

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas XI Korban Cyberbullying di SMA Negeri 2 Tebing Tinggi

Afifah Amalia Zahrah¹, Mirza Irawan²

^{1,2}Universitas Negeri Medan, Indonesia.

Article Info

Article history:

Received 8 July 2026

Revised 8 August 2026

Accepted 30 September 2026

Keywords:

Media sosial

kecemasan sosial

Cyberbullying



Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada siswa kelas XI korban cyberbullying di SMA Negeri 2 Tebing Tinggi Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi berjumlah 179 siswa kelas XI, dan sampel sebanyak 109 siswa yang teridentifikasi sebagai korban cyberbullying melalui screening dan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket intensitas penggunaan media sosial dan angket kecemasan sosial berskala Likert, yang diuji validitasnya dengan korelasi Product Moment Pearson dan reliabilitasnya dengan Cronbach's Alpha. Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki intensitas penggunaan media sosial pada kategori tinggi (44,0%) dan kecemasan sosial pada kategori sedang (45,0%). Terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial ($r = 0,486$; $p = 0,000 < 0,05$), yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecemasan sosial siswa korban cyberbullying. Temuan ini sejalan dengan Teori Perbandingan Sosial Festinger (1954). Hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang layanan bimbingan yang tepat.

Corresponding Author: zahra, afifahamaliazahrah@gmail.com

1. Pendahuluan

Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja di era digital. Media sosial dapat dipahami sebagai sarana komunikasi berbasis internet yang memungkinkan penggunanya berinteraksi, berbagi informasi, serta mengekspresikan diri tanpa dibatasi ruang dan waktu (Kristiana et al., 2024). Laporan We Are Social (2024) mencatat bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191 juta orang dengan rata-rata penggunaan 3 jam 6 menit per hari, dan pengguna TikTok serta Instagram banyak ditemukan pada kelompok usia 16–24 tahun. Intensitas penggunaan yang tinggi dapat membawa dampak positif, seperti memperluas

relasi dan mempermudah akses informasi, tetapi juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, salah satunya meningkatnya kecemasan sosial (Kamalah et al., 2023).

Tingginya aktivitas di media sosial juga membuka peluang terjadinya perilaku negatif di dunia maya, seperti cyberbullying, yakni perundungan yang dilakukan melalui media digital secara berulang terhadap korban yang sulit membela diri (Kowalski et al., 2014). Patchin dan Hinduja (2015) menjelaskan bahwa cyberbullying dapat menimbulkan dampak psikologis serius pada korban, seperti stres, depresi, dan kecemasan sosial. Kecemasan sosial sendiri ditandai oleh rasa takut yang nyata terhadap satu atau lebih situasi sosial yang memungkinkan individu diamati dan dinilai oleh orang lain (American Psychiatric Association, 2013). Pada remaja, kondisi ini dapat menghambat kepercayaan diri, kemampuan komunikasi, dan kualitas hubungan interpersonal.

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga mendorong perbandingan sosial. Festinger (1954) menyatakan bahwa individu terdorong membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menilai kemampuan dan pendapatnya. Di media sosial, remaja kerap membandingkan diri dengan kehidupan ideal yang ditampilkan orang lain, dan proses ini dapat memperburuk kondisi psikologis, terutama bila remaja tersebut juga menjadi korban cyberbullying. Sejumlah penelitian menunjukkan keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kondisi psikososial remaja. Primack et al. (2017) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya perasaan terisolasi secara sosial. Rahmawati (2022) melaporkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi kecemasan sosial pada remaja. Wulandari dan Nuryono (2023) menemukan hubungan positif antara penggunaan media sosial berlebihan dan kecemasan sosial siswa SMA, sedangkan Putri dan Prasetyaningrum (2022) menunjukkan bahwa remaja dengan durasi penggunaan lebih dari tiga jam per hari cenderung menarik diri saat presentasi atau diskusi kelompok.

