



Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Generasi Z di SMA Negeri 2 Palangka Raya

Cindy Yemima Sihombing¹, Munika², Septia Yuspita³

¹⁻³ Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Politik dan Sosial, Universitas Palangka Raya, Indonesia

*Penulis Korespondensi: cindyemima88@gmail.com

Abstract. *The increasing use of social media among teenagers can lead to dependency when digital activities become a major part of their daily lives. This condition may affect teenagers' psychological well-being, one of which is social anxiety that can interfere with their interactions with others. The aims of this study is to examine the effect of social media use intensity on the social anxiety levels of Generation Z students at SMA Negeri 2 Palangka Raya, identify students' social anxiety levels, and analyze their intensity of social media use. Quantitative method with a descriptive approach is used in this study. The respondents were 30 students from SMA Negeri 2 Palangka Raya selected through simple random sampling. By distributing questionnaires directly to the respondents, data were collected and analyzed using univariate analysis to determine the frequency distribution also percentage of each variable. The results presented that students' social media use intensity was relatively high. This was indicated by 56.7% of respondents strongly agreeing that they use social media every day, while 50.0% spent around 3–5 hours per day on social media. The findings also showed a tendency toward social anxiety, with 60.0% of respondents agreeing that they were afraid of receiving negative judgments from others. However, most students were still able to interact in social situations, as shown by 70.0% of respondents reporting positive social interactions.*

Keywords: *Generation Z; Mental Health; Social Anxiety; Social Media Use Intensity; Adolescents.*

Abstrak. Peningkatan pemanfaatan media sosial di kelompok remaja dapat menyebabkan ketergantungan apabila aktivitas digital menjadi bagian utama dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kondisi psikologis remaja, salah satunya kecemasan sosial yang dapat menghambat interaksi individu dengan lingkungan sekitar. Tujuan dari studi ini yaitu guna memahami pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan sosial Generasi Z pada siswa di SMA Negeri 2 Palangka Raya, mengetahui tingkat kecemasan sosial siswa, serta menganalisis intensitas penggunaan media sosial pada siswa. Metode kuantitatif melalui pendekatan deskriptif digunakan dalam studi ini. Responden penelitian berjumlah 30 siswa SMA Negeri 2 Palangka Raya dengan pemilihan menerapkan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebarakan secara langsung kepada responden, kemudian analisis data diterapkan dengan penggunaan analisis univariat guna memahami distribusi frekuensi serta persentase setiap variabel. Perolehan temuan menyatakan bahwa intensitas pemanfaatan media sosial siswa tergolong tinggi, ditunjukkan dari ketertarikan penggunaan media sosial setiap hari sebesar 56,7% responden sangat setuju dan durasi penggunaan media sosial sebagian besar berada pada 3–5 jam per hari sebesar 50,0%. Tingkat kecemasan sosial siswa menunjukkan adanya kecenderungan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, dengan 60,0% responden setuju merasa takut mendapatkan penilaian negatif. Namun, sebagian besar siswa masih mampu berinteraksi dalam situasi sosial secara umum dengan persentase 70,0%.

Kata kunci: Generasi Z; Intensitas Penggunaan Media Sosial; Kecemasan Sosial; Kesehatan Mental; Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Pemanfaatan media sosial secara berlebihan dapat mengakibatkan adanya ketergantungan dari individu yang dapat menjadi ancaman apabila aktivitas digital tersebut berperan sebagai fokus utama dalam kehidupan sehari-hari (Maharani et al., 2025). Ketergantungan ini berpotensi menimbulkan berbagai gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan sosial yang dapat menghambat interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Ketika remaja merasakan kecemasan secara konsisten, kondisi tersebut dapat

membuat kegiatan sehari-hari terganggu, menurunkan prestasi akademik, serta merusak koneksi sosial dengan orang lain (Yosin & Fahmawati, 2026).

Data global menunjukkan bahwa penggunaan internet dan media sosial terus mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan data pada Juli 2025 (We Are Social), populasi online dunia telah mencapai 5,65 miliar dengan tingkat penetrasi sebesar 68,7 persen. Jumlah pengguna media sosial global juga mencapai 5,41 miliar atau sekitar 65,7 persen dari populasi dunia, dengan peningkatan sebesar 4,7 persen dalam satu tahun terakhir (Supriadi, 2024). Oleh karena itu, diperlukan literasi digital, kemampuan pengelolaan emosi, serta dukungan dari keluarga, sekolah, dan masyarakat agar remaja mampu menggunakan media sosial secara sehat sehingga dampak negatif terhadap kecemasan sosial dapat diminimalkan (Rahmawati dkk., 2025). Berdasarkan uraian tersebut, studi ini penting dilaksanakan guna mengkaji pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan sosial pada Generasi Z di SMA Negeri 2 Palangka Raya.

