

## ANALISIS KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI UNIVERSITAS INDRAPRASTA PGRI

Sophie Nurmalinda Amalia<sup>1</sup>, Indah Khoirotun Nisa<sup>2</sup>, Hanifatul Husna<sup>3</sup>, Cindy Marisa<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Indraprasta PGRI Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta

### ABSTRAK

Penggunaan Instagram yang tinggi di kalangan mahasiswa dapat memicu kecemasan sosial akibat tekanan pencitraan diri dan perbandingan sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat kecemasan sosial mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Indraprasta PGRI. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, sampel dipilih melalui teknik Purposive Sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert dengan instrumen skala kecemasan Daradjat (1990) yang mencakup aspek fisiologis, kognitif, dan emosional. Data dianalisis dengan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji hipotesis One Sample T-test. Hasil uji normalitas ( $Sig=0,162$ ) menunjukkan data berdistribusi normal. Uji hipotesis ( $t$  hitung  $(86,852) > t$  tabel  $(1,98896)$  dengan  $P$  value  $(0,000) < \alpha=0.025$ ) menunjukkan adanya pengaruh signifikan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Indraprasta PGRI. Penelitian ini menyarankan pentingnya peran universitas dalam memberikan edukasi literasi digital dan dukungan psikologis bagi mahasiswa.

**Kata kunci:** instagram, kecemasan sosial, media sosial

### ABSTRACT

*High Instagram usage among university students can trigger social anxiety due to self-image pressure and social comparison. This study aims to analyze the level of social anxiety among Instagram-using students at Universitas Indraprasta PGRI. A quantitative approach with a survey method was used, and the sample was selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire based on Daradjat's (1990) anxiety scale, which includes physiological, cognitive, and emotional aspects. The data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the One Sample T-test. The normality test ( $Sig = 0.162$ ) indicated that the data were normally distributed. The hypothesis test ( $t$  value =  $86.852 > t$  table =  $1.98896$ , with  $P$ -value =  $0.000 < \alpha = 0.025$ ) showed a significant effect of Instagram usage on students' social anxiety levels. This study recommends that universities play an active role in providing digital literacy education and psychological support for students*

**Keywords:** *instagram, social anxiety, social media*

### 1. PENDAHULUAN

Di tengah perkembangan era digital yang semakin pesat, situs media sosial seperti Instagram telah muncul sebagai komponen penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Bagaimana cara orang-orang terhubung dan berkomunikasi satu sama

lain telah berubah sebagai hasil dari kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Instagram menjadi salah satu jejaring yang paling banyak digunakan dalam memudahkan menjalin hubungan sosial terutama bagi pengguna generasi muda. Sebagai salah satu situs jejaring sosial yang paling

banyak digunakan, Instagram memberikan tempat bagi pengguna untuk berbagi peristiwa kehidupan melalui gambar, video, dan narasi sambil membangun identitas diri mereka secara virtual. Bagi mahasiswa selain menjadi platform mengekspresikan untuk kesenangan, Instagram berfungsi sebagai platform untuk mengekspresikan diri, membangun hubungan sosial dan mengejar validasi diri melalui suka dan komentar.

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa kecemasan memiliki segi yang di luar kesadaran dan tidak jelas, seperti takut tanpa mengetahui sebabnya dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan. Seperti memiliki sensasi ketakutan yang sangat kuat, percaya bahwa bahaya atau kecelakaan akan menyimpannya, merasa sulit untuk berkonsentrasi, kurang kekuatan atau percaya diri, merasa tidak aman, atau ingin lari dari fakta atau kenyataan kehidupan. (1)

Namun, ada juga efek psikologis yang tidak dapat dihindari dari aksesibilitas Instagram dan penggunaan yang tinggi, seperti meningkatnya gejala kecemasan sosial yang ditandai dengan rasa takut yang berlebihan atau kekhawatiran akan pendapat atau penilaian orang lain yang tidak baik di lingkungan sosial. (2)

Kecemasan sosial mahasiswa menjadi masalah yang lebih signifikan, terutama dalam budaya digital yang mengutamakan standar sosial yang tinggi dan citra diri yang ideal. Instagram yang menampilkan perbandingan sosial yang tidak realistis dapat mendorong perbandingan sosial yang tidak sehat. Mahasiswa yang sering terserang dengan konten seperti ini secara terus menerus dapat mengalami penurunan kepercayaan diri, merasa tidak berdaya dan takut tertinggal atau tidak memenuhi standar masyarakat yang telah dibuat oleh media.