Fenomena tersebut juga tampak di SMA Negeri 2 Tebing Tinggi. Observasi pada Oktober 2025 menunjukkan bahwa pada jam istirahat sebagian besar siswa tetap berada di dalam kelas dan lebih banyak menggunakan ponsel untuk bermain gim atau menggulir media sosial. Wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) pada bulan yang sama mengungkapkan bahwa sejumlah siswa menunjukkan perilaku menarik diri saat diskusi, enggan berbicara di depan umum, dan pasif dalam kegiatan kelompok. Angket pra-penelitian pada Maret 2026 menunjukkan bahwa sekitar 50% siswa kelas XI pernah menjadi korban cyberbullying. Meskipun kajian mengenai media sosial dan kecemasan sosial sudah banyak dilakukan, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik menelaah hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada siswa kelas XI korban cyberbullying di sekolah ini. Karena karakteristik lingkungan sosial setiap sekolah berbeda, temuan penelitian terdahulu tidak dapat langsung digeneralisasikan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada siswa kelas XI korban cyberbullying di SMA Negeri 2 Tebing Tinggi. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut (H_1).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional non-eksperimental. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji ada tidaknya hubungan serta arah hubungan antara dua variabel yang diukur secara numerik tanpa memberikan perlakuan kepada subjek. Variabel bebas (X) adalah intensitas penggunaan media

sosial dan variabel terikat (Y) adalah kecemasan sosial. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Tebing Tinggi, Sumatera Utara, pada tahun ajaran 2025/2026.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI yang terdiri dari 10 kelas dengan jumlah 179 siswa. Sampel ditentukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria sebagai korban cyberbullying. Untuk itu, seluruh populasi terlebih dahulu diberi instrumen screening Cyberbullying Victimization Scale (CVS). Skor dikategorikan menggunakan norma Azwar (rendah, sedang, dan tinggi), dan siswa pada kategori sedang dan tinggi ditetapkan sebagai korban cyberbullying sehingga diperoleh sampel sebanyak 109 siswa.

Intensitas penggunaan media sosial didefinisikan sebagai tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan media sosial yang meliputi frekuensi, durasi, dan keterikatan emosional. Variabel ini diukur berdasarkan enam aspek dari Kuss dan Griffiths (2017), yaitu salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse. Kecemasan sosial didefinisikan sebagai kondisi psikologis berupa rasa takut, cemas, dan tidak nyaman dalam situasi sosial ketika individu merasa akan dinilai orang lain. Variabel ini diukur berdasarkan tiga aspek dari La Greca dan Lopez (1998), yaitu fear of negative evaluation, social avoidance and distress pada situasi baru, dan social avoidance and distress pada interaksi umum.

Data dikumpulkan dengan angket tertutup berskala Likert lima pilihan jawaban, yaitu Selalu, Sering, Kadang-kadang, Jarang, dan Tidak Pernah dengan skor 5 sampai 1 (Sugiyono, 2019; Zikmund, 1997). Masing-masing angket awalnya terdiri atas 60 butir pernyataan dan diujicobakan kepada 32 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian. Validitas butir diuji dengan korelasi Product Moment Pearson dengan batas r tabel 0,349, sedangkan reliabilitas diuji dengan Cronbach's Alpha dengan batas minimal 0,60. Hasil uji coba disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen	Butir awal	Butir valid	Cronbach's Alpha
Intensitas penggunaan media sosial	60	42	0,987
Kecemasan sosial	60	34	0,894

Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 27 for Windows. Tahap analisis meliputi uji normalitas (One-Sample Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas (Deviation from Linearity), kategorisasi skor berdasarkan mean hipotetik (M_h) dan standar deviasi hipotetik (SD_h) dengan kriteria tinggi ($X > M_h + SD_h$), sedang ($M_h - SD_h$ sampai $M_h + SD_h$), dan rendah ($X < M_h - SD_h$), serta uji hipotesis dengan korelasi Pearson Product Moment pada taraf signifikansi 0,05.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Screening Korban Cyberbullying

Sebanyak 179 siswa kelas XI mengisi instrumen CVS. Sebagaimana disajikan pada Tabel 2, 70 siswa (39,1%) berada pada kategori rendah, 79 siswa (44,1%) pada kategori sedang, dan 30 siswa (16,8%) pada kategori tinggi. Siswa kategori sedang dan tinggi ($79 + 30 = 109$ siswa) ditetapkan sebagai korban cyberbullying dan menjadi sampel penelitian.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Cyberbullying (N = 179)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	70	39,1%
Sedang	79	44,1%
Tinggi	30	16,8%
Total	179	100%

