



Aulia Rosma Pramudani, Ari Budi Himawan,
Natalia Dewi Wardani, Yanuar Iman Santosa

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SITUS JEJARING SOSIAL DENGAN KECEMASAN PADA REMAJA (STUDI KASUS SMA N 1 JEPARA DAN SMA N 1 DONOROJO)

Aulia Rosma Pramudani¹, Ari Budi Himawan^{2*}, Natalia Dewi Wardani³, Yanuar Iman Santosa⁴

¹Departemen Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Jl. Prof. Soedharto SH Tembalang Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, 50275.

²Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Jl. Prof. Soedharto SH Tembalang Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, 50275.

³Departemen Ilmu Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Jl. Prof. Soedharto SH Tembalang Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, 50275.

⁴Departemen Ilmu THT, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Jl. Prof. Soedharto SH Tembalang Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, 50275.

*Penulis korespondensi: Email: aribudihimawan@lecturer.undip.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Situs jejaring sosial mempunyai dampak yang negatif dalam kehidupan para remaja. Kecanduan jejaring sosial dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar terhadap hubungan interpersonal, penurunan kinerja, penurunan fisik, hingga kesehatan psikologis seperti kecemasan. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis dan gejala-gejala psikologis. **Tujuan:** Mengetahui adakah hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan kecemasan pada remaja. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik desain *cross sectional*. Sebanyak 360 orang siswa dari SMAN 1 Jepara dan SMAN 1 Donorojo. Calon subyek penelitian yang masuk kriteria inklusi dikumpulkan dan dimintai kesediaannya untuk menjadi subyek penelitian dengan mengisi *informed consent* dengan benar. Kemudian subyek penelitian diminta untuk mengisi kuesioner demografi, kuesioner *Social Network Time Usage Scale (SONTUS)* dan kuesioner *Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS)*. Uji statistik yang digunakan adalah uji non parametrik yaitu uji *Cramer's V* dan uji *Spearman*. **Hasil:** Responden memiliki faktor demografi yang bervariasi. Pada SMAN 1 Jepara, sebanyak 4 responden (2%) memiliki intensitas penggunaan situs jejaring sosial rendah, 106 responden (59%) memiliki intensitas sedang, 70 responden (39%) memiliki intensitas tinggi, sedangkan pada SMAN 1 Donorojo, sebanyak 4 responden (2%) memiliki intensitas penggunaan situs jejaring sosial rendah, 134 responden (74%) memiliki intensitas sedang, 41 responden (23%) memiliki intensitas tinggi dan 1 responden (1%) memiliki intensitas sangat tinggi. Pada SMAN 1 Jepara, terdapat 67 responden (37%) tidak mengalami gangguan cemas dan 113 responden (63%) mengalami kecemasan sedangkan pada SMAN 1 Donorojo, terdapat 79 responden (44%) tidak mengalami gangguan cemas dan 101 responden (58%) mengalami kecemasan. Terbukti adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dengan koefisien signifikansi sebesar 0,000 serta koefisien korelasi sebesar 0,254. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dan kecemasan.

Kata Kunci: Intensitas penggunaan situs jejaring sosial, kecemasan, remaja.

ABSTRACT

CORRELATES BETWEEN SOCIAL NETWORK SITES USAGE INTENSITY AND ANXIETY ON ADOLESCENT

Background: Social networking sites have a negative impact on the lives of teenagers. Addiction to social networking can cause significant side effects on interpersonal relationships, decreased performance, physical decline, to psychological health such as anxiety. These unpleasant feelings generally cause physiological symptoms and psychological symptoms. **Objective:** To find out whether there is a relationship between the intensity of the use of social networking sites with anxiety in