Sejauh ini studi mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja telah banyak dilakukan. Pertama, terdapat temuan yang mengemukakan bahwa pemanfaatan secara berlebihan dapat menimbulkan ketergantungan psikologis, di mana remaja merasa tidak nyaman ketika tidak mengakses media sosial (Purwandini et al., 2023; Refnandes & Pramudia, 2025). Kedua, penelitian sebelumnya mengemukakan bahwa peningkatan intensitas dalam penggunaan media sosial akan meningkatkan kemungkinan kecemasan, stress, serta penurunan kepercayaan diri yang akan dirasakan oleh remaja (Rosalia Winokan et al., 2025). Secara spesifik menyoroti hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan munculnya kecemasan sosial pada remaja (Rukhaiyah et al., 2025). Dari ketiga kecenderungan penelitian tersebut, terlihat bahwa pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial masih berfokus pada aspek kecanduan, kesehatan mental secara umum, dan hubungan statistik antar variabel. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum secara mendalam mengkaji fenomena ini dalam konteks spesifik lingkungan sosial tertentu, khususnya pada Generasi Z di lingkungan sekolah seperti SMA Negeri 2 Palangka Raya.

Tingkat pemanfaatan media sosial memiliki beberapa aspek utama, yakni perhatian, durasi, frekuensi, serta penghayatan (Putri & Amini, 2023). Perhatian merujuk pada tingkat ketertarikan dan fokus individu dalam menggunakan media sosial, yang menunjukkan sejauh mana individu terlibat secara aktif dalam aktivitas tersebut (Selly & Praditha, 2024). Semakin tinggi perhatian yang diberikan, maka semakin besar kemungkinan individu terlibat secara mendalam dalam pemanfaatan media sosial. Durasi memiliki kaitan terhadap lamanya waktu

yang digunakan seseorang dalam memanfaatkan media sosial dalam periode tertentu. Individu dengan durasi penggunaan yang tinggi cenderung memiliki besarnya paparan terhadap banyaknya kesediaan informasi di media sosial (Icek Ajzen, 2005, dalam Putri dkk., 2021).

Selain itu, frekuensi menunjukkan intensitas individu dalam mengoperasikan ataupun memanfaatkan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Tingginya frekuensi menandakan adanya kebiasaan penggunaan yang berulang dan intens. Sementara itu, penghayatan merujuk pada sejauh mana individu memahami, menyerap, dan memaknai informasi yang diperoleh dari media sosial. Penghayatan tidak hanya berkaitan dengan aspek kognitif, tetapi juga melibatkan keterlibatan emosional individu terhadap konten yang dikonsumsi. Dengan demikian, keempat aspek tersebut secara bersama-sama menggambarkan tingkat intensitas pemanfaatan media sosial dengan pengaruh terhadap kondisi psikologis individu (Icek Ajzen, 2005, dkk dalam Putri dkk., 2021).

Menurut Andrew K. Przybylski dkk. (2013, dalam Noviantika, 2025), Fear of Missing Out (FoMO) yaitu keadaan psikologis dengan kaitan terhadap tidak terpenuhinya kebutuhan dasar individu, khususnya kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*) dan pemenuhan diri (*self*). Kebutuhan *relatedness* merujuk pada keinginan individu untuk menjalin dan mempertahankan hubungan sosial yang bermakna dengan orang lain, sedangkan kebutuhan *self* mencakup aspek *competence* dan *autonomy*, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi tantangan serta bertindak secara mandiri. Ketika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami kecemasan serta terpacu agar terus melakukan pantauan terhadap kegiatan orang lain dengan pemanfaatan media sosial sebagai bentuk kompensasi psikologis.

