uji regresi sederhana dikatakan memiliki peranan yang signifikan jika nilai signifikansi berada dibawah 0,05 dan intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap kecemasan sosial memiliki hasil $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial instagram berperan terhadap kecemasan sosial.

Tabel 1. Regresi Sederhana

Variabel	B	95% CI	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Constant)	117,068	3,328		35,180	0,000
Intensitas Penggunaan Media Sosial	-12,602	1,060	-0,750	-11,890	0,000

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Residual Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Sig.
Intensitas penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Kecemasan Sosial	0,143

Hasil uji normalitas menunjukkan data sebesar 0,143 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yakni variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Kecemasan Sosial berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	F	Taraf Signifikansi
Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Kecemasan Sosial	207,654	0,000

Variabel Intesitas Penggunaan Media Sosial Instagram memiliki hubungan yang linier terhadap Kecemasan Sosial ($F = 207,654$ $p < 0,05$), maka dari itu dapat disimpulkan bahwa memenuhi uji asumsi linearitas.

Kategorisasi variabel menunjukkan hasil dimana variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terbagi menjadi 3 kategori, yaitu kategori rendah 5,35%, kategori sedang 33,03%, dan kategori tinggi 61,60%. Sedangkan kategorisasi variabel Kecemasan Sosial dengan data tertinggi sebesar 69,64%, kategori sedang sebesar 17,85%, dan terendah sebesar 12,50%.

Tabel 4. Uji Korelasi

Variabel	Signifikasi	Pearson Correlation (Interval Koefisien)
Intensitas penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial	0,000	-0,750

Melalui uji korelasi variabel dinyatakan berkorelasi jika memiliki nilai signifikasi berada kurang dari 0,05. Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil bahwa tidak ada peranan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Kecemasan Sosial ($r = .000$, $p = -0,750 > 0.05$).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya oleh Santoso *et al.* (2023) bahwa adiksi pada media sosial sangat berperan terhadap kecemasan sosial terhadap mahasiswa rentang usia 18-24 tahun. Ketika subjek yang menggunakan instagram memiliki tingkat adiksi sosial media yang tinggi, maka semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dialami. Darmawan (2022) menyebutkan rentang usia 18-25 disebut juga *emerging adulthood*, dan kecemasan sosial pada usia ini sangat rentan terjadi. Azka *et al.* (2018) menjelaskan bahwa individu dalam kategori *emerging adulthood* akan cenderung kurang stabil dalam mengelola hubungan interpersonalnya secara langsung, sehingga

menyebabkan terhambatnya proses interaksi dan komunikasi.

Fullwood juga menjelaskan bahwa segala aktivitas yang dilakukan di media sosial adalah bentuk usaha individu agar bisa menjalankan perannya pada lingkungan. Individu dengan gangguan sosial cenderung akan menggunakan media sosial secara mendalam. Mereka mencari rasa nyaman dengan cara berinteraksi melalui dunia maya. Bagi mereka, penggunaan media sosial berperan secara efektif untuk memenuhi kebutuhan sosial yang sulit terjalin di dunia nyata (Darmawan, 2022; Soliha, 2015)

