

## Munculnya Kecemasan Sosial sebagai Masalah Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial

<https://doi.org/10.25008/caraka.v4i1.86>

Dedi Sahputra

*Universitas Medan Area - Indonesia*

Puspita Habibah

*Universitas Medan Area - Indonesia*

Dilla Fitria

*Institut Kesehatan Helvetia - Indonesia*

### ABSTRACT

The massive use of social media is becoming a phenomenon along with the symptoms of social anxiety as a social health problem. This study aims to determine the pattern of social media use which is an indicator for the emergence of social anxiety in society. This qualitative research uses a literature review approach or library research from several literatures that are relevant to the research objectives. The results show that there is a relationship between patterns of social media connected to social anxiety. The pattern of social media use which is an indicator that someone will experience social anxiety, namely first, self-disclosure which is assumed as self-disclosure in order to achieve social goals, for self-clarification, relationship development, and social affirmation, as well as social control, as well as alternative effects in self disclosure. So if there are two people involved in a communication that stand on the same footing it will promote self-disclosure together. Second, stalking behavior via social media involves repeated patterns of intrusive behavior. Stalking is another aspect of social media behavior that refers to impulsive tendencies, by constantly checking other people's social media accounts.

**Keywords:** Use of Social Media; Social Anxiety; Mental Health Issues

### ABSTRAK

Masifnya penggunaan media sosial menjadi fenomena seiring menggejalanya kecemasan sosial sebagai masalah kesehatan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola penggunaan media sosial yang menjadi indikator bagi munculnya kecemasan sosial di masyarakat. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan kajian pustaka (*library research*) dari beberapa literatur yang relevan dengan tujuan penelitian. Hasilnya menunjukkan, adanya keterkaitan antara pola bermedia sosial yang terhubung kepada kecemasan sosial. Pola penggunaan media sosial yang menjadi indikator seseorang akan mengalami kecemasan sosial yakni *pertama*, *self disclosure* yang diasumsikan sebagai, pengungkapan diri seseorang dalam rangka mencapai tujuan sosial, untuk klarifikasi diri, pengembangan hubungan, dan penegasan sosial, serta kontrol sosial, serta adanya efek alternatif dalam pengungkapan diri. Jika ada dua orang terlibat dalam suatu komunikasi yang berdiri pada pijakan yang sama maka akan mempromosikan keterbukaan diri secara bersama. *Kedua*, perilaku *stalking* atau penguntit melalui media sosial melibatkan pola berulang dari perilaku intrusif. *Stalking* adalah aspek lainnya dari perilaku media sosial yang mengacu pada kecenderungan impulsif, dengan melakukan pemeriksaan secara terus-menerus akun media sosial orang lain.

**Kata Kunci:** Penggunaan Media Sosial; Kecemasan Sosial; Masalah Kesehatan Mental

Dedi Sahputra's email: <a href="mailto:dedi_sahputra@staff.uma.ac.id">dedi_sahputra@staff.uma.ac.id</a>
Penulis menyatakan tidak mempunyai konflik kepentingan dalam penelitian dan penerbitan publikasi ini.
Copyright © 2023 (Dedi Sahputra). Licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 (CC BY-SA 4.0) Available at <a href="http://caraka.web.id">http://caraka.web.id</a>
Submitted: May, 8, 2023, Revised: June 9, 2023; Accepted: June 30, 2023

## PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial yang massif dengan tampilan yang menarik sudah tidak bisa terhindarkan di era digitalisasi modern. Hasil sensus penduduk yang dilakukan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan Generasi Z menjadi pengguna yang mendominasi media sosial. Secara demografi, Generasi Z di Indonesia adalah jumlah terbesar atau 27,94 % (BPS, 2020). Generasi Z yaitu generasi yang lahir pada rentang tahun 1997 sampai 2012.