Aulia Rosma Pramudani, Ari Budi Himawan,
Natalia Dewi Wardani, Yanuar Iman Santosa

adolescents. **Methods:** This study was an analytic observational cross-sectional design study. 360 students from SMAN 1 Jepara and SMAN 1 Donorojo. Prospective research subjects included in the inclusion criteria were collected and asked for their willingness to become research subjects by filling out informed consent correctly. Then the research subjects were asked to fill in a demographic questionnaire, Social Network Time Usage Scale (SONTUS) questionnaire and Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS) questionnaire. Relationship analysis using the Spearman correlation test. **Results:** Respondents had various demographic factors. In Jepara 1 High School, 4 respondents (2%) had low intensity of social networking site usage, 106 respondents (59%) had moderate intensity, 70 respondents (39%) had high intensity, whereas in SMAN 1 Donorojo, there were 4 respondents (2%) has low intensity of use of social networking sites, 134 respondents (74%) have moderate intensity, 41 respondents (23%) have high intensity and 1 respondent (1%) has very high intensity. In Jepara 1 High School, 67 respondents (37%) did not experience anxiety disorders and 113 respondents (63%) experienced anxiety while in Donorojo High School 1, there were 79 respondents (44%) did not experience anxiety disorders and 101 respondents (58%) experienced worry. Proven a significant relationship between the intensity of the use of social networking sites and anxiety in final year students with a significance coefficient of 0,000 and a correlation coefficient of 0.254. **Conclusion:** There is a significant relationship between the intensity of use of social networking sites and anxiety.

Keywords: Intensity of use of social networking sites, anxiety, adolescent

PENDAHULUAN

Remaja atau *adolescent* merupakan periode kritis peralihan dari anak menjadi dewasa.¹ Pada periode ini berbagai perubahan dari setiap tingkatan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami seseorang, maka masa yang paling menarik dan penuh dengan tanda tanya adalah masa remaja, karena masa remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional.²

Situs jejaring sosial mempunyai dampak yang negatif dalam kehidupan para remaja. Menurut hasil riset nasional yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), adanya peningkatan pengguna internet di Indonesia menjadi 143,26 juta jiwa atau sebanding dengan 54,7% dari total penduduk di Indonesia. Jumlah ini meningkat dari tahun 2016 yang berjumlah 132,7 juta jiwa.³ Kecanduan jejaring sosial dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar terhadap hubungan interpersonal,

penurunan kinerja, penurunan fisik, hingga kesehatan psikologis seperti kecemasan.⁴ Sebuah studi yang dipublikasikan dalam jurnal *Computers and Human Behaviour* mendapatkan bahwa orang-orang yang mempunyai dan mengakses tujuh atau lebih jejaring sosial mengalami tiga kali atau lebih gejala kecemasan dibandingkan orang-orang yang hanya mempunyai dan mengakses 0-2 jejaring sosial.⁵ Kecemasan atau sering dikenal khawatir adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman.⁶ Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan gejala-gejala psikologis (panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi).⁷

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross sectional* dimana siswa kelas XI SMA N 1 Jepara dan SMA N 1 Donorojo sebagai subjek penelitian. Penelitian ini telah



Aulia Rosma Pramudani, Ari Budi Himawan,
Natalia Dewi Wardani, Yanuar Iman Santosa

dilaksanakan di SMA Negeri 1 Jepara yang berlokasi di Jl. C.S. Tubun 1, Jepara, Jawa Tengah. dan SMA N 1 Donorojo yang berlokasi di Jl. Benteng Portugis Km.35, Tulakan, Kec. Donorojo, Kab. Jepara Provinsi Jawa Tengah pada bulan 15 Mei dan 22 Mei 2019.

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA N 1 Jepara dan SMA N 1 Donorojo yang memenuhi kriteria yaitu tidak mengalami gangguan jiwa ataupun sedang dalam terapi untuk gangguan jiwa dan minimal memiliki satu akun situs jejaring sosial aktif. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *total sampling* dan

didapatkan 360 siswa yang bersedia menjadi subyek penelitian.

Variabel bebas penelitian adalah intensitas penggunaan situs jejaring sosial yang diukur dengan kuesioner *Social Network Time Usage Scale (SONTUS)*. Variabel terikat penelitian adalah tingkat kecemasan yang diukur dengan kuesioner *Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS)*. Uji statistik yang digunakan adalah uji non parametrik yaitu uji *Cramer's V* dan uji *Spearman*.

