



p-ISSN: 2798-5040
e-ISSN: 2798-3218



HUBUNGAN KETERGANTUNGAN MEDIA SOSIAL GENERASI Z DENGAN KECEMASAN SOSIAL

Alifah Nurul Fadilah, Nurus Sa'adah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta
alifahnurulfadilah@gmail.com

Naskah masuk: 10-11-2021, direvisi: 30-11-2021, diterima: 05-12-2021, dipublikasi: 08-12-2021

ABSTRAK

Pada era digital saat ini, teknologi tidak dapat dipisahkan oleh lini kehidupan masyarakat khususnya Mahasiswa, generasi yang menjadi pengguna aktif media sosial ini memanfaatkan media sosial sebagai perantara kehidupan sosialnya, maka tidak jarang menimbulkan ketergantungan terhadap media sosial. Ketergantungan ini kemudian menimbulkan problem baru dalam psikologis penggunaannya yaitu, kecemasan sosial. Kecemasan sosial timbul akibat ketidak beranian manusia bertemu lingkungan sosial secara nyata. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat seberapa pengaruhnya ketergantungan media sosial terhadap kecemasan sosial yang dialami oleh Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode *Literature Review* yaitu, penulis membaca 10 jurnal dengan tema yang sama, untuk mencari hubungan dua variable. Dalam penelitian yang sudah dilakukan ini memberikan hasil bahwa hampir 20% hubungan positif mengatakan adanya hubungan ketergantungan media sosial terhadap kecemasan sosial. Dari penelitian ini ditemukan kebaruan yaitu ketergantungan media sosial berpengaruh terhadap kecemasan sosial, namun, variable ini tidak dapat berdiri sendiri karena adanya factor-faktor lain yang juga mempengaruhi kecemasan sosial yang terjadi.

Kata Kunci: Ketergantungan Media Sosial, Generasi Z, Kecemasan Sosial, Literature Review

ABSTRACT

In the digital era, technologies cannot be defined away from people's daily lives, especially students. The students who is active users of social media, use social media as an intermediary for their social life, so it is not uncommon for causing addiction to social media. This addiction creates a new psychological disorder of its users; social anxiety disorder. Social anxiety arises from the lack of human courage to meet the real social environment. This study tries to see how much does influence of social media addiction on social anxiety experienced by students. This study uses the Literature Review method. The research shows that almost 20% of the samples says that there is a relationship between social media addiction and social anxiety. This variable cannot stand alone because of other factors that also affect social anxiety

Keywords: Social Media Addiction, Gen-Z, Social Anxiety Disorder, Literature Review

PENDAHULUAN

Generasi Z, merupakan sebutan bagi generasi yang lahir dari kisaran tahun 1995-2010 generasi ini adalah angkatan termuda dalam perjalanan waktu. Sejak kelahirannya, mereka sudah akrab dan diperkenalkan dengan teknologi. Karena di era mereka ini teknologi sudah berkembang pesat dan memasuki ruang-ruang kehidupan manusia secara

aktif dan produktif. Sehingga generasi Z ini juga menjadi pengguna aktif yang paling banyak berinteraksi di dunia maya dan menggunakan teknologi komunikasi seperti SMS, email, *Instan Massaging* dan lain-lain. Media sosial merupakan suatu proses interaksi sosial yang berisi pertukaran pendapat, ide maupun gagasan. Untuk seorang generasi Z memiliki akun media sosial menjadi suatu keharusan, bahkan mereka tidak jarang memiliki tidak hanya satu akun media sosial. (The Generation Guide - Millennials)

