

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECENDERUNGAN *SOCIAL MEDIA ANXIETY DISORDER* PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Abstract

The internet makes it easy for us to interact with others with long or short distances and a short time. One of the internet media that is social media is not a few people use it. social media is an online media with its users can easily participate and share. There are two reasons why a person becomes dependent on social media. First, according to Prayoga and that social media can be used to support social interaction for individuals who lack social skills in the real world so that social media is used for social compensation. Second, because social skills can be utilized for social support. This study aims to examine the relationship of social support to the tendency of social media anxiety disorder in social media users. The technique used was purposive sampling, the subjects of this study were 105 fourth semester students of the psychology faculty at the University of August 17, 1945. Data analysis was performed using a product moment person test which resulted in a correlation of $r_{xy} = -0.434$ with $(p) = 0,000$ ($p < 0.01$), which means there is a very significant negative relationship between the relationship of social support to the tendency of social media anxiety disorder to social media users, that social support is related to the tendency of social media anxiety disorder to users of social media.

Keywords: Internet, social media, anxiety disorder, social support

Abstrak

Internet mempermudah kita untuk berinteraksi dengan orang lain dengan jarak jauh ataupun dekat dan waktu yang singkat. Salah satu media internet yaitu media sosial tidak sedikit masyarakat menggunakannya. media sosial adalah sebuah media online dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi dan berbagi. Terdapat dua alasan mengapa seseorang menjadi ketergantungan kepada media sosial. Pertama, menurut Prayoga dan bahwa media sosial dapat digunakan untuk mendukung interaksi sosial bagi individu yang kurang memiliki keterampilan sosial di dunia nyata sehingga media sosial digunakan untuk kompensasi sosialnya. Kedua, karena keterampilan bersosialisasi di media sosial dapat dimanfaatkan untuk dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dukungan sosial terhadap kecenderungan social media anxiety disorder pada pengguna media sosial. Teknik yang digunakan purposive samplin, subyek penelitian iniberjumlah 105 mahasiswa semester IV fakultas psikologi di Universitas 17 Agustus 1945. Analisa data dilakukan menggunakan uji product momen person yang menghasilkan kolerasi sebesar $r_{xy} = -0,434$ dengan $(p) = 0,000$ ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan hubungan dukungan sosial terhadap kecenderungan social media anxiety disorder pada pengguna media sosial, bahwa dukungan sosial berhubungan dengan kecenderungan social media anxiety disorder terhadap pengguna media sosial.

Kata kunci : Internet, media sosial, anxiety disorder, dukungan sosial

I. Pendahuluan

Saat ini masyarakat sudah dimudahkan dengan adanya teknologi informasi yang semakin berkembang dan semakin canggih untuk melakukan *feedback* dalam berkomunikasi dan mencari informasi secara global. Sangatlah mustahil seseorang tanpa proses pembelajaran langsung bisa mengoperasionalkan perangkat teknologi informasi dan informatika, seperti menjalankan komputer dan internet, atas dasar itulah maka Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia memandang perlu mencantumkan pembelajaran teknologi informasi dan informatika secara nasional di sekolah negeri, swasta, maka ada sekian banyak anak-anak bangsa ini secara formal telah mengenal dan mengetahui teknologi informasi dan informatika. Melalui pendidikan ini Negara telah menciptakan generasi bangsa yang paham teknologi informasi dan informatika (Handani & Razak, 2011). Berkat teknologi baru seperti internet segala kebutuhan manusia dapat dipenuhi. Mulai dari kebutuhan untuk bersosialisasi, mengakses informasi sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan. Kehadirannya lebih dimanfaatkan sebagai media sosial oleh masyarakat (Baidu, 2014). Semakin

tahun ke tahun kecanggihan teknologi ini dibuat semakin praktis dan sesimpel mungkin supaya semua kalangan masyarakat dapat menggunakan, internet juga dapat digunakan melalui komputer, laptop, *smartphone* sehingga masyarakat dapat menggunakannya dimana saja dan kapan saja untuk mempermudah atau memperlancar hubungan *feedback*.

