

PENDAHULUAN

Masa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan masa remaja untuk beraktivitas di luar rumahnya. Aktivitas tersebut meliputi berkumpul dan bermain dengan temannya, belajar serta mengerjakan tugas bersama temannya, dan juga berpacaran. Aktivitas-aktivitas remaja yang seperti itu adalah hal yang wajar karena remaja sedang dalam tahap perkembangannya, dimana mereka sedang mencari identitas, dan berkembang secara pesat dalam hal seksual serta sosial (Papalia & Martoller, 2021).

Aktivitas yang bermacam-macam menuntut diri siswa/i sendiri untuk dapat berkomunikasi dengan orang-orang baru maupun teman-teman yang sudah dekat dengan dirinya. Siswa/i SMA sebentar lagi akan lulus dan melanjutkan pendidikan di jenjang universitas. Pada masa itu siswa/i akan menjumpai lebih banyak lagi orang asing dan mereka akan mulai melepaskan diri dari orangtua maupun teman dekatnya pada masa SMA. Jika nantinya remaja mengalami kesulitan berkomunikasi, itu akan menimbulkan adanya perasaan negatif. Jika perasaan negatif tersebut tidak terselesaikan pada masa SMA mereka karena mengalami kesulitan dalam bersosialisasi akan terus melekat sampai mereka berkuliah (Lathren *et al.*, 2020).

Kesulitan dalam berkomunikasi ini yang nantinya dapat menimbulkan adanya perasaan cemas dalam bersosialisasi. Hal ini juga didukung dengan penelitian terbaru yang mengatakan bahwa 12% remaja memiliki kriteria kecemasan sosial (Merikangas *et al.*, 2011). Pada penelitian yang dilakukan oleh Muyasaroh (2020) ia menemukan

bahwa anak-anak dengan rentang usia 15-19 tahun memiliki kecenderungan kecemasan sosial yang tinggi sebanyak 7%.

Kecemasan sosial sendiri merupakan perasaan tegang pada saat harus diperhadapkan dengan pikiran-pikiran khayal bahwa lingkungan sosial (orang yang dikenal dan tidak dikenal) dimana ia berada sedang melakukan evaluasi/ menghina/ memermalukan individu (Greca & Lopez, 1998; Morrison & Heimberg, 2013; American Psychiatric Association, 2013). Kecemasan sosial dapat terlihat dari perilaku yang mudah tersinggung, grogi, mudah marah, menolak adanya interaksi dengan orang lain, dan sangat sensitif pada perkataan serta perilaku orang lain (Morrison & Heimberg, 2013). Hal yang membedakan kecemasan sosial yang berlebihan adalah jika perasaan tersebut muncul terus menerus (Antony & Swinson, 2008; APA, 2013; Butler, 2009).

Kecemasan sosial dapat dipengaruhi oleh diri siswa/i sendiri, seperti apa jenis kelamin yang dimiliki siswa/i. Jenis kelamin perempuan cenderung kurang dapat berpikir positif tetapi secara bersamaan perempuan akan memiliki dukungan sosial yang lebih kuat dan besar dari temannya (Antheunis *et al.*, 2014; Miers *et al.*, 2008). Penelitian yang dilakukan Pramudani *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa jenis kepribadian yaitu *introvert* akan rentan berada dalam kecemasan sosial. Bukan hanya itu, perkembangan emosi yang belum stabil dapat menyebabkan remaja awal (umur 12/13 – 17/18) cenderung mengalami kecemasan sosial dalam menghadapi lawan bicara karena merasa takut mendapatkan penilaian negatif dari orang-orang disekitarnya (Mutahari, 2016).

Perlu diketahui bahwa, kecemasan sosial juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan (di rumah maupun lingkungan pertemanan di sekolah) yang mana siswa/i itu berada yang mana membuat perasaan tidak nyaman. Berada di lingkungan yang mayoritasnya sibuk dengan kehidupan mereka sendiri juga dapat menyebabkan kemampuan komunikasi yang dimiliki siswa/i rendah. Itu disebabkan siswa/i akan mengalami kesulitan untuk melatih cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Sehingga kemungkinan untuk memiliki kecemasan sosial akan meningkat. Siswa/i juga merasakan adanya obligasi untuk mempertahankan keaktifan dalam kehidupan sosial pada media sosial untuk mengetahui berita terkini dan dapat menimbulkan adanya kecemasan sosial (Greca & Lopez, 1998; Lepp *et al.*, 2014). Ditambah lagi siswa/i SMA (Sekolah Menengah Atas) dapat membawa *gadget* mereka di sekolah tanpa perlu mengumpulkannya pada guru sebelum melakukan pembelajaran.