Perkembangan teknologi yang semakin masif ini, membawa banyak perubahan dalam tatanan kehidupan manusia khususnya bagi Generasi Z, segala aktivitas saat ini sangat bergantung pada teknologi dan media sosial, teknologi tidak hanya mampu mengerjakan pekerjaan manusia namun, bisa mendekatkan jejaring manusia di seluruh dunia hanya dalam satu perangkat. Namun di balik banyak manfaat media sosial ini, ada efek psikologis yang dirasakan manusia. Salah satu yang rentan terjadi pada psikologis manusia adalah ketergantungan terhadap media sosial. Dari perspektif kesehatan psikologis, kekhawatiran tentang efek berbahaya dari penggunaan yang berlebihan terhadap media sosial ini menimbulkan gangguan seperti ketakutan akan pandangan negatif orang lain dan penarikan diri dari lingkungan sosial secara nyata. Selaras dalam hal ini pernah dikatakan oleh *Neil Postman* bahwa teknologi mendorong budaya *technopoly* yaitu suatu budaya di mana manusia mendewakan teknologi, dan seolah tidak bisa hidup tanpa teknologi. Hal ini, kemudian menjadi dampak negatif dari ketergantungan media sosial karena dapat menimbulkan gangguan psikologis yang akan mempengaruhi kehidupan sosial manusia. Yaitu, kecemasan sosial. Dalam artikel yang peneliti tulis, merujuk kepada generasi Z yang lebih spesifik yakni, Mahasiswa. Menurut Kandell bahwa Mahasiswa adalah salah satu pengguna media sosial yang rentan mengalami ketergantungan pada media sosial. Hal ini berdasarkan pada survei yang dilakukan oleh *APJI*, pengguna media sosial yang memiliki intensitas tinggi adalah individu dengan tingkat pendidikan tinggi, artinya semakin tinggi tingkat pendidikan maka, semakin tinggi intensitas mereka dalam mengakses sosial media. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan aktivitas mereka yang mengharuskan mereka mengakses internet dan media sosial. (*APJII*, 2012) Dari fenomena dan fakta ini, peneliti merasa perlu adanya penelitian mendalam untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial akibat ketergantungan media sosial di kalangan mahasiswa. Hal ini, sebagai salah satu upaya agar manusia mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya, mengarahkan diri, dan menyesuaikan diri secara positif dan konstruktif terhadap tuntutan norma kehidupan, sehingga mencapai kehidupan yang bermakna. Dalam bimbingan konseling pribadi dan sosial juga, kecakapan interaksi sosial merupakan hal yang penting dimiliki oleh manusia, komunikasi yang efektif antar individu dengan kelompok masyarakat menjadikan kehidupan sosial masyarakat menjadi produktif dan berjalan dengan baik. Melalui jurnal ini, peneliti ingin mengangkat sebuah fenomena kecemasan sosial yang terjadi di kalangan generasi Z diakibatkan oleh ketergantungan terhadap media sosial.

METODE PENELITIAN

Kajian *literature* yang dilakukan, berdasarkan kesadaran bahwa sifat pengetahuan adalah terus bertambah dan berkembang (berakumulasi), bahwa topik penelitian, masyarakat dan daerah penelitian ini sudah pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, dan penelitian ini hanya dapat belajar apa yang telah dilakukan oleh para peneliti tersebut. Sehingga, *reviewer* bukanlah orang pertama yang melakukan penelitian ini. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian *Literature* yaitu penelitian yang berdasarkan

hasil penelitian orang lain berupa jurnal yang dicari melalui *Google Scholar* secara daring serta mengutip pendapat dari buku yang dianggap relevan sebagai penguat dasar teori dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis *Literature review* dari jumlah 10 jurnal tentang kecemasan sosial akibat ketergantungan media sosial, terdapat beberapa penelitian yang memberikan hasil positif bahwa, tingkat kecemasan sosial dipengaruhi oleh tingkat ketergantungan media sosial seseorang, namun ada beberapa artikel jurnal yang juga membantah bahwa ketergantungan media sosial menjadi satu-satunya sebab terjadi kecemasan sosial. Pada penelitian yang memberikan hasil signifikan antara lain pendapat dari Silvia Fardila Soliha, *Tingkat Ketergantungan Media Sosial dan Kecemasan Sosial*, 2015, merupakan penelitian yang memberikan hasil positif mengenai tingkat kecemasan sosial yang dialami pengguna yang ketergantungan sosial, dengan kesimpulan bahwa secara statistik terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial ke arah positif. Artinya semakin tinggi kecemasan sosial maka ketergantungan pada media sosial juga tinggi. Namun dengan pengaruh yang kecil. Senada dengan penelitian di atas Ramaita, 2019, *Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia) juga menyatakan bahwa terdapat hasil signifikan terhadap kecemasan sosial yang diakibatkan oleh ketergantungan ponsel pintar, yakni, semakin tinggi tingkat seseorang menggunakan ponsel maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami penggunaannya.*