Lebih lanjut, kondisi FoMO dapat berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial, yaitu perasaan tidak nyaman dalam situasi sosial yang berkaitan dengan evaluasi dari orang lain. Menurut Mitchell J. La Greca dan Nolan Lopez (1998, dalam Afgani, 2022), kecemasan sosial terdiri dari tiga dimensi, yakni *Fear of Negative Evaluation* (FNE), *Social Avoidance and Distress-New* (SAD-New), serta *Social Avoidance and Distress-General* (SAD-General). FNE merujuk pada perasaan cemas terhadap penilaian negatif dari orang lain, SAD-New berkaitan dengan kesulitan individu dalam menghadapi situasi sosial yang baru atau dengan orang yang belum akrab, sedangkan SAD-General menggambarkan perasaan tidak nyaman serta kecenderungan menghindari interaksi dalam situasi sosial secara umum. Dapat dipahami bahwa intensitas penggunaan media sosial selain memberikan pengaruh secara langsung terhadap kecemasan sosial, namun juga memberikan pengaruh secara tidak langsung lewat

perantara FoMO, maka kemungkinan seseorang merasakan FoMO akan semakin besar sehingga menyebabkan peningkatan kecemasan sosial.

Oleh sebab itu, studi ini memiliki tujuan guna melakukan analisis intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z di SMA Negeri 2 Palangka Raya. Studi ini tidak hanya melihat hubungan antar variabel, tetapi juga berupaya memahami bagaimana media sosial memengaruhi pengalaman sosial remaja dalam kegiatan sehari-hari, baik dalam interaksi di lingkungan sekolah ataupun dalam relasi pertemanan. Dengan demikian, studi ini ditujukan agar dapat berkontribusi terhadap pemahaman secara mendalam terkait dinamika pemanfaatan media sosial serta dampaknya terkait kecemasan sosial di kelompok remaja di lingkungan pendidikan.

Dari uraian latar belakang dan teori yang telah diuraikan, pemanfaatan media sosial dengan intensitas yang meningkat di golongan Generasi Z diduga memiliki kaitan terhadap kondisi psikologis remaja, khususnya kecemasan sosial. Oleh sebab itu, kajian terkait bagaimana intensitas penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja, khususnya pada Generasi Z di lingkungan sekolah penting untuk dilaksanakan. Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana intensitas penggunaan media sosial di kalangan Generasi Z di SMA Negeri 2 Palangka Raya, bagaimana tingkat kecemasan sosial di golongan Generasi Z di SMA Negeri 2 Palangka Raya, bagaimana pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan sosial di kalangan Generasi Z di SMA Negeri 2 Palangka Raya.

Berdasarkan paparan rumusan masalah, studi ini memiliki tujuan guna memahami pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan sosial Generasi Z pada siswa di SMA Negeri 2 Palangka Raya, mengetahui tingkat kecemasan sosial yang dirasakan oleh siswa di SMA Negeri 2 Palangka Raya, menganalisis seberapa besar hubungan tingkat penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan sosial pada siswa di SMA Negeri 2 Palangka Raya. Studi ini menjadi krusial untuk dilaksanakan karena terjadinya peningkatan pemanfaatan media sosial di kalangan remaja sebagai bagian dari Generasi Z yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis, khususnya kecemasan sosial. Oleh sebab itu, studi ini ditujukan agar dapat berkontribusi terhadap pemahaman mendalam terkait korelasi antara tingkat penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada siswa, serta menjadi dasar bagi pihak sekolah, guru, serta orang tua untuk memberikan pendampingan yang tepat.

2. METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif melalui pendekatan deskriptif digunakan sebagai metode penelitian dalam studi ini, karena studi ini memiliki tujuan guna mendapatkan informasi mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan sosial Generasi Z di SMA Negeri 2 Palangka Raya. Pendekatan deskriptif dipilih sebba studi ini memiliki tujuan guna menunjukkan gambaran keadaan pada objek penelitian dengan berdasar pada perolehan data dari responden (Adiningrat & Albina, 2025). Responden penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 2 Palangka Raya sebanyak 30 responden. Penggunaan teknik pengambilan sampel yakni simple random sampling. Penerapan teknik simple random sampling dilakukan karena masing-masing anggota populasi memiliki kesamana peluang agar dipilih menjadi responden penelitian, sehingga sampel yang diperoleh tersebut dapat mewakili populasi penelitian (Sumargo, 2020).