Menurut Nurdin Abdul Hakim, Dosen Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Riau menjelaskan, keberadaan media sosial merupakan hasil dari revolusi teknologi informasi dan komunikasi yang memiliki dampak positif dan negatif yang harus diwaspadai. Media sosial memungkinkan orang bebas berekspresi dan berbicara, namun dalam pemanfaatannya generasi muda harus memfilter dari berbagai pandangan ekstrim dan radikal serta ancaman penyalahgunaan, penipuan maupun ponografi (Zaki, 2013). Kemudian yang diberikan teknologi komunikasi baru membuat penggunaannya menjadi ketergantungan. *Dependency Theory* mendefinisikan bahwa ketergantungan berkaitan dengan upaya pemenuhan kebutuhan atau pencapaian tujuan dengan bergantung pada sumber daya lain, dalam hal ini yaitu media sosial (Schrock, 2006). Media sosial tersebut dianggap oleh mereka sebagai satu-satunya cara untuk memenuhi kebutuhan seolah-olah manusia tidak bisa hidup tanpa bantuannya, sehingga masyarakat mencari kepuasan dalam teknologi dan menerima perintah dari teknologi. Keberadaannya sebagai kekuatan yang dominan.

Kecenderungan Social Media Anxiety Disorder dikarenakan ketergantungan dan kesibukan aktivitas pada internet dan media sosial sehingga dapat memicu seseorang mengalami kecemasan pada diri seseorang. Kurangnya memiliki keterampilan sosial yang baik di dunia nyata dan kurangnya percaya diri untuk bersosialisasi. Karena itu seseorang harus lebih banyak menghabiskan waktu beraktivitas atau bersosialisasi langsung dengan orang lain supaya rasa khawatir, takut, dan tidak percaya diri hilang karena adanya dukungan sosial disekitar kita.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahan: Apakah ada hubungan dukungan sosial terhadap kecenderungan social media anxiety disorder pada pengguna media sosial.

II. Metode

Populasi menurut Sugiyono (2004) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu. Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang memiliki *smartphone* dan media sosial. Subyek penelitian atau biasa disebut responden merupakan pihak yang dijadikan sampel dalam subjek penelitian. Sampel adalah sebagian dari populasi. Subyek penelitian yang menjadi sampel seharusnya representative

populasinya. Jadi tidak seluruh subyek pada populasi diteliti semua, cukup diwakili oleh sebagian subyek (Latipun 2015).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling yaitu pemilihan sampling sesuai dengan yang dikehendaki. Pertimbangan menggunakan purposive sampling yaitu sampel yang dipilih memiliki ciri-ciri yang spesifik sehingga relevan dengan desain penelitian serta relative mudah untuk dilaksanakan. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya semester IV yang memiliki kriteria sama dengan yang telah ditentukan yaitu mahasiswa laki-laki dan perempuan yang memiliki smartphone dan media sosial.

Jenis penelitian yang digunakan adalah desain penelitian korelasi dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian korelasi menurut Latipun (2015) yaitu mengacu pada upaya menghubungkan suatu variabel dengan variabel lain. Prinsip dalam penelitian korelasi, peneliti menghubungkan sejumlah variabel tetapi tidak melakukan manipulasi terhadapnya. Pendekatan Cross-sectional menurut Fitriyah & Jauhar (2014) merupakan metode penelitian yang tidak membutuhkan waktu yang terlalu lama. Metode ini dalam waktu yang relatif singkat dapat dikumpulkan bahan yang banyak, penelitian ini berlangsung secara horizontal. Sebagai contoh penelitian menggunakan kuesioner.

III. Hasil Penelitian

Berdasarkan perhitungan analisis data menggunakan korelasi Product Moment Pearson tentang hubungan dukungan sosial terhadap kecenderungan social media anxiety disorder yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,434$ dengan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Jadi terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara hubungan dukungan sosial terhadap kecenderungan social media anxiety disorder pada pengguna media sosial. Artinya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi kecenderungan social media anxiety disorder, begitu juga sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecenderungan social media anxiety disorder pada pengguna media sosial. Berdasarkan hasil analisa data tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dinyatakan diterima.

IV. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas, bahwa ada hubungan negatif antara hubungan dukungan sosial terhadap social media anxiety disorder pada pengguna media sosial, sehingga semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi kecenderungan social media anxiety disorder pada pengguna media sosial.