Kecemasan sosial didefinisikan sebagai perasaan gelisah atau takut yang dialami seseorang dalam situasi sosial, sehingga menghambat kemampuan berinteraksi dan berdampak negatif pada kesehatan mental. (3)

Studi menunjukkan bahwa aktivitas di media sosial dapat memperburuk gejala kecemasan sosial, khususnya di kalangan mahasiswa yang tengah menghadapi fase peralihan hidup yang sarat tekanan. Kecemasan sosial yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga mengganggu proses adaptasi dan interaksi sosial di lingkungan kampus. Mahasiswa baru, khususnya, sering mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda dari sebelumnya, yang diperparah oleh tekanan untuk menampilkan citra diri ideal di media sosial. (4)

Kesenjangan antara harapan untuk selalu tampil sempurna di Instagram dan kenyataan pengalaman sosial yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan perasaan cemas yang berlebihan.

Fenomena ini patut mendapat perhatian serius mengingat dampaknya yang signifikan terhadap pencapaian akademik dan kesejahteraan hidup mahasiswa. Dengan demikian, penelitian mendalam mengenai korelasi antara penggunaan Instagram dan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa menjadi hal yang penting untuk dilakukan. Mahasiswa rentan mengalami gejala-gejala ini, mulai dari kesulitan dalam interaksi langsung, hilangnya rasa percaya diri, hingga keinginan untuk mengisolasi diri. Masalah seperti FoMO dan keharusan untuk menjaga pencitraan diri memperburuk keadaan, sebab pengguna tidak henti-hentinya membandingkan keseharian mereka dengan hasil kurasi konten di platform tersebut. (5)

Masalah ini kian menguat seiring tingginya angka kecemasan sosial di kalangan mahasiswa pengguna media sosial, yang memberikan dampak multidimensi mulai dari gangguan psikologis hingga penurunan performa akademik dan disfungsi relasi sosial. Kecemasan sosial pada mahasiswa baru dapat menyebabkan penarikan diri, kesulitan berkonsentrasi, masalah emosional, dan penghindaran interaksi sosial, termasuk dalam aktivitas akademik. Ketakutan akan penilaian

negatif juga disebut sebagai salah satu faktor utama yang mendorong mahasiswa menghindari interaksi sosial dan merasa tertekan, yang pada akhirnya dapat mengganggu kemampuan komunikasi dan pengambilan keputusan mereka. (6)

Menurut penelitian lain, terlalu mengandalkan like dan komentar sebagai bentuk validasi sosial dapat menurunkan menyebabkan terutama harga gejala ketika diri dan kecemasan, ekspektasi dan kenyataan berbeda. Namun, kecemasan sosial di kalangan mahasiswa Indonesia yang menggunakan Instagram secara terus menerus tidak dapat sepenuhnya diwakili oleh penelitian ini karena penelitian ini masih berfokus pada latar belakang budaya barat. Menurut sebuah survei yang diterbitkan oleh American Psychiatric Association pada tahun 2022. Sekitar 45% Generasi Z mengakui bahwa media sosial, terutama Instagram telah menjadi faktor terhadap meningkatnya kecemasan sosial. (7)

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk mengeksplorasi dampak penggunaan Instagram terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mengingat meningkatnya kasus kecemasan sosial di kalangan generasi muda. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan lebih hubungan antara lanjut tentang penggunaan Instagram dan kecemasan sosial. Serta memberikan saran tentang bagaimana pihak Universitas dan pembuat kebijakan dapat membantu dalam mendukung kesehatan mahasiswa. Berdasarkan yang sudah dijelaskan tersebut, penelitian ini akan memfokuskan pada analisis kecemasan sosial sebagai variabel utama yang dipengaruhi oleh intensitas penggunaan Instagram pada mahasiswa di universitas.

## 2. METODE

Penulisan ini di menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mengukur Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Indraprasta PGRI. Pendekatan kuantitatif dipilih

karena memungkinkan analisis statistik terhadap data numerik.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dipilih dengan teknik Purposive Sampling. Teknik Purposive Sampling adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria yang ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian.