Media sosial tidak memiliki batasan ruang dan waktu sehingga dapat menghapuskan batasan dalam bersosialisasi, karena itu pula, penggunaan bermedia sosial menjadi bebas dan *uncontrollably* atau tidak dapat terkendali dan secara tidak sadar telah banyak menyita waktu para penggunanya. Hasil penelitian Saputra (2019) menunjukkan bahwa rata-rata sebagian besar kelompok mahasiswa menggunakan media sosial 1-3 jam perhari (39,39%); 4-6 jam perhari (32,32%); 7-12 jam perhari (20,20%); dan lebih dari 12 jam sehari (4,04%). Sebanyak 39% orang Indonesia telah mengalami kecemasan sosial (Parisa & Leonardi, 2014).

Kecemasan sosial terjadi pada situasi dan kondisi tertentu yang biasanya dalam bentuk takut berbicara atau bertindak di depan umum atau pun merasa takut berada di sekitar orang lain. Orang dengan tingkat kecemasan tinggi akan menunjukkan reaksi seperti menarik diri dan ketegangan dalam situasi sosial. Penarikan diri ini meliputi sensitivitas, perasaan ditolak, ketidakbahagiaan dan kurang percaya diri (Lestari, 2012).

Orang dengan kecemasan sosial biasanya pemalu ketika bertemu orang baru, cenderung pendiam dan menarik diri ke dalam lingkaran sosial yang tidak dikenal. Ketika berinteraksi dengan orang lain, ada kemungkinan mereka akan menunjukkan sikap tidak nyaman (misal: malu-malu, tidak melakukan *eye contact*) dan selalu mengalami gejala emosi atau fisik yang intens, misalnya ketakutan, jantung berdebar, berkeringat, gemetar dan sulit berkonsentrasi.

Mereka dengan kecemasan sosial selalu mendambakan kehidupan sosial orang lain, namun selalu menghindari situasi sosial karena takut tidak disukai, dianggap bodoh dan membosankan. Oleh karena itu mereka menghindari berbicara di depan umum, mengungkapkan pendapat, atau bahkan menjalin hubungan sosial dengan lingkungan terdekatnya; seperti dengan teman sebaya maupun saudara. Dalam beberapa situasi orang-orang yang mengalami kecemasan sosial ini akan di cap sebagai orang yang sombong

## KERANGKA TEORI

Penelitian ini merupakan kajian pustaka (*library research*) yang menguraikan masalah dari pendekatan teoritis. Metode studi pustaka adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memahami serta mempelajari teori-teori dari ragam literatur yang terkait dengan penelitian tersebut. Ada Empat tahap studi pustaka dalam penelitian yaitu menyiapkan perlengkapan alat yang diperlukan, menyiapkan bibliografi kerja, mengorganisasikan waktu dan membaca atau mencatat bahan penelitian (Adlini et al., 2022).

Kajian teoretis adalah penjelasan tentang seperangkat konsep, definisi, dan saran yang dihubungkan secara sistematis untuk menjelaskan dan memprediksi apa yang terjadi di lapangan (Noor, 2011). Kajian pustaka didefinisikan sebagai suatu ringkasan yang bersifat

tertulis tentang artikel yang berasal dari jurnal, buku, atau dokumen yang dengannya dideskripsikan suatu teori serta informasi (Widiarsa, 2019). Dalam perpustakaan beragam teknologi memiliki ketersentuhan, hal ini terkait dengan *hardware* (perangkat keras) dan *software* (perangkat lunak) melalui pengembangan otomasi perpustakaan dengan *software system* (Fani & Rukmana, 2022). Penelitian terkait kajian pustaka secara spesifik perpustakaan digital mempunyai *multiple access*, yaitu produk layanan perpustakaan dapat digunakan sekaligus oleh beberapa pemustaka dalam waktu bersamaan (Putri et al., 2022).

#### HASIL PENELITIAN

Media sosial memiliki *power* dan menjadi bagian dari komponen dalam hal penyebaran informasi yang dilakukan secara menyeluruh (Reuben, 2008 dalam Saputra, 2019), Sedangkan bagi Kent (2013) media sosial didefinisikan sebagai semua corak dan bentuk media komunikasi yang interaktif yakni adanya interaksi dua arah dan umpan balik di antara komunikan dan komunikator. Media sosial juga didefinisikan sebagai cara bagi khalayak dalam berbagi informasi baik berupa teks, gambar, audio dan video. Pengertian lain, media sosial adalah media online yang dapat mendukung korelasi antar individu dengan memakai teknologi web yang membarui komunikasi satu arah menjadi obrolan interaktif. Tujuannya untuk memudahkan pengguna berinteraksi dengan format pesan di jejaring sosial.