Faktor dukungan sosial dibagi menjadi dukungan praktis, dukungan informasi, dukungan harga diri, dan dukungan akan rasa memiliki. Dukungan praktis yang dimaksud dalam hal ini yaitu memenuhi kebutuhan finansial remaja seperti memberikan uang saku yang cukup, memenuhi kebutuhan sekolah seperti membelikan buku dan alat tulis dan beberapa hal lain yang terkait dengan kebutuhan sehari-hari. Dukungan informasi yaitu membantu remaja untuk memahami kejadian yang menekan dengan lebih baik serta memberikan pilihan strategi coping yang harus dilakukan guna menghadapi kejadian tersebut seperti nasehat, saran, pengarahan dan sugesti Sarafino dan Friedman (dalam Peristianto dan Lestari 2018).

Kecenderungan social media anxiety disorder ini perilaku yang mengarah pada kecemasan media sosial, gangguan kecemasan akibat media sosial (social media anxiety disorder) kini digolongkan menjadi jenis gangguan mental baru, dimana penderitanya akan selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang-orang yang dilihatnya di media sosial hingga mengakibatkan perasaan cemburu yaitu ingin seperti orang lain t, tidak berkompeten, bahkan tidak puas dengan pencapaiannya sendiri. Penggunaan media sosial dapat memunculkan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain yang berakhir dengan kecemasan, seiring meningkatnya waktu yang digunakan oleh pengguna internal personal. Media sosial bisa menjadi dangkal untuk dijadikan ukuran sikap seseorang dan kedekatan kita dengan seseorang, karena cara dan tujuan seseorang menggunakan media sosialnya bisa sangat beragam.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecenderungan social media anxiety disorder. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah kecenderungan social media anxiety disorder pada pengguna media sosial, begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi kecenderungan social media anxiety disorder pada pengguna media sosial. Hal ini dapat menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi kecenderungan social media anxiety pada pengguna media sosial.

Tabel 12. Hasil Uji Korelasi

		Dukungan Sosial	Kecenderungan <i>Social Media Anxiety Disorder</i>
Dukungan Sosial	<i>Pearson Correlation</i>	1	-0,434**

	Sig.		0,000
	N	105	105
Kecenderungan <i>Social Media Anxiety Disorder</i>	<i>Pearson Correlation</i>	-0,434**	1
	Sig.	0,000	
	N	105	105

V. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecenderungan social media anxiety disorder terhadap pengguna media sosial. Subyek penelitian ini sejumlah 105 yang memiliki smartphone dan pengguna media sosial. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecenderungan social media anxiety disorder terhadap pengguna media sosial dengan menggunakan teknik korelasi product moment pearson menunjukkan nilai korelasi $r_{xy} = -0,434$ dengan nilai signifikan ($p = 0,000$ ($p < 0,01$)). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil suatu kesimpulan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan kecenderungan social media anxiety disorder terhadap pengguna media sosial dengan hubungan yang bersifat negatif dinyatakan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang rendah dapat menyebabkan tingginya kecenderungan social media anxiety disorder terhadap pengguna media sosial, demikian sebaliknya. Akibat dari kecenderungan social media anxiety disorder yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan gangguan social media anxiety disorder.

VI. Referensi

- Adikusumo, A. (2013). Penatalaksanaan Stres. Cermin Dunia Kedokteran. Jakarta. Salemba
- Alif, M. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*. 2(2), 102-114. Diunduh 21 Oktober 2018 dari <https://www.neliti.com/publications/24622/hubungan-kecemasan-dan-agresivitas>.
- Alwisol. (2004). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Anastasia, A. & Urbina, S. (2003). Tes Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Gujarati
- Kaplan, M. & Haenlein, M (2010). "Users of the world, unite! The challenges

- and opportunities of social media". *Business Horizons*, 53(1), 61
- Apollo & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah Yang Bekerja Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga Dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta*, (02), ISSN 0854- 198
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi-Edisi 2*. Jakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Baidu, (2014). *Jelajah Dunia Mobile di Indonesia*. Baidu Indonesia.
- Brogan, (2010). *Social Media 101: Tactics and Tips to Develop Your Business Online*.
- Chaplin. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cutrona, C. (1994). Perceived parental social support and academic achievement: an attachment theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 369-378
- Dewi, A. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Intensi Mengemis Pada Pengemis Di UPT Rehabilitasi Sosial Gelandangan Dan Pengemis Sidoarjo. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim. Diunduh 19 April 2019 dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/2263/>.