Metode utama pengumpulan data adalah angket, Angket disusun dalam bentuk skala Likert, yang memungkinkan responden memberikan penilaian terhadap berbagai pernyataan mengenai variabel. Instrumen yang digunakan berupa angket skala likert dengan opsi 5 jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Skala Kecemasan yang dikembangkan oleh Daradjat dengan tiga aspek yaitu Aspek Fisiologis, Aspek Kognitif, Aspek Emosional. Sebelum angket disebar telah dilakukan uji validitas dan beberapa item telah layak untuk digunakan. (1)

Data yang sudah terkumpul dianalisis menggunakan beberapa uji diantaranya Statistik Deskriptif, digunakan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Uji Normalitas Data, bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, yang merupakan salah satu asumsi dasar dalam analisis statistik parametrik. Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji-t untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan mahasiswa pengguna instagram. Dengan nilai signifikan Sig  $\alpha = 0.025$ .

## 3. HASIL PENELITIAN

Dengan dilakukannya analisis data untuk mengetahui tingkat analisis kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna instagram di Universitas Indraprasta PGRI dilakukan uji prasyarat data yaitu uji normalitas. Dilakukan juga uji hipotesis.

Uji menggunakan normalitas dengan Shapiro-Wilk menunjukkan hasil data

kecemasan sosial ( $Sig = 0,162$ ) memiliki nilai signifikansi di atas  $0,05$ . Dengan demikian, data berdistribusi normal dan memenuhi syarat. Berikut tabel Uji Normalitas:

Uji Hipotesis dengan menggunakan *One Sample T test* menunjukkan hasil  $t$  hitung ( $86,852$ )  $>$   $t$  tabel ( $1,98896$ ) dengan nilai  $\alpha = 0,05/2 = 0,025$  dan  $P$  value ( $0,000$ )  $<$   $\alpha = 0,05/2 = 0,025$ . Sehingga menunjukkan hasil  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Indraprasta PGRI. Berikut tabel Uji Hipotesis:

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Indraprasta PGRI. Hasil ini seiring dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan kecemasan memiliki segi yang di luar kesadaran dan tidak jelas, seperti takut tanpa mengetahui sebabnya dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan, seperti memiliki sensasi ketakutan yang sangat kuat, percaya bahwa bahaya atau kecelakaan akan menyimpannya, merasa sulit untuk berkonsentrasi, kurang kekuatan atau percaya diri, merasa tidak aman, atau ingin lari dari fakta atau kenyataan kehidupan. (1)

#### 5. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan Instagram terhadap tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI. Uji hipotesis pengujian melalui *One Sample T-Test* menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan Instagram secara efektif cenderung mengalami efek samping berupa ketidaknyamanan sosial seperti ketakutan akan penilaian negatif, kurangnya rasa percaya diri, dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial langsung. Penggunaan Instagram yang tidak tepat memiliki potensi untuk memperkuat perbandingan sosial dan

pencitraan diri yang secara tidak langsung meningkatkan tekanan psikologis dan ketidaknyamanan dalam lingkungan sosial mahasiswa.

#### 6. SARAN

Mahasiswa perlu dibekali pemahaman tentang penggunaan media sosial yang sehat melalui program literasi digital di kampus. Materi dapat mencakup cara mengelola waktu penggunaan Instagram, menyaring konten secara bijak, dan memahami risiko perbandingan sosial yang berlebihan. Layanan konseling kampus diharapkan lebih memfasilitasi proaktif mahasiswa dalam yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan sosial akibat penggunaan Instagram, melalui konseling individu maupun kelompok.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Daradjat Z. Kesehatan mental. Gunung Agung; 1969. 134 p.
2. Zhuang J. 2024 High School Essay Contest [Internet]. York University; 2024 [cited 2026 Jan 25]. Available from: <https://www.yorku.ca/laps/newsroom/2024/11/20/2024-high-school-essay-contest-winners/>
3. Soliha SF. Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. Interak j ilmu komun. 2015 Jan 2;4(1):1–10.
4. Agestia E, Safitri D, Sujarwo S. Adaptasi mahasiswa dalam mengatasi culture shock dalam perkuliahan. RISOMA J Ris Sos Hum Dan Pendidik. 2024 Jun 13;2(4):253–64.
5. Ababu GB, Yigzaw AB, Besene YD, Alemu WG. Prevalence of Adjustment Problem and Its Predictors among First-Year Undergraduate Students in Ethiopian University: A Cross-Sectional Institution Based Study. Psychiatry J. 2018;2018(1):5919743.
6. Dwi Hastuti DA, Kutub Hardew A. Hubungan Shyness dengan Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru Perantau dari Luar Jawa. J Consulen J Bimbing Konseling Dan Psikol. 2024 Mar 31;7(1):37–49.

7. Alfasi Y. The grass is always greener on my Friends' profiles: The effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression. *Personal Individ Differ*. 2019 Sep 1;147:111–7.