Sedangkan kesehatan mental adalah suatu kesimpulan yang merujuk pada kesehatan seluruh aspek yang ada dalam perkembangan seseorang, apakah itu aspek fisik serta psikis. Termasuk di dalamnya upaya yang dilakukan untuk mengatasi persoalan tekanan atau stress, ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan, berhubungan dengan orang di luar dirinya, dan hal pengambilan keputusan (Fakhriyani, 2019).

Para pengguna media sosial akrab dengan dua kegiatan yang lazim dilakukan ketiga berinteraksi melalui media sosial yakni *sharing* dan *views*. Aktivitas di platform media sosial terhubung dengan dengan dua jenis perilaku yaitu *online self disclosure* atau keterbukaan diri secara *online* perilaku *stalking*. *Self disclosure* adalah cara berkomunikasi yang dilakukan dalam mengungkapkan informasi tentang diri seseorang yang biasanya disembunyikan dari orang lain. Kedua perilaku tersebut terhubung dengan masalah kesehatan mental pengguna media sosial. Kesehatan mental tiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya.

#### *Self Disclosure*

*Self Disclosure*. Nurdin (2020) mengasumsikan *self disclosure* sebagai: *pertama*, pengungkapan diri seseorang dalam rangka mencapai tujuan sosial, untuk klarifikasi diri, pengembangan hubungan, dan penegasan sosial, serta kontrol sosial. *Kedua*, ada efek alternatif dalam pengungkapan diri. Sehingga jika ada dua orang terlibat dalam suatu komunikasi yang berdiri pada pijakan yang sama maka akan mempromosikan keterbukaan diri secara bersama. Pengungkapan diri deskriptif menggambarkan berbagai fakta yang mungkin tidak diketahui seseorang tentang dirinya seperti tempat tinggal dan tempat kerja.

Dalam perkembangannya, proses pengungkapan diri tidak hanya terjadi melalui proses komunikasi *face to face*, namun juga melalui jaringan berupa teknologi internet, tertulis, audio dan visual. Dengan bermedia sosial, seseorang dapat mengekspresikan perasaan bahagia, senang, sedih dan marah kapan pun dan dimana pun. Penggunaanya bisa *update* apa saja perihal kegiatan pribadinya dengan mudah dan cepat. Inilah yang disebut *online self disclosure*. Media sosial sudah menjadi wadah untuk mengekspresikan emosional. Namun karena hal tersebut itu pula, orang-orang yang terkoneksi dengannya bisa dengan

mudah mengetahui informasi yang disebar. Orang-orang akan dengan sangat mudah mengumpulkan informasi dan kronisnya bisa perilaku menguntit (*stalking*) kehidupan pribadi orang lain secara *online*. Fenomena ini terjadi seiring dengan maraknya media sosial.

Secara garis besar, media sosial dan jejaring sosial ialah media yang mengacu pada sistem yang sama. Dalam mekanismenya, jejaring sosial menggunakan internet untuk menghubungkan orang-orang yang tidak dapat disatukan di dunia nyata ke dalam satu media. Jenis media ini dikenal menjadi situs jejaring sosial (Hendroyono, 2009).

Firmansyah (2019) mengatakan unggahan di media sosial instagram memiliki lima anatomi atau "penjelasan rinci tentang sesuatu". Yang dimaksud dalam konteks ini adalah deskripsi detail unggahan di media sosial Instagram yang meliputi: Konten Pos, yakni sebuah konten yang diunggah yang dapat berisi foto, video dan lainnya; *Caption* yakni deskripsi untuk menjelaskan atau melengkapi informasi tentang unggahan konten, tetapi konten sudah berisi pesan secara implisit. *Hashtag*, yakni tagar yang sengaja dirancang supaya dapat memungkinkan orang menemukan konten yang diunggah untuk dapat digunakan dalam meningkatkan keterlibatan. *Mention*, yakni fitur yang digunakan ketika ingin memberi tahu publik siapa pihak yang terlibat dalam suatu konten. *Geotag*, yakni deskripsi detail yang dapat mengidentifikasi lokasi pengambilan foto atau video, dengan demikian memudahkan orang dalam menemukan informasi lokasi dari konten unggahan konten.