KESIMPULAN

Terdapat peranan intensitas penggunaan media sosial insatgram terhadap kecemasan sosial. Hal ini dibuktikan dari hasil *Table Summary* 0,562 dan disimpulkan intensitas penggunaan media sosial instagram memiliki peranan sebesar 56,2% terhadap kecemasan sosial pada perempuan remaja akhir di Martapura. Selain penggunaan media sosial, terdapat beberapa faktor lain yang memiliki peranan atas terjadinya kecemasan sosial, seperti riwayat keluarga, lingkungan, dan kecerdasan emosional (Saman *et al.* 2017). Sehingga intensitas penggunaan media sosial khususnya instagram bukan satu-satunya faktor yang berperan pada kecemasan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2005). *Attitude, personality, and behavior* (2nd Edition (ed.). Open University Press.
- Alkis, Y., Kadirhan, Z., & Sat, M. (2017). Development and validation of social anxiety scale for social media users. *Computers in Human Behavior*, 72, 296–303.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.011>
- Apriliana, N. S., & Utomo, E. P. (2019). Pengaruh intensitas melihat iklan di instagram terhadap pengetahuan dan perilaku konsumtif remaja putri. *Jurnal Komunikasi*, 13(2), 179–190.
<https://doi.org/10.20885/komunikasi.vol13.iss2.art5>
- Aziz, A. A. Al. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2, 92–107.
<http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia%0AHubungan>
- 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>
- Bjornsson, A. S., Hardarson, J. P., Valdimarsdottir, A. G., Gudmundsdottir, K., Tryggvadottir, A., Thorarinsdottir, K., Wessman, I., Sigurjonsdottir, Ó., Davidsdottir, S., & Thorisdottir, A. S. (2020). Social trauma and its association with posttraumatic stress disorder and social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 72(April), 102228.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102228>
- Darmawan, W. N. S. (2022). Hubungan kecemasan sosial dengan adiksi media sosial instagram pada emerging adulthood. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 244–251.
<https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i3.2970>
- Ehmke, R. (2020). What is social anxiety? *Frontiers Journal of Neurology and Neuroscience*, 1–4.
<https://fmpublishers.org/admin/uploads/journals/pdfs/1607430912.pdf>
- Horrigon, J. B. (2000). *New internet users : what they do online , what they don't , and implications for the 'net's future.* 1–27.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.* Gramedia.
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The effects of instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media and*

- Society*, 6(2).
<https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Junawan, H., & Laugu, N. (2020). Eksistensi media sosial,youtube, instagram dan whatsapp ditengah pandemi Covid-19 dikalangan masyarakat virtual Indonesia. *Baitul 'Ulum: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 4(1), 41–57.
<https://doi.org/10.30631/baitululum.v4i1.46>
- Lase, N. R., & Riandari, F. (2020). Perancangan aplikasi prediksi jumlah pendaftar siswa baru dengan metode regresi linier (Studi Kasus: SMA RK Deli Murni Bandar Baru). *Jurnal Nasional Komputasi Dan Teknologi Informasi (JNKTI)*, 3(3), 330–334.
<https://doi.org/10.32672/jnkti.v3i3.2520>
- Najah, D. H., Putra, A. A., & Aiyuda, N. (2021). Kecenderungan narsistik dengan intensitas penggunaan aplikasi tiktok pada mahasiswa. 5(1), 1–7.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3(March), 1–13.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Octavia, R. R., Malau, J. H. P., Atrizka, D., & Dewi, D. C. (2020). Intensitas penggunaan media sosial ditinjau dari kebutuhan afiliasi pada siswa-siswi kelas xi sma panca budi medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 1(3), 182–189.
www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- Ramadhanti, U., Rejeki, A., & Wicaksono3, A. S. (2022). Pengaruh kecemasan sosial terhadap social media addiction pada mahasiswa Psikologi angkatan 2018-2020 Universitas X dimasa pandemi Covid-19. *Psikosains*, 17(2), 131–144.
https://ijogi.mums.ac.ir/article_15958.htm
- Salsabila, T., & Puspitosari, W. A. (2020). Hubungan body image dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. *Prosiding UMY Grace*, 274–280.
- Saman, A., Aryani, F., & Bakhtiar, M, I. (2017). Mengatasi kecemasan sosial melalui pendekatan behavioral rehearsal. *Seminar Nasional Dies Natalis Ke 56*, 320–326.
- Santoso, B. K., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Kecemasan sosial pada remaja akhir : Bagaimana peranan adiksi media sosial? 2(3), 373–384.
- Santrock, John W. (2007). Teenager. Edition 11 Volume 2. Jakarta: Erlangga
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1),1–10.
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/9730/7798>