Sementara pendapat yang kurang mendukung pengaruh hubungan kecemasan sosial terhadap kecemasan sosial, yaitu artikel jurnal dari Fatih Azka, 2015, menurut penelitiannya hasil yang di tunjukan bahwa, kecemasan sosial ada, tetapi tidak sepenuhnya didasarkan kepada ketergantungan media sosial, artinya ada faktor lain yang juga mempengaruhi seseorang terkena gangguan kecemasan sosial ini. Dalam penelitian lain juga dijelaskan seperti jurnal dari Syiddatul Budur, 2019, tentang *Use of Social Media on Events of Depression, Anxiety and Stress Among University Students* yang mengatakan bahwa, semakin tinggi tingkat akses media sosial maka semakin tinggi kecemasan yang dialami penggunaannya, namun dilain sisi, factor lingkungan lain atau di luar media sosial juga memicu kecemasan sosial yang dialami pengguna. Sebab adanya rasa terputus dan rendah diri terhadap lingkungan yang sesungguhnya.

Selain mencari dukungan dan penolakan atas variabel diatas, *reviewer* juga menyajikan dua teknik intervensi dalam mengatasi gangguan kecemasan sosial yang diakibatkan oleh ketergantungan sosial yaitu, penelitian intervensi dari Hairani Lubis, 2013, tentang *Connecting Group Activity* dalam menurunkan kecemasan sosial pada generasi Z bahwa hasil penelitiannya menunjukkan adanya penurunan kecemasan sosial pada subjek setelah diberikan intervensi. Yang kedua, penelitian intervensi dari Adib Asrori, 2015, tentang *Terapi Kognitif Perilaku untuk mengatasi gangguan Kecemasan*, yang menunjukkan bahwa terapi perilaku yang diberikan kepada subjek terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan, karena terapi perilaku ini mengubah cara berperilaku subjek untuk lebih aktif secara nyata alih-alih menggunakan media sosial lebih dari 20jam sehari.

Kedua penelitian intervensi di atas dipilih oleh *reviewer* dengan tujuan untuk mengetahui tindakan apa yang bisa dilakukan dalam mengatasi gangguan kecemasan sosial ini, sehingga para pembaca tidak hanya mengetahui seberapa pengaruh ketergantungan

media sosial terhadap kecemasan sosial, tetapi juga mampu memberikan alternatif terapi untuk mengatasi gangguan tersebut.

Penelitian-penelitian yang dilakukan ini, memberikan banyak gambaran tentang hubungan kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial yang dialami oleh mahasiswa. Seluruh penelitian yang dilakukan memuat argumen-argumen yang kuat dan menunjukkan hubungan antar keduanya, meskipun berbeda hasilnya. Hal ini, menunjukkan bahwa ketergantungan media sosial akan membawa pengaruh psikologis kepada kehidupan manusia yakni kecemasan sosial. Selain itu, depresi, stres dan penolakan terhadap lingkungan juga akan terjadi. Sehingga, perlu adanya intervensi agar ada perubahan diri ke arah yang positif, karena mahasiswa adalah manusia produktif jika tidak digunakan untuk menjalankan kehidupan yang nyata akan menurunkan tingkat produktivitas mereka, alih-alih menjadi efektif dan efisien malah akan menimbulkan polemik-polemik baru dalam kehidupan sosial secara nyata.

Deskripsi di atas sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh *Bessiere* dalam studinya, bahwa terdapat perbedaan dalam pemanfaatan media sosial atau internet dalam kehidupan manusia dan dampak yang dihasilkan pun berbeda antara individu yang memiliki dukungan sosial dengan yang sama sekali tidak memiliki dukungan sosial di lingkungannya. Seseorang yang aktif di media sosial atau internet cenderung akan memanfaatkan internet sebagai alat komunikasi daring dan memperkuat komunikasi dunia nyata tanpa harus bergantung pada media tersebut, karena fungsinya hanya sebagai pelengkap (*Bessiere, 2008*)

Melalui penjelasan di atas, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai media yang efektif bagi individu yang mampu memilah dan memilih keuntungan dan kerugian dalam menggunakan media sehingga tidak menjadikan ketergantungan. Namun, bagi individu yang memiliki ciri-ciri seperti pemalu, gugup, diam dan mengantisipasi pandangan negatif dari orang lain cenderung berinteraksi lebih aktif di media sosial ketimbang di lingkungan sosial dan rentan mengalami ketergantungan. (*Gumus, 2010*).