Penggunaan media sosial dapat menimbulkan kecanduan. Orang yang kecanduan media sosial akan sangat tergantung untuk berinteraksi dengan media sosial, yang membuat mereka rela menghabiskan waktu lama untuk mencapai kepuasan (Fauziawati, 2015). Manifestasi kecanduan terhadap media sosial terdapat enam gejala yaitu, *pertama, salience*, terjadi jika sebuah kegiatan dianggap yang paling penting dalam hidup, sehingga mendominasi pikiran yang menyebabkan penyimpangan pada kognitif, perasan serta perilaku. *Kedua, mood modification*, yaitu suatu pengalaman subyektif yang dijadikan sebagai strategi koping di mana orang akan mengalami suatu kondisi peningkatan gairah dalam melarikan diri dari perasaan yang tidak diinginkannya. *Ketiga, toleransi*, yaitu suatu proses peningkatan aktivitas dalam hal tertentu yang digunakan dalam mencapai suatu efek kepuasan. *Keempat, withdrawl*, yaitu gejala penarikan perasaan yang dirasa tidak menyenangkan apabila sesuatu aktivitas dihentikan ataupun berkurang. *Kelima, conflict*, yaitu adanya suatu pertentangan. *Keenam, relapse*, yaitu kekambuhan yang gejala yang dapat muncul sewaktu-waktu.

Masalah kesehatan mental sebagai dampak dari penggunaan media sosial dipandang sebagai suatu keadaan mental yang sehat; pengetahuan, perbuatan, dan seni dalam mencapai kondisi mental sehat; aktivitas penyesuaian individu dalam memperoleh kondisi mental sehat (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Salah satu dari masalah mental tersebut yakni *compulsive use* yang mengacu pada perilaku penggunaan pola gangguan *control impulsive*, mewakili para pengguna yang menunjukkan perilaku kompulsif disfungsi. impuls, dan citra (gambaran) mental. Perilaku *compulsive* yaitu tingkah laku pengulangan (repetitif) dengan mengulang-ulang pekerjaan yang mereka lakukan yang dianggap sebagai suatu keharusan atau adanya dorongan dalam diri sebagai suatu hal harus dilakukan (Rahmawati et al., 2019). Secara sederhana, *compulsive use* merujuk pada perilaku yang berulang-ulang dan terus menerus. Pada penelitian terdahulu mengatakan *problematic use* dan *compulsive use* pada penggunaan media sosial tertentu memiliki beberapa gejala kecanduan. Dalam gejala ini, pengguna tidak dapat berhenti menggunakan media sosial dan terus-menerus mengecek secara berkala.

Maka pengguna media sosial dengan gejala perilaku kompulsif merasakan adanya keinginan serta keharusan untuk berinteraksi di media sosial dan senantiasa terlibat ke

dalamnya. Keterlibatan di media sosial layaknya kebutuhan seperti mengirimkan dokumentasi diri, hiburan, mengisi waktu luang dan juga melakukan ekspresi diri yang berhubungan dengan intensitas penggunaan media sosial (Alhabash & Ma, 2017).

Ada enam hal pengukuran *compulsive use* (Apaolaza et.al., 2019) yaitu; (1) merasa gugup jika seharian tidak menggunakan media sosial; (2) erasa cemas jika seharian tidak menggunakan media sosial; (3) menghabiskan waktu di media sosial meskipun saya memiliki tanggung jawab yang harus dikerjakan dalam batas waktu (*deadline*); (4) jika punya waktu luang hanya perlu digunakan untuk berinteraksi di media sosial; (5) menghabiskan waktu di media sosial untuk membuat menjadi lebih baik; (6) erasa orang lain akan berpikir sesuatu yang luar biasa manakala mereka mengetahui kebiasaan penggunaan media sosial yang dilakukan.