3.2 Deskripsi Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial

Hasil kategorisasi pada 109 siswa korban cyberbullying disajikan pada Tabel 3. Intensitas penggunaan media sosial paling banyak berada pada kategori tinggi (48 siswa; 44,0%), diikuti kategori sedang (44 siswa; 40,4%) dan rendah (17 siswa; 15,6%). Adapun kecemasan sosial paling banyak berada pada kategori sedang (49 siswa; 45,0%), diikuti kategori tinggi (42 siswa; 38,5%) dan rendah (18 siswa; 16,5%). Dengan demikian, sebagian besar siswa korban cyberbullying memiliki intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada kategori sedang hingga tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial (N = 109)

Kategori	Intensitas penggunaan media sosial	Kecemasan sosial
Tinggi	48 (44,0%)	42 (38,5%)
Sedang	44 (40,4%)	49 (45,0%)
Rendah	17 (15,6%)	18 (16,5%)

3.3 Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov terhadap residual tak terstandar (N = 109) menghasilkan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,113 dan Monte Carlo Sig. sebesar 0,116. Kedua nilai lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Uji linearitas menghasilkan nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,227 ($> 0,05$) dan nilai signifikansi Linearity sebesar 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear dan signifikan. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, analisis korelasi Pearson Product Moment dapat digunakan.

3.4 Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,486 dengan signifikansi 0,000 (N = 109), seperti terlihat pada Tabel 4. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Koefisien yang bernilai positif menunjukkan hubungan searah dengan kekuatan sedang: semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecemasan sosial siswa korban cyberbullying, dan sebaliknya. Koefisien determinasi ($r^2 \approx 0,236$) menunjukkan bahwa sekitar 23,6% variasi kecemasan sosial berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	N	r	Sig. (2-tailed)	Keputusan
Intensitas penggunaan media sosial (X) dengan kecemasan sosial (Y)	109	0,486	0,000	H ₁ diterima

3.5 Pembahasan

Temuan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan positif dan signifikan dengan kecemasan sosial sejalan dengan Teori Perbandingan Sosial Festinger (1954). Semakin intens siswa menggunakan media sosial, semakin sering mereka melihat unggahan, komentar, dan penerimaan sosial yang diperoleh orang lain, sehingga peluang melakukan perbandingan sosial meningkat. Bagi siswa korban cyberbullying, perbandingan tersebut tidak hanya berkaitan dengan pencapaian atau penampilan, tetapi juga dipengaruhi pengalaman menerima komentar negatif dan ejekan. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa kurang percaya diri dan ketakutan terhadap penilaian orang lain.

Hasil ini juga dapat dijelaskan melalui aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998). Pengalaman menerima perlakuan negatif di media sosial berpotensi memperkuat ketakutan terhadap penilaian negatif, rasa tidak nyaman saat bertemu orang yang belum dikenal, dan kecenderungan menghindari situasi sosial. Dari sisi intensitas penggunaan, aspek-aspek Kuss dan Griffiths (2017) menggambarkan media sosial yang mendominasi pikiran, dipakai untuk mengubah suasana hati, dan sulit dikurangi. Ketika hal ini dialami siswa yang telah menjadi korban, penggunaan yang terus berlangsung membuat mereka tetap terpapar pengalaman negatif di dunia maya, sehingga rasa takut dan tidak aman dalam berinteraksi dapat meningkat.

Distribusi kategori memperkuat temuan korelasi. Kategori tinggi mendominasi intensitas penggunaan media sosial (44,0%), sementara kecemasan sosial terbanyak berada pada kategori sedang (45,0%) dan kategori tinggi mencapai 38,5%. Hal ini konsisten dengan kondisi awal di sekolah, yakni siswa yang memilih menghabiskan waktu istirahat dengan ponsel dibandingkan berinteraksi langsung, serta adanya siswa yang takut berbicara di depan kelas dan menarik diri dari lingkungan sosial. Pola ini dapat membentuk lingkaran setan: media sosial dipakai untuk menghindari rasa cemas di dunia nyata, tetapi paparan konten dan risiko perundungan di media sosial justru dapat memperkuat kecemasan sosial. Namun, karena penelitian ini bersifat korelasional, interpretasi tersebut tidak dapat dipahami sebagai hubungan sebab-akibat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Rahmawati (2022) yang menemukan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi kecemasan sosial remaja. Hasil ini juga didukung oleh Wulandari dan Nuryono (2023) pada siswa SMA, serta Putri dan Prasetyaningrum (2022) yang menemukan kecenderungan menarik diri pada remaja dengan durasi penggunaan media sosial yang tinggi. Selain itu, temuan ini sejalan dengan gagasan Patchin dan Hinduja (2015) bahwa pengalaman cyberbullying berkaitan dengan dampak psikologis seperti kecemasan sosial.