Adapun tahapan penelitian ini meliputi tahap (1) penyebaran kuesioner (angket) secara langsung kepada responden, (2) pengolahan data, dan (3) analisis data. Penelitian ini menggunakan analisis data berupa analisis univariat. Analisis univariat dipilih karena penelitian ini guna memahami distribusi frekuensi serta persentase dari variabel intensitas pemanfaatan media sosial dan tingkat kecemasan sosial (Azmi et al., 2025).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Intensitas Penggunaan Media Sosial di kalangan Generasi Z siswa di SMA Negeri 2 Palangka Raya

Berdasarkan perolehan data, responden terdiri atas 30 siswa SMA Negeri 2 Palangka Raya dengan pengelompokkan dua tingkat kelas, yaitu kelas X dengan jumlah 15 responden (50%) serta kelas XI dengan jumlah 15 responden (50%). Tidak terdapat responden dari kelas XII karena pada saat penelitian dilakukan siswa kelas XII karena telah menyelesaikan masa studinya atau telah lulus. Berdasarkan jenis kelamin, responden berjumlah perempuan 16 orang (53,3%) serta laki-laki memiliki jumlah 14 orang (46,7%). Bersumber pada usia, responden berusia 15 tahun memiliki jumlah 5 orang (16,7%), usia 16 tahun memiliki jumlah 14 orang (46,7%), usia 17 tahun memiliki jumlah 10 orang (33,3%), serta usia 18 tahun memiliki jumlah 1 orang (3,3%). Mayoritas responden berusia 16 tahun, sementara jumlah responden paling sedikit memiliki usia 18 tahun.

Pada Pertanyaan “Ketertarikan menggunakan media sosial setiap hari”. Responden dengan persentase 56,7% memberikan jawaban sangat setuju serta 43,3% responden menyatakan setuju. Sementara itu, berdasarkan data fokus siswa menggunakan media sosial dari temuan penelitian memiliki jumlah nilai terbesar 73,3% setuju dan 6,7 % sangat setuju, dan kategori terkecil 20,0% menjawab tidak setuju. Keaktifan siswa mengikuti aktivitas di media sosial memiliki jumlah nilai terbesar 43,3% responden memberikan jawaban setuju dan 16,7% responden memberikan jawaban sangat setuju, dan kategori terkecil 40,0% memberikan jawaban tidak setuju. Sementara itu berdasarkan data perhatian siswa terhadap informasi yang muncul di media sosial. Sebanyak 60,0% responden memberikan jawaban setuju dan 40,0% memberikan jawaban sangat setuju.

Media sosial menjadi bagian penting dalam aktivitas siswa memiliki jumlah nilai terbesar 60,0% responden memberikan jawaban setuju dan 26,7% sangat setuju, dan nilai kategori terkecil 13,3% tidak setuju. sementara itu, berdasarkan hasil data temuan penelitian Durasi penggunaan media sosial dari temuan penelitian dalam sehari memiliki jumlah nilai terbesar 36,7% lebih dari 5 jam, diikuti 33,3% selama 3–5 jam, 20,0% selama 1–3 jam, dan 10,0% kurang dari 1 jam. Penggunaan waktu luang siswa untuk membuka media sosial memiliki jumlah nilai terbesar yaitu 43,3% responden memberikan jawaban setuju dan 16,7% sangat setuju, dan kategori terkecil 6,7% responden memberikan jawaban sangat tidak setuju dan diikuti 33,3% memberikan jawaban tidak setuju. sementara itu, berdasarkan hasil data penelitian dari Penggunaan media sosial hingga larut malam memiliki jumlah nilai terbesar yaitu 36,7% responden memberikan jawaban setuju dan 23,3% sangat setuju, dan kategori terkecil 16,7% responden menyatakan sangat tidak setuju serta diikuti 23,3% tidak setuju.

Waktu yang di habiskan siswa untuk membuka media sosial setiap hari memiliki jumlah nilai terbesar 50,0% selama 3–5 jam, diikuti 30,0% selama 1–3 jam, 16,7% lebih dari 5 jam, dan 3,3% kurang dari 1 jam. Sementara itu, berdasarkan hasil data penelitian dari Kesulitan siswa dalam membatasi waktu penggunaan media sosial memiliki jumlah nilai terbesar 36,7% responden memberikan jawaban setuju dan 16,7% sangat setuju, dan kategori terkecil 13,3% responden menyatakan sangat tidak setuju serta diikuti 33,3% tidak setuju. Frekuensi membuka media sosial dalam sehari memiliki nilai terbesar yaitu 46,7% lebih dari 10 kali sehari, diikuti 33,3% sebanyak 7–10 kali, 16,7% sebanyak 4–6 kali, dan 3,3% sebanyak 1–3 kali. Sementara itu, berdasarkan hasil data temuan penelitian dari Perilaku membuka media sosial berulang kali dalam sehari memiliki jumlah nilai terbesar 53,3% responden memberikan jawaban setuju dan 40,0% sangat setuju, dan kategori terkecil 6,7% responden memberikan jawaban tidak setuju.