### *Stalking Behaviour*

*Stalking behaviour* adalah aspek lainnya dari perilaku media sosial yang mengacu pada kecenderungan impulsif, memeriksa secara terus-menerus akun media sosial orang lain (Fox, 2015), dengan menghabiskan banyak waktu untuk memeriksa akun profil milik orang lain dan aktivitasnya di media sosial, atau secara konsisten selalu kembali ke akun profil pengguna tertentu. Keinginan untuk berbagi dan mengetahui lebih banyak tentang kehidupan orang lain telah mencapai tingkat dimana dapat memberi wadah kepada perilaku *stalking*.

*Stalking* berasal dari Bahasa Inggris yang berarti menguntit. Pelaku *stalking* disebut sebagai *stalker*. Dalam psikologi, istilah menguntit digunakan untuk mendefinisikan perilaku yang cenderung bersifat gangguan. Dalam bidang hukum, menguntit didefinisikan sebagai bentuk kejahatan. Menguntit pada awalnya digunakan untuk merujuk pada tindakan mengganggu yang ditemukan oleh selebriti, seperti selebriti dan orang yang dikagumi secara diam-diam. Perilaku menguntit membuat seseorang terobsesi terhadap sesuatu yang disukainya maupun yang dibencinya. Dalam kamus Merriam-Webster, istilah *stalker* berasal dari kata "*stalk*" yang berarti secara diam-diam melacak mangsanya. Menurut Kamus Oxford, menguntit sebenarnya diklasifikasikan sebagai tindakan kriminal berupa kejahatan dengan melacak dan memantau seseorang untuk waktu yang lama dengan cara yang menjengkelkan atau bahkan mengerikan.

Di Amerika Serikat kejadian *stalking* dan berujung pada teror kerap terjadi dan dimuat di media. Menurut Meloy (2014) semua penguntit adalah psikopat, yaitu orang yang tidak memiliki hati nurani dan memiliki tingkat narsisme yang sangat tinggi. *Stalking* melalui media sosial dibedakan dengan *cyberstalking*. Beberapa sarjana memperkirakan *cyberstalking* dapat dilihat sebagai reaksi perilaku yang lebih daripada *stalking* (Bocij, 2004). *Cyberstalking* memperlihatkan fase lain dalam pola *stalking* yang lebih menyeluruh atau perilaku *stalking* yang menggunakan alat teknologi terbaru yang lebih canggih. *Cyberstalking* dan *stalking* memiliki persamaan dan yang membedakan ada pada motif dasar di balik perilaku tersebut. *Cyberstalking* lebih luas, yaitu individu, kelompok, atau organisasi yang biasanya dimotivasi oleh politik, kepentingan, atau persaingan. Manakala pelaku *stalking* punya hubungan dengan target, namun dalam beberapa kasus target tidak dikenal secara pribadi melainkan hanya melalui foto dan media (Bocij, 2004).

*Stalking* melalui media sosial melibatkan pola berulang dari perilaku intrusif. (Chaulk & Jones, 2011) Meskipun tetap saja perilaku *stalking* mungkin diinginkan atau tidak diinginkan oleh si pemilik profil media sosial, karena penguntitan melalui media sosial umumnya tidak diketahui sehingga tidak menyebabkan ancaman dan penyebaran rasa takut. Sedangkan *cyberstalking* mengacu kepada pemburuan yang disengaja terhadap seseorang di internet

untuk menyebabkan kerusakan. Sebaliknya, menguntit melalui media sosial tidak selalu disengaja, terkadang bisa bersifat keterjangkauan yang ditawarkan oleh *platform* tersebut. Hollenbaugh & Ferris (2014) mengatakan penguntit dunia maya mewakili bentuk yang lebih tidak berbahaya yang terbatas pada memeriksa profil orang lain di *platform* media sosial.