Tabel 1
Literatue Review

NO	Informasi	Teori	Metode	Hasil	Novelty
1.	Silvia Fardila Soliha; 2015, Jurnal Interaksi, vol. 4 no. 1. Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial.	Def: Para ahli menilai bahwa seseorang mengalami kecanduan atau ketergantungan pada internet disebabkan rasa cemas yang dimiliki oleh individu (<i>Young, 2011: 39</i>) yaitu berkaitan dengan perasaan takut atau khawatir jika berada pada situasi sosial. Fact: pengguna memiliki kepribadian dengan ciri-ciri seperti malu, gugup, diam dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi demi menghindari pandangan negative dari orang lain (<i>Gecer, Gumus 2010; 3008</i>)	Metode : Kuantitatif descriptive. Jumlah sampel : 100 Responden Mahasiswa pengguna media sosial Kota Semarang. Metode pengumpulan data : Kuisisioner. Analisis data: menginventarisir kedalam bentuk perhitungan tabulasi frekuensi melalui uji statistik.	Ada pengaruh dari ketergantungan penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial. Keterbatasan Penelitian : Survey tidak cukup menjawab dampak dari penggunaan medsos. Maka penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode kualitatif guna memperoleh data secara mendalam.	

2.	Fatih Azka, dkk: 2018, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 5 no. 2, Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa, DOI: 10.15575/psy.v5i2.3315	Mahasiswa memiliki kerentanan yang tinggi terhadap ketergantungan media sosial karena mahasiswa berada pada fase <i>emerging adulthood</i> atau fase peralihan dari remaja menuju kepada dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis	Metode: Kuantitatif dengan metode korelasi prediktif. Sampel sebanyak 342 orang mahasiswa aktif di UINSGD yang diambil dari teknik random sampling dengan jumlah sampel 23, 257 mahasiswa.	Dalam penelitian ini diapati bahwa kecemasan sosial mempunyai pengaruh terhadap ketergantungan pada media sosial. Hasil penelitian ini mengasumsikan bahwa kecemasan sosial tidak bisa berdiri sendiri untuk memengaruhi variable dependen, artinya bisa jadi factor-faktor lain diluar kecemasan sosial yang mungkin juga memberikan efek besar terhadap munculnya perilaku ketergantungan terhadap media sosial.	Pada penelitian ini ditemukan bahwa kecemasan sosial memang memengaruhi ketergantungan pada media sosial tetapi tidak mempengaruhi secara dependen artinya, bisa jadi ada factor besar lainnya, yang mempengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa.
3.	Syiddatul Budury, Andikawati dan Khamida, 2019, Bali Medika Jurnal, Vo.6 No.2, Desember, Use of Social Media on Events of Depression, Anxiety and Stress Among University Students, DOI.10.36376bmj.v6i2.87	Bagi generasi Z atau generasi yang lahir rentan tahun 1996-2010, merasa harus memiliki akun sosial media seolah hal itu merupakan kewajiban yang menjadi bagian dari eksistensi dan keberadaan diri mereka. Penggunaan media sosial yang berlebihan akan berpotensi terjadi masalah kesehatan mental seperti depresi, cemas, stres, risiko bunuh diri dan gangguan konsep diri.	Metode: Analitik <i>Cross sectional</i> dengan sampel mahasiswa S1 Keperawatan semester 5 sebanyak 80 orang dan diambil random sampling menggunakan kuisioner. Data analisis menggunakan Uji statistik multivariat Manova	Dalam penelitian ini menunjukkan mayoritas dari pengguna media sosial adalah <i>Medium User</i> atau mahasiswa yang menggunakan media sosial sebanyak 2-4 jam perhari. Dari kondisi ini memicu terjadinya gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stres. Hal ini sejalan dengan teori dari Younes bahwa kecanduan internet bisa menyebabkan depresi, kecemasan, stres, gangguan harga diri. Hal ini dipicu karena, generasi yang dekat dengan dunia maya, berlomba-lomba mencapai ekspektasi sempurna yang kadangkala tidak sesuai dengan realita didunia nyata. Sehingga perlu adanya kontrol atas	