Mengakses media sosial sudah menjadi kebiasaan sehari-hari bagi siswa SMA Negeri 2 Palangka Raya memiliki jumlah nilai terbesar yaitu 50,0% responden memberikan jawaban setuju serta 43,3% sangat setuju, dan kategori terkecil 6,7% menjawab tidak setuju. Sementara itu, berdasarkan data hasil temuan penelitian bahwa perasaan ada yang kurang ketika tidak membuka media sosial memiliki jumlah nilai terbesar yaitu 40,0% responden menjawab tidak setuju, dan diikuti 33,3% responden menyatakan setuju, dan 26,7% sangat setuju. Kebiasaan membuka media sosial sesaat setelah bangun tidur memiliki nilai terbesar yaitu 40,0% responden menyatakan tidak setuju, dan 33,3% setuju, dan diikuti kategori nilai terkecil 3,3% responden memberikan jawaban sangat tidak setuju, serta 23,3% memberikan jawaban sangat setuju. Sementara itu, berdasarkan hasil data dari temuan penelitian kemampuan memahami informasi yang diperoleh dari media sosial pada siswa memiliki jumlah nilai terbesar 63,3% responden setuju dan 26,7% memberikan jawaban sangat setuju, dan kategori nilai terkecil 3,3% responden menyatakan sangat tidak setuju dan 6,7% tidak setuju.

Kemampuan siswa dalam menyerap informasi dari media sosial memiliki nilai terbesar 53,3% responden memberikan jawaban setuju serta 23,3% responden memberikan jawaban sangat setuju, dan kategori terkecil 23,3% responden menyatakan tidak setuju. Sementara itu berdasarkan hasil data dari temuan penelitian Menghubungkan informasi dari media sosial dengan kehidupan sehari-hari memiliki jumlah nilai terbesar 66,7% responden memberikan jawaban setuju, dan 16,7% memberikan jawaban sangat setuju, dan nilai kategori terkecil 16,7% menyatakan tidak setuju. Pengaruh media sosial terhadap cara berpikir siswa memiliki nilai terbesar 66,7% responden memberikan jawaban setuju, dan 16,7% memberikan jawaban sangat setuju, dan kategori nilai terkecil 16,7% menyatakan tidak setuju. Sementara itu, berdasarkan hasil data temuan penelitian kecenderungan siswa menjadikan informasi di media sosial sebagai bahan pertimbangan dalam bertindak memiliki jumlah nilai terbesar 63,3% responden memberikan jawaban setuju serta 20,0% sangat setuju, dan nilai kategori terkecil 3,3% memberikan jawaban sangat tidak setuju dan diikuti 13,3% tidak setuju.

Tingkat Kecemasan Sosial di kalangan Generasi Z siswa di SMA Negeri 2 Palangka Raya

Berdasarkan temuan penelitian, perasaan takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain pada siswa memiliki jumlah nilai terbesar 60,0% dari kategori setuju dan 20,0% sangat setuju, sedangkan kategori terkecil 6,7% dari sangat tidak setuju dan diikuti nilai 13,3% tidak setuju. Kekhawatiran terhadap pendapat orang lain tentang dirinya memiliki nilai terbesar yaitu 36,3% setuju, diikuti 33,3% tidak setuju, 20,0% sangat setuju, serta 10,0% sangat tidak setuju.

Sementara itu tingkat kepercayaan diri siswa ketika menjadi pusat perhatian memiliki nilai terbesar yaitu 50,0% setuju, diikuti 36,7% tidak setuju, serta 13,3% sangat setuju.

Kecenderungan siswa SMA Negeri 2 Palangka Raya memikirkan penilaian orang lain terhadap dirinya memiliki nilai terbesar yaitu 56,7% setuju, diikuti 23,3% sangat setuju, dan 20,0% tidak setuju. Kecemasan siswa berada dalam situasi sosial yang baru memiliki nilai terbesar yaitu 46,7% setuju, diikuti 30,0% tidak setuju, serta 23,3% sangat setuju. Kesulitan dalam berinteraksi dengan orang yang belum dikenal memiliki nilai terbesar yaitu 43,3% tidak setuju, diikuti 26,7% sangat setuju, 20,0% sangat setuju dan 10,0% sangat tidak setuju. Sedangkan kemampuan adaptasi untuk menyesuaikan diri ketika berada di lingkungan baru memiliki nilai terbesar yaitu 43,3% setuju dan 43,3% tidak setuju, diikuti 13,3% sangat setuju.