Hasil komunikasi personal yang dilakukan pada bulan Oktober 2022 oleh peneliti terhadap lima siswa/i SMA T dengan inisial (S, K, A, V, dan G) yang memiliki kepribadian baik *introvert* maupun *extrovert*. Kepribadian tersebut didapatkan dari hasil uji MBTI yang pernah mereka lakukan. Kelima siswa/i tersebut menunjukkan kecenderungan adanya kecemasan sosial pada saat mereka harus berhadapan dengan orang baru dan belum dekat. Itu terlihat dari jawaban mereka yang mengatakan bahwa, “mereka merasakan perasaan grogi, khawatir, malu, tidak pede, dan jantung berdebat setiap kali mereka harus berbicara pada orang yang belum mereka kenal, apalagi jika mereka harus membuka percakapannya terlebih dahulu”. Setiap orang memiliki caranya sendiri dalam menghadapi kecenderungan adanya kecemasan sosial tersebut. S mengatakan bahwa, “dirinya akan berusaha untuk *go with the flow* dan lebih menjaga

ucapan agar dapat memberikan kesan yang bagus pada orang yang baru dikenalnya”. Menurut K hal yang bisa dilakukan adalah “memberikan *self-assurance* dan menahan dirinya agar jantungnya tidak berdebat”. G sedang berusaha untuk mengelolanya dengan cara mencoba untuk tidak memikirkan apa kata orang. V mengatakan hal yang dapat membantunya adalah ikut serta dalam percakapan yang sudah berjalan. Sedangkan hal yang biasanya dilakukan oleh A “walaupun ia berpikiran bahwa orang lain menganggap dia negatif tetapi ia berusaha untuk tidak peduli”.

Melalui data terbaru yang ada menunjukkan bahwa pada kota Semarang terjadi peningkatan dan pengguna aktivitas online. Ini dapat terlihat dari data statistik yang menunjukkan pada tahun 2011 terdapat 22% kenaikan penggunaa dan pada tahun berikutnya mengalami kenaikan sebesar 43% (Yahoo!-TNS dalam Soliha, 2015). Selain itu survey yang dilakukan oleh APJII menunjukkan bahwa pengguna dengan intensitas akan semakin tinggi jika tingkat pendidikan seseorang memiliki tingkat yang tinggi (APJII, 2012).

Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan hasil komunikasi personal yang dilakukan. Pada saat siswa/i ditanya apa yang mereka rasakan pada saat harus berkomunikasi dengan orang yang sudah mereka kenal, V masih merasa bahwa setiap kali ia berbicara orang-orang disekitarnya sedang mencemoohnya. G mengatakan bahwa, ia masih canggung dan tidak nyaman untuk berkomunikasi dengan orang yang sudah ia kenal. Untuk mencoba menangani hal tersebut V mengatakan ia akan berusaha untuk memulai percakapan dengan membahas minat yang dimilikinya tentang sesuatu. Sedangkan G mengatakan bahwa ia harus menunggu orang lain yang membuka

percakapannya. Melalui penjelasan yang diberikan oleh V dan G peneliti dapat melihat adanya kecenderungan kecemasan sosial.

Secara, intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat dari frekuensi dan durasi. Sehingga dapat dikatakan bahwa kelimanya memiliki intensitas yang tinggi. V sendiri mengatakan bahwa ia menggunakan media sosial selama 30 menit-1 jam di sekolah dan 7-8 jam di luar sekolah secara terus menerus dalam jangka waktu tersebut. Sedangkan S mengatakan bahwa dirinya jarang membuka media sosial pada jam sekolah tetapi jika setelah pulang sekolah ia akan bermain media sosial dari pulang sekolah sampai nantinya ia tertidur yaitu di jam sembilan atau sepuluh malam tanpa berhenti *scrolling*. K sendiri menghabiskan waktu selama dua jam pada jam sekolah dan tiga jam di luar sekolah, kurang lebih sekali membuka media sosial selama 15 menit. G mengatakan bahwa ia menghabiskan empat jam untuk menggunakan media sosial di sekolah dan sebelum tidur ia akan membuka media sosial, ia mengatakan bahwa biasanya ia akan menggunakan media sosial di sekolah jika tidak ada percakapan dengan temannya. A menghabiskan total 3.5 jam per harinya dan sekali membuka media sosial ia akan menghabiskan ½ jam.