				diri sendiri dalam menggunakan media sosial untuk menghindari masalah-masalah kesehatan mental ini.	
4.	Ramaita dkk. 2019, Jurnal Kesehatan, Vol.10 No.2. Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). DOI.10.35730.v10i2.xx	Dalam perkembangan zaman yang sudah memasuki era teknologi aktif saat ini, manusia dimudahkan oleh teknologi yang bernama Smartphone, yaitu, sebuah alat yang memiliki berbagai keunggulan untuk membantu aktifitas manusia bahkan untuk mengakses internet. Tingginya penggunaan smatphone ini menimbulkan banyak masalah karena penggunaannya tidak dibatasi oleh waktu, hal ini menyebabkan ketergantungan bahkan dampak buruk yang mengganggu kesehatan mental atau (Nomophobia) yaitu perasaan cemas apabila dijauhkan dari smartphone (Idayati, 2011)	Metode: <i>Cross Sectional Study</i> . Populasi mahasiswa S1 di STIKES Sakti Pariaman, berjumlah 156 orang. Random Sampling kepada 50 orang. Data analisis menggunakan Bivariat oleh chi square.	Hasil penelitian menyatakan adanya hubungan yang signifikan terhadap ketergantungan smartphone dengan Kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering smartphone mendampingi penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami, kecemasan itu timbul karena mereka seolah terputus dengan kehidupannya dan mengkhawatirkan kejadian-kejadian selama mereka tidak mengakses smartphonanya.	
5.	Veren dan Herlan. 2021. INNER: Journal of Psychological Research. Vo.1 No.1.	Media sosial dapat memberikan keamanan dan kenyamanan terhadap penggunaannya, karena penggunaannya mendapatkan kemudahan dan merasa terbantu dengan media sosial, informasi yang diakses semakin sudah dan membuat penggunaan media sosial pun meningkat. kecemasan sosial yang timbul dari kecanduan terhadap sosial media ini seperti kesepian, kehampaan, menarik diri dari lingkungan.	Metode: Kuantitatif dengan pendekatan KORELARIONAL. Partisipan: mahasiswa Psikologi UNTAG angkatan 2016 dan 2017 berjumlah 400 orang. Partisipan berjumlah 200 dengan teknik random sampling. Instrumen: menggunakan kuisioner via google form. Teknik: analisis regresi ganda.	Berdasarkan penelitian ini, menunjukkan adanya hubungan positif antara kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial sebanyak 28%	
6.	Fitria Herman, DKK. 2018, Jurnal Teknik Informatika, Vol.13 No.1. Pengukuran Skala Kecemasan Sosial pada Pengguna Media Sosial Berusia Dewasa Awal.	Social Anxiety Scales for Social Media Users(SAS-SMU) merupakan sebuah penelitian tentang perilaku manusia dan komputer yang dilakukan oleh Yunus Akis, dkk dari	Metode: tinjau pustaka. Pengumpulan data melalui kuiseinoer pengguna facebook, dan studi literatur.	Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh pengguna aktif sosial media dari usia dewasa awal,	