Diketahui juga bahwa siswa SMA Negeri 2 Palangka Raya diam ketika berada bersama orang baru memiliki nilai terbesar yaitu 43,3% setuju, diikuti 30,0% tidak setuju, 20,0% sangat setuju, serta 6,7% sangat tidak setuju. Juga ketika harus memulai percakapan dengan orang lain memiliki nilai terbesar yaitu 40,0% tidak setuju, diikuti 36,7% setuju, 20,0% sangat setuju, serta 6,7% sangat tidak setuju. Lalu berinteraksi dengan baik dalam situasi sosial secara umum memiliki nilai terbesar yaitu 70,0% setuju, diikuti 20,0% tidak setuju, serta 10,0% sangat setuju.

Hambatan siswa Raya ketika berkomunikasi dengan orang lain memiliki nilai terbesar yaitu 53,3% tidak setuju, diikuti 26,7% setuju, 16,7% sangat tidak setuju, serta 3,3% sangat setuju. Disimpulkan bahwa sebagian besar tidak mengalami hambatan dalam berkomunikasi dengan orang lain, meskipun masih terdapat sebagian siswa yang mengalami kesulitan. Sedangkan perasaan gugup saat berbicara di publik memiliki nilai terbesar yaitu 46,7% setuju, diikuti 26,7% sangat setuju, 16,7% tidak setuju, serta 10,0% sangat tidak setuju. Sementara itu kecenderungan siswa dalam memilih menghindari keramaian memiliki nilai terbesar yaitu 50,0% setuju, diikuti 30,0% tidak setuju, 10,0% sangat setuju, serta 10,0% sangat tidak setuju.

Pembahasan

Hasil data intensitas pemanfaatan media sosial menunjukkan bahwa minat siswa terhadap media sosial tergolong tinggi. Sebanyak 56,7% siswa menyatakan sangat setuju bahwa mereka memiliki ketertarikan terhadap penggunaan media sosial setiap hari. Selain itu, fokus siswa saat menggunakan media sosial juga cukup besar, yang ditunjukkan oleh 73,3% setuju. Keaktifan siswa dalam mengikuti aktivitas di media sosial serta penggunaan waktu luang untuk membuka media sosial memperoleh persentase sebesar 43,3%. Media sosial juga

menjadi bagian penting dalam aktivitas dan perhatian siswa terhadap informasi yang muncul di media sosial, 60,0% setuju.

Berdasarkan durasi penggunaan, sebanyak 36,7% siswa menggunakan media sosial dengan durasi yang melebihi 5 jam dalam sehari. Sementara itu, 50,0% siswa membuka media sosial setiap hari selama 3–5 jam. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kesulitan siswa dalam membatasi waktu penggunaan media sosial hingga larut malam 36,7% setuju. Pemanfaatan media sosial secara berlebihan dapat mengakibatkan adanya ketergantungan dari seseorang yang menjadi ancaman apabila aktivitas digital tersebut berperan sebagai fokus utama dalam kehidupan sehari-hari (Maharani et al., 2025). Hal ini terlihat dari frekuensi membuka media sosial dalam sehari, di mana 46,7% siswa membuka media sosial lebih dari 10 kali sehari. Selain itu, perilaku membuka media sosial berulang kali dalam sehari 53,3% setuju, sedangkan kebiasaan membuka media sosial yang merupakan bagian dari kegiatan sehari-hari, yaitu 50,0% setuju.

Ketergantungan ini berpotensi menimbulkan berbagai gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan sosial yang dapat menghambat interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya (Yosin & Fahmawati, 2026). Namun demikian, untuk indikator membuka media sosial sesaat setelah bangun tidur dan perasaan ada yang kurang ketika tidak membuka media sosial, sebanyak 40,0% siswa menyatakan tidak setuju. Di sisi lain, kemampuan siswa dalam menyerap serta memahami informasi yang diperoleh dari media sosial dan menjadikannya sebagai bahan pertimbangan dalam bertindak 63,3% setuju. Selanjutnya, kemampuan menghubungkan pengaruh media sosial terhadap cara berpikir dan informasi dengan kehidupan sehari-hari 66,7% setuju. Individu dengan durasi penggunaan yang tinggi cenderung memiliki besaran paparan terhadap banyaknya kesediaan informasi di media sosial (Icek Ajzen, 2005, dalam Putri dkk., 2021).