Dari sisi layanan Bimbingan dan Konseling, temuan ini menunjukkan perlunya layanan yang tidak hanya menangani perundungan di lingkungan sekolah, tetapi juga menyentuh literasi digital dan kesehatan mental digital. Siswa korban cyberbullying yang mengalami kecemasan sosial dapat dibantu melalui layanan konseling yang berfokus pada restrukturisasi kognitif terhadap pola pikir tentang penilaian orang lain, serta pelatihan regulasi emosi dan pengendalian penggunaan gawai.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel hanya mencakup siswa korban cyberbullying di satu sekolah sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada

seluruh remaja. Kedua, data dikumpulkan melalui angket self-report yang rentan terhadap bias respons, termasuk social desirability. Ketiga, desain korelasional tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat, dan variabel lain seperti pola asuh, dukungan teman sebaya, kepribadian, dan regulasi emosi tidak dikaji.

4. Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada siswa kelas XI korban cyberbullying di SMA Negeri 2 Tebing Tinggi ($r = 0,486$; $p = 0,000 < 0,05$). Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dialami siswa. Sebagian besar siswa memiliki intensitas penggunaan media sosial pada kategori tinggi (44,0%) dan kecemasan sosial pada kategori sedang (45,0%). Intensitas penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan sosial, tetapi bukan satu-satunya.

Berdasarkan temuan tersebut, siswa disarankan menggunakan media sosial secara bijaksana dan berani mencari bantuan kepada orang tua, guru, atau guru BK bila mengalami cyberbullying. Orang tua diharapkan mendampingi penggunaan media sosial anak dan membangun komunikasi yang terbuka. Guru BK diharapkan merancang layanan yang berfokus pada literasi digital, pencegahan cyberbullying, dan pengembangan keterampilan sosial serta kepercayaan diri. Pihak sekolah diharapkan menyusun kebijakan pencegahan cyberbullying dan kegiatan edukasi etika bermedia sosial. Peneliti selanjutnya disarankan melibatkan responden yang lebih banyak dan wilayah yang lebih luas, menambahkan variabel seperti dukungan sosial, harga diri, regulasi emosi, resiliensi, dan kontrol diri, serta menggunakan metode campuran atau kualitatif.

References

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). APA Publishing.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Kamalah, A. D., Novianasari, & Nafiah, H. (2023). Gejala mental emosional dan upaya dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 68–72. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i2.2419>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Kristiana, B., Rohimah, N. A., Yasinta, P., Rahmawati, S., & Agustin, S. (2024). Etika netizen Indonesia dalam perkembangan teknologi komunikasi. *Jurnal Visi Komunikasi*, 23(1), 75. <http://dx.doi.org/10.22441/visikom.v23i01.24980>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety scale for adolescents (SAS-A).
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). Measuring cyberbullying: Implications for research. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.013>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Putri, A. R., & Prasetyaningrum, J. (2022). Durasi penggunaan media sosial dan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(3), 213–222.
- Rahmawati, N. (2022). Intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 11(1), 45–54.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian dan pengembangan research dan development*. Alfabeta.
- We Are Social. (2024). *Digital 2023: October global statshot report*. <https://wearesocial.com/id/blog/2023/10/digital-2023-october-global-statshotreport/>
- Wulandari, S., & Nuryono, W. (2023). Hubungan penggunaan media sosial berlebihan dengan kecemasan sosial siswa SMA. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(1), 33–42.
- Zikmund, W. G. (1997). *Business research methods* (5th ed.). Dryden Press.