	DOI.10.35793/jti.13.1.2018.10195	Middle East Technical University, Turki. Skala ini menggambarkan kecemasan sosial yang timbul dari media sosial, berdasarkan dimensi diri sendiri, platform media sosial, dan komunikasi antar personal dengan komunitas sosial media.	Sample: pengguna aktif facebook dan instagram berusia 18 – 40 tahun.	terdapat kesamaan tingkat baik dari pengguna facebook maupun instagram dan tidak ada perbedaan. Artinya, media sosial menimbulkan kecemasan sosial penggunanya.	
7.	Idei Khurnia Swasti, Wisnu Martani. 2013, Jurnal Psikologi, Vol. 40 No.1. Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup, DOI.10.22146/jpsi.7065	Salah satu hambatan manusia yang terlibat dalam interaksi sosial adalah kecemasan. Kecemasan ini adalah kecemasan sosial, yaitu kondisi dimana manusia ketakutan berlebihan jika menerima kritik dari orang lain, yang mengarah kepada individu dengan kelompok sosialnya. Kecemasan sosial meningkat menjadi gangguan irasional, mengganggu aktifitas dan bahkan bisa merasakan kecemasan tinggi tanpa stimulus yang akhirnya membawa dampak buruk bagi kehidupan individu. (Stenberg, 1992)	Metode: Studi Kasus Tunggal. Partisipan: dipilih melalui Skala Kecemasan Sosial - Revisi (SKS-R) yang disebar pada beberapa Universitas di Yogyakarta secara acak. Dari 181 subjek, diambil 14 subjek yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Instrumen: SKS-R. Variabel dependen	SKS-R yang dilengkapi dengan pedoman observasi perilaku aman, merupakan nilai lebih dari penelitian ini bila dibandingkan dengan penelitian yang tidak lengkap dengan alat pengukuran objektif. Penelitian ini, menunjukkan adanya proses intervensi. Dimana klien mengalami kecemasan sosial tinggi akibat hidup dan tumbuh melalui percakapan di lingkup sosial. Klien merasa dibayangkan oleh penilaian negatif lingkungan tentang dirinya. Penelitian ini melakukan intervensi melalui proses konseling selama 7 Sesi dan menggunakan pendekatan makna hidup. Sehingga terapi naratif ini menunjukkan hasil positif dapat menurunkan kecemasan sosial yang dialami klien.	Dalam penelitian dipaparkan secara jelas mengenai kelemahan dan kekuatan penelitian terapi naratif ini, yang memudahkan pembaca memahami isi dan hasil penelitian. Dari sini, terapi naratif menunjukkan banyak keunggulan dalam menciptakan makna hidup untuk penyalut kecemasan sosial tingkat tinggi. Dan bisa mempresiksi perilaku aman oleh klien namun, harus tetap dalam pengawasan sementara dan perlu banyak latihan oleh klien.
8.	Restu Yogi Fahlevi dkk. 2020. Nursing Journal, Vol.3 No.2. Hubungan Cyberbullying Dengan Kecemasan Sosial dan Penarikan	Satalina (2014) mengatakan bahwa indikator cyberbullying adalah takut, merasa disakiti, cemas, minder, depresi, sangat marah, frustrasi, stress, hilang	Metode: Penelusuran Jurnal, sistematic Review. Analisis deskriptif. Pendekatan cross sectional.	Sebagian besar dari populasi memiliki keterlibatan yang sedang dengan cyberbullying, baik offending atau sebagai korban.	