HASIL

Tabel 1. Hubungan Faktor Demografi Siswa SMA N 1 Jepara dengan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial

Variabel	Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial SMA N 1 Jepara				ρ	r_s
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi		
Jenis kelamin						
Wanita	1 (25%)	49 (46,2%)	47 (67,1%)	0 (0%)	0,012*	0,221
Pria	3 (75%)	57 (46,2%)	23 (32,9%)	0 (0%)		
Indeks Massa Tubuh						
Underweight	0 (0%)	15 (14,2%)	12 (17,1%)	0 (0%)	0,165	-
Normal	3 (75%)	75 (70,8%)	52 (74,3%)	0 (0%)		
Overweight	1 (25%)	14 (13,2%)	5 (7,1%)	0 (0%)		
Obesitas	0 (0%)	2 (1,9%)	1 (1,4%)	0 (0%)		
Prestasi						
Rendah	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0,000*	-
Cukup	0 (0%)	17 (16%)	20 (28,6%)	0 (0%)		
Baik	1 (25%)	69 (65,1%)	45 (64,3%)	0 (0%)		
Sangat baik	3 (75%)	20 (18,9%)	5 (7,1%)	0 (0%)		
Uang saku						
< Rp 50.000	0 (0%)	30 (28,3%)	17 (24,3%)	0 (0%)	0,100	0,123
Rp 50.000-Rp 100.000	3 (75%)	62 (58,5%)	32 (45,7%)	0 (0%)		
Rp. 100.000-Rp 200.000	0 (0%)	4 (3,8%)	7 (10%)	0 (0%)		
>Rp 200.000	1 (25%)	10 (9,4%)	14 (20%)	0 (0%)		

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa jenis kelamin berkorelasi positif lemah terhadap intensitas penggunaan situs jejaring sosial. Prestasi berkorelasi negatif lemah terhadap intensitas penggunaan situs jejaring sosial. Jenis kelamin dan prestasi

memiliki korelasi yang signifikan terhadap intensitas penggunaan situs jejaring sosial. Sedangkan indeks massa tubuh dan uang saku tidak signifikan berkorelasi dengan intensitas penggunaan situs jejaring sosial.



Aulia Rosma Pramudani, Ari Budi Himawan,
Natalia Dewi Wardani, Yanuar Iman Santosa

Tabel 2. Hubungan Faktor Demografi Siswa SMA N 1 Donorojo dengan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial

Variabel	Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial SMA N 1 Donorojo				ρ	r_s
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi		
Jenis kelamin						
Wanita	1 (25%)	75 (56%)	31 (75,6%)	1 (100%)	0,041*	0,208
Pria	3 (75%)	59 (44%)	10 (24,4%)	0 (0%)		
Indeks Massa Tubuh						
Underweight	0 (0%)	27 (20,1%)	6 (14,6%)	0 (0%)	0,415	0,061
Normal	4 (100%)	92 (68,7%)	29 (70,7%)	1 (100%)		
Overweight	0 (0%)	11 (8,2%)	4 (9,8%)	0 (0%)		
Obesitas	0 (0%)	4 (3%)	2 (4,9%)	0 (0%)		
Prestasi						
Rendah	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0,520	-0,048
Cukup	1 (25%)	67 (50%)	20 (48,8%)	1 (100%)		
Baik	2 (50%)	57 (42,5%)	20 (48,8%)	0 (0%)		
Sangat baik	1 (25%)	10 (7,5%)	1 (2,4%)	0 (0%)		
Uang saku						
< Rp 50.000	3 (75%)	100 (74,6%)	30 (73,2%)	1 (100%)	0,842	-0,015
Rp 50.000-Rp 100.000	1 (25%)	31 (23,1%)	11 (26,8%)	0 (0%)		
Rp 100.000-Rp 200.000	0 (0%)	3 (2,2%)	0 (0%)	0 (0%)		
>Rp 200.000	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)		

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa jenis kelamin berkorelasi positif lemah terhadap intensitas penggunaan situs jejaring sosial. Jenis kelamin memiliki korelasi yang signifikan terhadap intensitas

penggunaan situs jejaring sosial. Sedangkan indeks massa tubuh, prestasi dan uang saku tidak signifikan berkorelasi dengan intensitas penggunaan situs jejaring sosial.