### *Social Anxiety*

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa khawatir, gelisah, kebingungan, dan tertekan (Hidayah et.al., 2017). Kecemasan adalah kondisi atau emosi yang tidak menyenangkan dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang akan bahaya yang akan segera terjadi (Rehatta, Kandou, dan Gunawan, 2014). Orang bisa memiliki kecemasan karena berbagai alasan, jadi kita perlu membedakan antara kecemasan sosial yang timbul dari non-sosial. Adalah keliru untuk menyimpulkan bahwa semua kasus kecemasan yang terjadi atau disebabkan oleh orang lain mencerminkan kecemasan sosial.

*Social anxiety* (kecemasan sosial) adalah keadaan ketakutan individu mengalami interaksi sosial dengan orang asing atau tidak dikenal yang diikuti dengan perilaku menghindar (Mutahari, 2015). Hampir setiap orang tanpa kecuali merasakan kecemasan sosial paling tidak sesekali. Kecemasan sosial sebagai suatu bentuk kecemasan yang berfokus pada lingkungan sosial yang dipicu oleh ketakutan individu untuk dinilai secara negatif oleh orang lain. Kecemasan sosial dapat terjadi dalam situasi tertentu, seperti takut berbicara atau bertindak di depan umum atau takut berada di sekitar orang lain. Kondisi ini bisa sangat serius sehingga orang yang terkena dampak tidak lagi ingin pergi bekerja atau melakukan kontak sosial secara langsung (Lestari, 2012).

Ketakutan yang kuat akan evaluasi negatif yang berlebihan dalam menghadapi situasi sosial dapat menjadi penyebab dan karakteristik kecemasan sosial. (Schulze dalam Rachmawaty, 2015). Kecemasan sosial adalah perasaan yang dialami seorang dalam kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan yang menyebabkan harga diri merasa rendah serta perasaan diasingkan dalam masyarakatnya sehingga cenderung terlibat dalam perilaku asosial atau antisosial, dan tidak mampu memperoleh keterampilan sosial (Rahmadina dalam Santoso, 2017).

Orang dengan kecemasan sosial cenderung menghindari kontak langsung dengan orang lain dan lebih memilih sarana komunikasi lain. Orang dengan kecemasan sosial cenderung memiliki *self esteem* yang rendah dan *self-critism* yang tinggi. Menurut Stuart & Sundeen (1991), harga diri atau *self-esteem* adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis sejauh mana perilaku sesuai dengan cita-cita seseorang. Menurut Chaplin, J. P. (2005) kemampuan mengenali kelemahan dan keterbatasan seseorang, serta pengakuan dan pengakuan bahwa kinerja seseorang tidak memiliki sifat yang diinginkan, diharapkan, atau ditentukan sendiri menurut standar sosial.

Media sosial dapat mengubah kehidupan nyata menjadi dunia maya. Orang bebas berbagi informasi dan berkomunikasi dengan banyak orang tanpa mengkhawatirkan biaya, jarak, atau waktu. Namun seperti yang telah disebutkan di atas, selain kemudahan yang diberikan oleh media sosial, ada aspek lain yang dapat merugikan penggunanya dan orang-orang di sekitarnya. Kemudahan yang diberikan oleh media sosial membuat penggunanya tidak nyaman dan ketagihan. Teori ketergantungan mendefinisikan ketergantungan sebagai terkait dengan upaya untuk memenuhi atau mencapai tujuan dengan mengandalkan sumber daya lain, dalam hal ini media sosial. Media sosial dianggap sebagai sumber daya lain. Singkatnya, media sosial dipandang sebagai satu-satunya cara untuk memenuhi kebutuhan Anda. Seolah-olah orang tidak bisa hidup tanpa bantuannya.

Kecanduan media sosial terlihat pada intensitas waktu yang dihabiskan orang untuk gadget dan semua jenis perangkat elektronik yang terhubung ke internet, menghasilkan waktu yang lebih lama untuk online dan berisiko secara pribadi. Keterampilan sosialisasi yang kurang optimal dapat menimbulkan kecemasan sosial pada remaja (Pinilih et al, 2013). Menurut survei yang dilakukan oleh Young (2011), orang dengan kecanduan media sosial adalah individu yang lebih cenderung melakukan aktivitas yang hanya dilakukan sendiri dan membatasi aktivitas sosialnya.