	Sosial Pada Remaja. DOI.10.20473fjmnj.v3i2.21720	kepercayaan, menarik diri dan keinginan bunuh diri dan membalas ancaman. Korban cyberbullying sering mengalami kecemasan yang tinggi karena semua yang terjadi di dunia internet akan selalu tersimpan dan dapat diakses oleh siapa saja dan dimana saja (Rachmatan and Ayunizar, 2017). Dari sekian banyak manfaat dari perkembangan media sosial dan komunikasi elektronik. Cyberbullying menjadi salah satu penyalahgunaan dari teknologi dimana pelaku melakukan penyerangan secara verbal di dunia maya.	Subject: remaja berusia 15 – 17 tahun, mempunyai gadget dan akun media sosial dan pernah menjadi cyberbullying victimization dan offending. Populasi sebanyak 821 orang.	Cyberbullying yang paling banyak dialami melalui laman media sosial. Pelaku cyberbullying kebanyakan oleh responden yang menghabiskan 18 jam seminggu secara online. Korban cyberbullying mengalami tingkat kecemasan sedang, namun ditemui sebanyak 8,8% dari responden mengalami kecemasan tingkat tinggi. Mereka khawatir ketika berhadapan dengan lingkungan sosial, dalam pergaulannya mereka takut menjadi bahan pembicaraan oleh teman-temannya.	
9.	Hairani Lubis, DKK. 2013, Jurnal Psikologi, Connecting Group Activity dalam menurunkan kecemasan sosial pada generasi Z.	APA mengartikan keceasan sosial sebagai proses yang ditandai dengan ketakutan dan lebih hati-hati dengan orang-orang disekitarnya remaja yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi beresiko mengalami masalah jangka panjang dengan pendidikan, pekerjaan, relasi sosial dan menurunnya keterlibatan dalam masyarakat.	Metode: kuantitatif eksperimen. Populasi : mahasiswa Universitas Mulawarman angkatan 17 berjumlah 77 mahasiswa.	Hasil penelitian yang dilakukan adalah menguji hipotesis tentang penurunan kecemasan sosial melalui connecting group activity. Hasil yang ditunjukkan bahwa ada penurunan kecemasan sosial pada subjek setelah diberikan intervensi.	
10.	Adib Asrori, 2015, Jurnal Ilmiah, Vol.3 No.1, Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. DOI.10.22219jpt.v3i1.2128.	Psikoanalisis menjeaskan bahwa kecemasan sosial ini akibat terlalu banyaknya seseorang melakukan resepsi sebagai mekanisme pertahanan dirinya, sehingga upaya yang tepat untuk mengatasi gangguan ini adalah dengan mengungkap kesadaran konflik-konflik alam bawah sadarnya. Kecemasan sosial terjadi bila terjadi ketidakselarasan antara	Metode: studi kasus, eksperimental. Populasi: mahasiswa sejumlah 2 orang yang mengalami kecemasan sosial diatas angka 60 dan memiliki motivasi untuk mengikuti terapi. Instrumen: self report, wawancara	Terapi kognitif perilaku yang diberikan kepada kedua subjek terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasannya. Sebab memenuhi kriteria yang disyaratkan yaitu dengan menurunnya tingkat kecemasan dan perilaku negatif. Klien menjadi lebih dapat berpikir	

		<p><i>inner self</i> seseorang yang sesungguhnya dan tuntutan sosial yang seharusnya ia jalani.</p> <p>Terapi Kognitif Perilaku digunakan karena dari berbagai temuan yang ada terbukti adanya komponen kognitif yang kuat dalam fobia sosial. Umumnya individu yang menderita fobia sosial mempresepsikan ketidakmampuan diri mereka secara lebih negatif daripada orang lain.</p>		<p>positif dan rasional hingga masa tindak lanjut.</p>	
--	--	---	--	--	--

Penyusunan literature review berupaya meneliti literature baik berupa jurnal maupun buku yang memiliki teori atau pendapat yang membahas tentang hubungan kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial, adapun teori dan teknik yang digunakan dengan mencari persamaan, perbedaan, memberikan pandangan, membandingkan dan meringkas isi penelitian. Adapun teori yang digunakan dalam menyusun literature review ini berdasarkan jurnal-jurnal pendukung dan ensiklopedia juga pendapat dari para ahli-ahli psikologi seperti *Neil Postman* yang menjadi pengantar dan penafian bahwa ketergantungan terhadap media sosial akan mengakibatkan manusia mendewakan teknologi atau yang disebut dengan *technopoly*. Teknologi yang didewakan dan diserahkan untuk mengontrol segala aspek kehidupan masyarakat akan mengakibatkan masyarakat kehilangan jati diri dan esensinya sebagai manusia khususnya dalam interaksi sosial. (Thurlow, 2004) Sebagaimana yang kita lihat sekarang, kehidupan yang bergantung kepada teknologi mengubah cara hidup kita, sehingga sangat sulit membedakan antara pengguna media sosial itu ketergantungan atau tidak ketergantungan.

Selain itu, ketergantungan media sosial yang terjadi pada diri mahasiswa ini, tidak hanya menimbulkan kecemasan sosial semata namun juga sampai pada tahap depressi, stress dan bahkan percobaan bunuh diri yang diakibatkan ketidaksiapan menghadapi dunia nyata yang mungkin berbeda dengan kehidupannya di dunia maya. Sebab, dunia maya sering kali menjadi tempat yang mencitrakan kehidupan seseorang yang berbeda. Maka, tidak jarang manusia lebih percaya diri berada dalam citra dunia maya. Dibalik banyaknya manfaat yang diberikan dan juga dampak negative yang dirasakan, penggunaan media sosial hanya perlu dibatasi dalam kadar yang cukup untuk membantu memudahkan kehidupan. Sehingga, ketergantungan yang menjurus kepada candu tidak akan terjadi. Karena, bagaimanapun kehidupan saat ini tidak dapat dipisahkan dari peran-peran teknologi dan media sosial itu sendiri.