Tabel 3. Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Tingkat Kecemasan

Variabel	Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial				ρ	r_s
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi		
Tingkat Kecemasan						
Normal	5 (62,5%)	116 (48,3%)	25 (22,5%)	0 (0%)	0,000*	0,254
Cemas	3 (37,5%)	124 (51,7%)	86 (77,5%)	1 (100%)		

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil intensitas penggunaan situs jejaring sosial memiliki korelasi positif signifikan berkekuatan lemah dengan tingkat kecemasan.

lemah dengan signifikansi masing-masing sebesar 0,012 dan 0,041 sedangkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,221 dan 0,208. Sehingga dalam penelitian ini hipotesis mengenai jenis kelamin berpengaruh terhadap intensitas penggunaan situs jejaring sosial dapat diterima. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Fitri dan Chairael dan data yang diperoleh dari badan statistic independent Comscore dimana

PEMBAHASAN

Jenis kelamin memiliki hubungan yang signifikan dengan intensitas penggunaan situs jejaring sosial meskipun



wanita memiliki intensitas penggunaan situs jejaring sosial yang lebih tinggi dibandingkan pria.^{8,9} Menurut penelitian Setyaningrum, wanita memiliki kecenderungan untuk berinteraksi dan berkomunikasi lebih tinggi dibandingkan pria di situs jejaring sosial.⁸ Wanita lebih sering menggunakan situs jejaring sosial untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, untuk mencari kepastian bahwa ia lebih baik dari orang lain.¹⁰ Maslow mengatakan bahwa setiap orang memiliki dua kategori kebutuhan penghargaan, yakni harga diri yang meliputi kebutuhan akan kepercayaan diri, kompetensi, penguasaan, kecukupan, prestasi, ketidaktergantungan dan kebebasan. Sedangkan penghargaan dari orang lain meliputi prestis, pengakuan, penerimaan, perhatian, kedudukan, nama baik serta penghargaan.^{11,12} Dimana berdasarkan teori Maslow dapat dinyatakan wanita sering menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan penghargaan untuk memuaskan dirinya.

Prestasi siswa SMA N 1 Jepara memiliki hubungan yang signifikan dengan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan koefisien signifikansi sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi yang lemah sebesar -0,259. Prestasi siswa SMA N 1 Donorojo tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan koefisien signifikansi sebesar 0,520 dengan koefisien korelasi yang sangat lemah sebesar -0,048. Prestasi pada siswa SMA N 1 Jepara menunjukkan adanya hubungan yang signifikan yang sesuai dengan hasil penelitian Girtz yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan jejaring sosial yang lebih rendah dapat meningkatkan nilai prestasi belajar siswa.¹³ Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Abu-Shanab dan Al-Tarawneh juga sesuai dengan hasil pada siswa SMA N 1 Donorojo yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan

signifikan antara intensitas penggunaan jejaring sosial dengan prestasi belajar siswa. Hal ini disebabkan karena adanya pengaturan waktu yang tepat dari siswa yang membuat penggunaan situs jejaring sosial tidak mengganggu waktu belajarnya.¹⁴

Intensitas penggunaan situs jejaring sosial memiliki hubungan signifikan dengan kecemasan siswa kelas XI SMA dengan koefisien signifikansi sebesar 0,000 dan koefisien korelasi berkekuatan lemah sebesar 0,254. Sehingga hipotesis penelitian ini mengenai intensitas penggunaan situs jejaring sosial berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dapat diterima. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang sejenis sebelumnya yaitu penelitian Nurina mengenai penggunaan situs jejaring sosial berhubungan dengan kecemasan penggunanya.¹⁵

Hubungan yang signifikan ini ditunjukkan dengan mayoritas responden yang memiliki intensitas penggunaan situs jejaring sosial tinggi lebih merasa cemas dibandingkan dengan responden yang memiliki intensitas penggunaan situs jejaring sosial rendah. Berdasar penelitian Pranata, hal tersebut dapat disebabkan responden memiliki kepribadian yang introvert sehingga komunikasi dan interaksi dengan individu lain akan lebih nyaman dilakukan dengan melalui situs jejaring sosial dibandingkan dengan komunikasi secara langsung.¹⁶