Efek kecemasan sosial bisa sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Remaja dapat mengalami kecemasan dalam beberapa atau semua situasi sosial yang mereka hadapi. Efek lain yang dapat terjadi adalah ketidakmampuan untuk bertindak dengan baik karena cenderung tegang, kaku, gugup, bahkan menghindari situasi sosial yang disebut penarikan diri. Juga, remaja tidak dapat menunjukkan keterampilan dan kemampuan mereka karena rasa takut dan kurang percaya diri. Mereka cenderung menjadi pribadi yang pemalu, tertutup, dan rentan terhadap kecemasan.

*Social Anxiety Scales for Social Media Users (SASSMU)* (Alkis et. Al., 2017) adalah studi tentang perilaku manusia dan komputer yang dilakukan oleh Yunus Akis, Zafer Kadirhan dan Mustafa Sat, ketiganya mahasiswa Universitas Teknik Timur Tengah Kementerian Pendidikan dan Teknologi Intruksional Turki. . Skala ini menggambarkan proses pengembangan dan validasi Skala Kecemasan Sosial Multidimensi untuk pengguna media sosial (SAS-SMU) yang dapat digunakan untuk menilai kecemasan sosial terkait media sosial

Skala ini berfungsi sebagai bukti verifikasi, stabilitas, dan dimensi dasar. SAS-SMU memiliki 21 item dari 4 dimensi, antara lain: *Pertama*, kecemasan tentang konten yang dibagikan/*Shared Content Anxiety* (7 item): Dimensi ini terkait dengan kecemasan sosial yang muncul dari berbagai konten yang diposting oleh individu atau orang lain yang terkait dengannya di platform media sosial.

Tujuh *item* kecemasan berbagai konten berikut: Khawatir orang mungkin menganggap perilakunya canggung; khawatir orang akan menertawakan konten yang dibagikan; khawatir orang mungkin tidak menyukai konten yang dibagikan; khawatir teman dekat mungkin tidak menyukai perilaku kita; merasa tidak nyaman jika teman menyatakan ketidaksukaan terhadap konten dibagikan; khawatir orang lain mungkin tidak menyukai perilaku kita; khawatir teman akan dinilai dari konten yang mereka bagikan.

## KESIMPULAN

Penggunaan media sosial yang dilakukan terus menerus secara berlebihan akan menimbulkan ketergantungan bagi orang yang menggunakannya. Ketergantungan terhadap media sosial ini pada akhirnya akan menimbulkan masalah kesehatan mental bagi penggunanya yang salah satu bentuknya adalah kecemasan sosial atau *social anxiety* yang merupakan suatu keadaan ketakutan individu mengalami interaksi sosial dengan orang asing atau tidak dikenal yang diikuti dengan perilaku menghindar.

Penggunaan media sosial dalam disiplin ilmu komunikasi bermedia dikenali setidaknya dua perilaku yang menjadi indikator seseorang akan mengalami kecemasan sosial. *Pertama*, *self disclosure* yang diasumsikan sebagai, pengungkapan diri seseorang dalam rangka mencapai tujuan sosial, untuk klarifikasi diri, pengembangan hubungan, dan penegasan sosial, serta kontrol sosial, serta adanya efek alternatif dalam pengungkapan diri. Sehingga jika ada dua orang terlibat dalam suatu komunikasi yang berdiri pada pijakan yang sama maka akan mempromosikan keterbukaan diri secara bersama. *Kedua*, perilaku *stalking* atau penguntit melalui media sosial melibatkan pola berulang dari perilaku intrusif. *Stalking* adalah aspek