Hasil data kecemasan sosial secara spesifik menyoroti hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap adanya kecemasan sosial pada remaja (Rukhaiyah et al., 2025). Bahwa perasaan takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain 60,0% setuju. Kekhawatiran siswa terhadap pendapat orang lain tentang dirinya 36,3% setuju. Perasaan tersebut mampu membuat kecemasan sosial mengalami peningkatan karena remaja terfokus pada kesalahan perilaku, penampilan, ataupun tanggapan sosial di dunia digital dan di dunia nyata (Yosin & Fahmawati, 2026). Memikirkan penilaian orang lain terhadap dirinya serta hambatan siswa ketika berkomunikasi dengan orang lain 56,7% setuju. Di mana siswa SMA Negeri 2 Palangka Raya merasa tidak nyaman ketika berada di lingkungan baru dan menghindari interaksi sosial dengan orang lain dengan 50,0% tidak setuju, namun masih

terdapat sebagian siswa yang merasa sensitif terhadap kritikan yang diberikan. Kepercayaan diri siswa ketika menjadi pusat perhatian 50,0% setuju, maka dapat meningkatkan tingkat kecemasan sosial.

Dapat dipahami bahwa tingkat penggunaan media sosial selain memberikan pengaruh langsung terhadap kecemasan sosial. Mitchell J. La Greca dan Nolan Lopez (1998, dalam Afgani, 2022) mengemukakan bahwa kecemasan sosial terdiri dari tiga dimensi, yakni Fear of Negative Evaluation (FNE), Social Avoidance and Distress-New (SAD-New), serta Social Avoidance and Distress-General (SAD-General). FNE merujuk pada perasaan cemas terhadap tanggapan secara negatif dari individu lain, lalu tingkat kecemasan siswa saat mengalami keadaan sosial yang baru 36,7% setuju, namun sebagian lainnya tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi situasi tersebut.

SAD-New berkaitan dengan kesulitan individu dalam menghadapi situasi sosial yang baru atau dengan orang yang belum akrab. Kesulitan siswa dalam berinteraksi dengan orang yang belum dikenal 43,3% tidak setuju. Kecenderungan diam ketika berada bersama orang baru, dan kemampuan adaptasi siswa dalam menyesuaikan diri ketika berada di lingkungan baru 43,3% setuju, namun sebagian lainnya masih membutuhkan waktu untuk beradaptasi. Rasa gugup ketika harus memulai percakapan dengan orang lain 40,0% tidak setuju. SAD-General menggambarkan perasaan tidak nyaman serta kecenderungan menghindari interaksi dalam situasi sosial secara umum. Kemampuan siswa SMA Negeri 2 Palangka Raya dalam berinteraksi dengan baik dalam situasi sosial secara umum 70,0% setuju. Perasaan gugup saat berbicara di publik 46,7% setuju. Bahwa kecenderungan siswa SMA Negeri 2 Palangka Raya dalam memilih menghindari keramaian 50,0% setuju.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan sosial Generasi Z di SMA Negeri 2 Palangka Raya, dapat disimpulkan bahwa media sosial telah berperan secara krusial terhadap kegiatan sehari-hari siswa, dapat terlihat dari tingginya tingkat ketertarikan, frekuensi penggunaan, durasi akses, serta keterlibatan siswa dalam berbagai aktivitas di media sosial. Sebagian besar responden menjadikan media sosial sebagai sarana untuk memperoleh informasi, berkomunikasi, mengikuti perkembangan lingkungan sosial, serta mengisi waktu luang. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebanyak 56,7% reesponden memiliki kategori tingkat penggunaan media sosial rendah serta 43,3% memiliki kategori tinggi. Sementara itu, tingkat kecemasan sosial

menunjukkan sebanyak 53,3% responden memiliki kategori kecemasan sosial tinggi dan 46,7% lainnya memiliki kategori kecemasan sosial rendah, temuan ini menyatakan bahwa kecemasan sosial masih berperan sebagai fenomena yang cenderung banyak dialami oleh siswa Generasi Z.