SIMPULAN

Responden dalam penelitian ini memiliki gambaran demografi yang bervariasi. Responden dalam penelitian ini mayoritas memiliki kecemasan klinis, pada SMA N 1 Jepara sebesar 63% dan SMA N 1 Donorojo 56%. Responden dalam penelitian ini mayoritas menggunakan situs jejaring sosial dengan intensitas sedang, yaitu untuk SMA N 1 Jepara sebesar 59% dan SMA N 1 Donorojo 74%. Intensitas penggunaan situs



Aulia Rosma Pramudani, Ari Budi Himawan,
Natalia Dewi Wardani, Yanuar Iman Santosa

jejaring sosial sendiri memiliki hubungan terhadap kecemasan. Semakin tinggi intensitas penggunaan situs jejaring sosial maka akan semakin tinggi kecemasan seseorang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen penguji yaitu dr. Yanuar Iman Santosa., SpTHT-KL serta dosen pembimbing saya dr. Ari Budi Himawan, M.Kes(Epid) dan dr. Natalia Dewi Wardani, Sp.KJ dan juga pihak lain yang telah membantu hingga penelitian dan penulisan artikel ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yossy Putri Novita. Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas xii ips Mata Pelajaran Ekonomi MAN Kota Blitar. 2017;12(1):21–9.
2. Wirawan SS 2008. Psikologi Remaja. Rajawali. C., editor. Jakarta; 2008.
3. APJII. Survei APJII : Penetrasi Internet di Indonesia Capai 143 Juta Jiwa. APJII [Internet]. 2018;3. Tersedia pada: <https://apji.or.id/downfile/file/BULETI NAPJIIEDISI22Maret2018.pdf>
4. Rogers EM. Communication Technology; The New Media in Society. In London: The Free Press.; 1986.
5. Brown J. What the science suggests so far about the impact of platforms such as Facebook, Twitter or Instagram on your mental well-being. Internet [Internet]. Januari 2018; Tersedia pada: <http://www.bbc.com/future/story/20180104-is-social-media-bad-for-you-the-evidence-and-the-unknowns>
6. Nurina Hakim S, Alyu Raj A. Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. Peran Psikol Perkemb dalam Penumbuhan Humanit pada Era Digit [Internet]. 2017;280–4. Tersedia pada: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/ippicle/download/2200/1662>
7. E.B. GA, S.W. ED. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kepekaan Sosial di Usia Remaja. J Messenger. 2017;9(1):65.
8. Eka Yan Fitri M, Chairael L. Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Gender Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. J Benefita. 2019;1(1):162.
9. Radwanick S. Social networking sites reach a higher percentage of women than men worldwide [Internet]. comscore.insights. 2010 [dikutip 18 September 2019]. Tersedia pada: <https://www.comscore.com/Insights/Press-Releases/2010/7/Social-Networking-Sites-Reach-a-Higher-Percentage-of-Women-than-Men-Worldwide>
10. Setyaningrum DG. Hubungan Penggunaan Media Jejaring Sosial dengan Prestasi Belajar Mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. 2016;
11. Ayu RE. Kenapa Kita Suka Membandingkan Diri dengan Orang Lain di Media Sosial? kompas.com [Internet]. 2019; Tersedia pada: <https://sains.kompas.com/read/2019/07/08/130300523/kenapa-kita-suka-membandingkan-diri-dengan-orang-lain-di-media-sosial-?page=all>
12. Purnama FS, Pratomo ES. Motivasi Terhadap Compose New Tweet pada Jejaring Sosial Twitter. EMPATHY J Fak Psikol. 2013;1(1):31–8.
13. Maslow AH. Mazhab ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow. Supratinya, editor. Yogyakarta: Kanisius.; 1987.
14. Wirtz BW, Göttel V, Daiser P. Social networks: Usage intensity and effects on personalized advertising. J Electron Commer Res. 2017;18(2):103–23.



Aulia Rosma Pramudani, Ari Budi Himawan,
Natalia Dewi Wardani, Yanuar Iman Santosa

-
15. Abu-Shanab E, Al-Tarawneh H. The influence of social networks on high school students' performance. *Student Engagem Particip Concepts, Methodol Tools, Appl.* 2017;3(April):1276–84.
16. Pranata YH. Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Akhir. 2016;5(4):1770–83. Tersedia pada: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>