Walaupun durasi dan frekuensi penggunaan media sosial mereka dapat dikatakan tinggi, tetapi kelimanya mengatakan bahwa mereka merasa bahwa dengan membuka media sosial mereka jadi terbantu dalam membuka percakapan baik secara *offline* maupun *online* dengan teman yang mereka sudah kenal. Pada saat mereka membuka media sosial mereka menemukan berita mengenai apa yang terjadi di dunia ini/musisi atau grup band yang mereka sukai/video lucu/olahraga/game/foto-foto estetik/*Instagram story* temen-temen/membaca *chat* teman-teman. Mereka juga

mengatakan bahwa tidak jarang mereka mengirimkan temuan mereka kepada teman-temannya di media sosial. Kelimanya juga mengatakan mereka hanya mengikuti teman-teman yang mereka kenal di sekolah, sehingga mereka jarang membandingkan diri mereka dengan orang lain melalui media sosial. Bukan hanya itu, kelimanya mengatakan bahwa mereka lebih memprioritaskan percakapan secara langsung dibandingkan bermain dengan media sosial.

Media sosial sendiri merupakan alat untuk membantu berkomunikasi dengan pihak manapun bahkan dengan orang di belahan dunia lainnya, yang mana memiliki bentuk pelayanan berbasis webnya dapat membuat profil pribadi, berbagi informasi, melihat dan melintasi profil orang lain yang terdaftar dalam koneksi web tersebut (Sikape, 2014; Boyd & Ellison, 2008). Intensitas penggunaan media sosial merupakan kekuatan tingkah laku, jumlah energi yang digunakan untuk merangsang salah satu indera yang bersifat kuantitatif (Chaplin, 2011). Maka dari itu peneliti perlu mengukur dari frekuensi dan durasi pengguna dalam menggunakan media sosial (Olufadi, 2016). Aspek intensitas menurut Ajzen (2005) terbagi menjadi empat: perhatian yaitu minat individu terhadap sesuatu, penghayatan yaitu upaya memahami dan menyimpan informasi sebagai pengetahuan, durasi yaitu rentan atau lamanya waktu, dan frekuensi yaitu banyaknya aktivitas yang dilakukan berulang kali. Intensitas penggunaan media sosial dapat dijelaskan melalui teori dasar dari *Uses and Gratification Theory* (UGT) yang ditulis oleh Katz (1959). UGT menjelaskan penggunaan media sosial terjadi karena adanya keinginan untuk memenuhi kepuasan atau kebutuhan siswa/i. Hal inilah yang nantinya menjadi tujuan dari siswa/i untuk mempengaruhi adanya intensitas media sosial.

Pada penelitian Silmi *et al.*, (2020), ditemukan bahwa terdapat hubungan di antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial, namun penelitian ini berfokus pada siswa/i kelas 11 dengan cara mengobservasi subyek. Selain penelitian tersebut, di dapati juga penelitian yang dilakukan oleh Caturtami & Sumaryanti (2021), yang mengatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial Instagram berpengaruh pada kecemasan sosial Mahasiswa kota Bandung. Pada penelitian tersebut ia menggunakan alat ukur *Social Anxiety For Social Media Users* untuk mengukur kecemasan sosial yang dibuat untuk mahasiwa, sehingga kurang relevan dengan penelitian yang ingin dilakukan. Maka dari itu pada penelitian ini peneliti akan melihat pengaruh kecemasan sosial pada intensitas penggunaan media sosial siswa/i SMA Tritunggal/ YSKI/ Karangturi, dengan menggunakan alat ukur SAS-A untuk mengukur kecemasan sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini bisa bermanfaat untuk memperkaya literatur dan penelitian selanjutnya yang membahas mengenai siswa/i SMA Semarang, serta pengembangan penelitian mengenai kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat membuka pemahaman siswa/i mengenai cara menurunkan kecemasan sosial dan faktor apa saja yang mempengaruhi kecemasan sosial.