lainnya dari perilaku media sosial yang mengacu pada kecenderungan impulsif, dengan melakukan pemeriksaan secara terus-menerus akun media sosial orang lain.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., & Chotimah, O. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *EDUMASPUL Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.
- Alhabash & Ma, Mengyan. (2017). A Tale of Four Platforms: Motivation and Uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat Among College Students? *Social Media and Society*, 1-13
- Alkis, Y; Kadirhan, Z; Sat, M. (2017). Development and Validation of Social Anxiety Scale for Social Media Users. *Computers in Human Behavior* 72 (2017) 296e303. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.011>
- Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., & Gilsanz, A. (2019). Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: The mediating roles of self-esteem and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 388– 396. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0681>
- Bocij, P. (2004). *Cyberstalking: Harassment in the Internet Age and how to Protect Your Family*. Greenwood Publishing Group. ISBN 0-275-98118-5
- Chaplin, J P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pres
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. In M. Thoha (Ed.), *Early Childhood Education Journal*.
- Fani, Z. A., & Rukmana, E. N. (2022). Penelitian penerapan SLiMS dalam pengolahan perpustakaan pada database Google Scholar: sebuah narrative literature review. *Informatio: Journal of Library and Information Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.24198/inf.v2i1.37428>
- Fauziawati, W. (2015). Upaya mereduksi kebiasaan bermain game online melalui teknik diskusi kelompok. *Psikopedagogia*, 4(2), 115–123. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4483>.
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Hidayah, L; Ayu, IK; Faradiba, SS. (2017). Teori Beban Kognitif Dalam Kecemasan Matematika. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*. 2(2), 105-109
- Hollenbaugh, E. E., & Ferris, A. L. (2014). Facebook self-disclosure: Examining the role of traits, social cohesion, and motives. *Computers in Human Behavior*, 19(3), 50-58.
- Kent, M.L. (2010). *Direction in Social Media for Professionals and Scholars*. The SAGE Handbook of Public Relations Second Edition. California: SAGE Pub.
- Leary, M.R. (1995). *Social Anxiety*. United States America : The Guildford Press
- Lestari, E.S. (2021). Hubungan Kecemasan Sosial dan Kematangan Emosi dengan Kematangan Seksual Remaja SMP di Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Psikopedagogia*. 1(1).
- Meloy, J.R. (2014). *The Psychology of Stalking: Clinical and Forensic Perspectives*. Elsevier
- Mutahari. (2015). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas VII SMP Negeri II Kalasan Tahun Ajaran 2015-2016. *EJournal Bimbingan dan Konseling*. 5(3).
- Noor, J. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana

- Nuridin, A. (2020). *Teori Komunikasi Interpersonal*. Jakarta: Kencana
- Pinilih, S.S., Keliat, B.A., Nasution, W., Yulia, I. (2013). Pengaruh Social Skills Training (SST) terhadap Keterampilan Sosialisasi dan Social Anxiety Remaja Tunarungu di SLB Kabupaten Wonosobo Tahun 2010. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 1(1), 70-80.
- Putri, S. K., Rukmana, E. N., & Encang, S. (2022). Narrative Literature Review Penelitian Perpustakaan Digital Sebagai Sumber Pembelajaran Saat Covid-19. *Jurnal Media Informasi dan Komunikasi Kepustakawanan*, 12(2), 90–101.
- Rahmawati, W., B. Y., & Legiani, W. H. (2019). Studi Deskriptif Orang Dengan Obsesive Compulsive Disorder dan Hubungan Interpersonal dalam Keluarga. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 2(1), 694–706.
- Rehatta, V. C., Kandou, J., & Gunawan, P. N. (2014). Gambaran Kecemasan Pencabutan Gigi Anak Di Puskesmas Bahu Manado. *E-GiGi*, 2(2).
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Santoso, P. (2017). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja. *Social Psychology*. 4(1), 27-44.
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Shrea, A. (2010). *Step by Step Internet Marketing*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo
- Stuart & Sundeen. 1991. Pembagian Konsep Diri. <http://www.masbow.com>
- Widiarsa. (2019). Kajian pustaka (literature review) sebagai layanan intim Pustakawan berdasarkan kepakaran dan minat Pemustaka. *Media Informasi*, 28(1), 111–124. <https://doi.org/10.22146/mi.v28i1.3940>