Pada dimensi kecemasan sosial, sebagian besar siswa menunjukkan adanya rasa takut terhadap respon negatif dari individu lainnya (Fear of Negative Evaluation), kecemasan ketika menghadapi situasi sosial baru (Social Avoidance and Distress-New), serta kecenderungan merasa tidak nyaman dalam situasi sosial tertentu (Social Avoidance and Distress-General). Kondisi tersebut menggambarkan bahwa sebagian siswa masih memiliki keraguan dalam berinteraksi sosial, kurang percaya diri, serta merasa khawatir terhadap penilaian yang diberikan oleh lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil pembahasan, ditemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan sosial pada Generasi Z di SMA Negeri 2 Palangka Raya. Peningkatan intensitas penggunaan media sosial akan meningkatkan kemungkinan siswa merasakan kecemasan sosial akibat kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, adanya rasa takut tertinggal informasi (Fear of Missing Out/FoMO), serta kekhawatiran terhadap respons dan penilaian sosial di dunia maya.

Namun demikian, hasil dari penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial selain terpengaruh oleh intensitas pemanfaatan media sosial semata, juga terpengaruh oleh unsur lainnya seperti lingkungan keluarga, hubungan pertemanan, kepribadian individu, pengalaman sosial, tingkat kepercayaan diri, serta kondisi psikologis masing-masing siswa juga dapat berpotensi memberikan kontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial. Oleh sebab itu, upaya untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja perlu dilakukan secara menyeluruh dengan melibatkan keluarga, sekolah, maupun lingkungan masyarakat. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa penggunaan media sosial yang semakin intens perlu mendapat perhatian karena dapat berdampak pada kondisi psikologis remaja, khususnya dalam aspek kecemasan sosial. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang mengemukakan bahwa terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan sosial Generasi Z di SMA Negeri 2 Palangka Raya dapat diterima.

DAFTAR REFERENSI

- Adiningrat, N., & Albina, M. (2025). Penerapan Model Pendekatan Deskriptif dalam Penelitian Pendidikan. *QAZI: Journal Of Islamic Studies*, 2(1), 196–204. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/qz.v2i1.275>
- Afgani, A. F. (2022). *Pengaruh Kecemasan Sosial dan Dukungan Sosial Terhadap College Adjustment Mahasiswa UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA TAHUN Angkatan 2019-2020*. 1–89.
- Azmi, F., Habibi, H., & Hasby, A. Y. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Ansietas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 12(1), 85–94. <https://doi.org/http://doi.org/10.53366/jimki.v12i1.831>
- Maharani, W., Banowo, E., & Setyarini, E. (2025). PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DI KALANGAN GENERASI Z PADA WILAYAH JAKARTA UTARA. In *Universitas Gunadarma* (Vol. 1).
- Noviantika, P. R. (2025). *HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FoMO) DENGAN GAYA HIDUP HEDONIS MAHASISWA FAKULTAS HUKUM*.
- Purwandini, A. P., Syafitri, N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). *KECANDUAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIK TOK DENGAN TINGKAT STRESS PADA SISWA SMA KELAS X DI SMA KOLOMBO SLEMAN YOGYAKARTA*.
- Putri, A. R., & Amini, S. (2023). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa. Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Rahmawati, P., Dwita, A. K., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja*. 04(02), 2025. <https://doi.org/10.9000/jpt.v4i2.2166>
- Refnandes, R., & Pramudia, G. A. (2025). *HUBUNGAN KECEMASAN SOSIAL DAN HARGA DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Rosalia Winokan, S., Rahman, A., Kornela Kolibu, F., & Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, K. (2025). *HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 1 SONDER*. 6(3).
- Rukhaiyah, S., Dian, C. N., & Marissa, N. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram dan Tiktok terhadap Tingkat Kecemasan pada Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(4), 1759–1766. <https://doi.org/10.61579/future.v3i4.633>
- Selly, K., & Praditha, G. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa : Literature Review. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 2506–2524.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. Unj press.

- Supriadi, L. R. (2024). *ANALISIS PERAN MEDIA SOSIAL DALAM KASUS PEMBUNUHAN YANG DILAKUKAN OLEH REMAJA*. repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu
- Yosin Azam Nuswantoro Tony, & Fahmawati Nur Zaki. (2026). Pengaruh antara Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial Remaja SMA “X” di Sidoarjo. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 6(1), 851–868. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v6i1.10566>