SIMPULAN

Media sosial merupakan salah satu pengembangan teknologi di zaman industri, media sosial dikenal memiliki banyak manfaat dan memudahkan urusan manusia. Sebab, media sosial mampu mendekatkan seseorang yang jauh, bahkan tidak jarang bisa bertemu

kembali dengan teman, kerabat yang lama tak pernah bertemu. Media sosial saat ini memang menjadi kunci dari setiap aktivitas manusia, maka tidak heran jika 80% kehidupan manusia pasti berkaitan dengan media sosial. Namun, dibalik berjuta manfaat media sosial ketergantungan terhadap media sosial menjadi masalah baru dalam kehidupan sosial manusia, sehingga timbullah gangguan yang disebut Kecemasan Sosial. Kecemasan sosial yang timbul akibat dari ketergantungan/kecanduan terhadap media sosial ini, mengakibatkan manusia tidak bisa beraktivitas dilingkungan sosial yang nyata dengan baik. Timbul berbagai ketakutan-ketakutan untuk bertemu dunia secara nyata.

Dalam penelitian artikel yang peneliti pilih dibahas berbagai *assessment* yang mengukur dan membuktikan benarkan ketergantungan media sosial ini menimbulkan gangguan kecemasan sosial seorang manusia. Dan peneliti mendapati hampir 20% mengatakan ada hubungan yang signifikan antara ketergantungan media sosial dengan kecemasan sosial hal ini banyak terjadi pada responden umur 17-25 tahun artinya, Mahasiswa lebih berpotensi kecanduan media sosial dan gangguan kecemasan sosial. Karena, di umur ini para Mahasiswa sangat aktif menggunakan media sosial bahkan bisa 20 jam perhari. Dalam review artikel ini juga peneliti menyertakan jurnal intervensi dalam mengatasi kecemasan sosial akibat ketergantungan media sosial melalui metode Terapi Kognitif dan Connecting Group Activity, yang mana kedua terapi ini mampu mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa, dan membantu mahasiswa mengubah kebiasaan dan aktivitasnya agar tidak kecanduan dengan gadget/media sosial, dan mampu berhadapan dengan dunia nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2012). *Profil Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta.
- Asrori, A. (2015). Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Vol 13 no. 1*.
- Bessiere, K. (2008). *Effect of Intenet Use and Socaial Resources of Change In Depression, Informatipn,Communication Soceity*.
- Fatih Azka, D. F. (2018). Kecemasan Sosial dam Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Vol,5 no.2*.
- Gumus, A. K. (2010). *Prediction of Public And Private University Students Commynication Apprehension With Lecturers*.
- Hairani Lubis, A. H. (2013). Connecting Group Activity dalam Menurunkan Kecemasan sosial pada generasi Z. *Jurnal Psikologi*.
- Herlan, V. d. (2021). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kecemasan sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*.
- Herman, F. (2018). Pengukuran Skala Kecemasan Sosial pada Pengguna Media Sosial Berusia Dewasa Awal. *Jurnal Teknik Informatika Vo.13 No.1*.
- Idei Khurnia Swasti, W. M. (2013). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *Jurnal Psikologi Vo.40 No.1*.
- Ramaita, A. P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smarthphone dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan Vol. 10 No.2*.
- Restu Yogi Fahlevi, D. (2020). Hubungan Cyberbulyying dengan Kecemasan Sosial dan Penarikan Sosial Pada Remaja. *Nursing Journal*.

- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi Vol.4 No.1* .
- Syidattul Budury, A. d. (2019). Use of Social Media on Events of Depression, Anxiety and Stress Among University Students. *Jurnal Bali Medika*.
- The Generation Guide - Millennials, G. X.-g.-m.-g.-x.-y.-z.-a.-b.-b.-a. (t.thn.).
- Thurlow, C. L. (2004). *Computer Mediated Communication Social Interaction and The Internet*. London: Sage Publication.