

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya media sosial, telah mengubah cara manusia berinteraksi. Penggunaan media sosial meningkat pesat dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan generasi muda. Berdasarkan laporan We Are Social dan Hootsuite (2024), Pengguna Internet di dunia sebanyak 5,35 milyar (naik 97 juta atau 1,8% dari tahun 2023), sedangkan pengguna media sosial aktifnya adalah sebanyak 5,04 milyar (naik 266 juta atau 5,6% dari tahun 2023). Adapun di Indonesia, pengguna internet adalah sebanyak 212,9 juta (77% dari total populasi), sedangkan pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 167 juta (60,4% dari total populasi), dengan rata-rata penggunaan harian lebih dari tiga jam. Media sosial memberikan peluang untuk membangun hubungan sosial yang lebih luas, namun juga membawa dampak negatif, seperti peningkatan kecemasan sosial, terutama di kalangan mahasiswa.

Dengan meningkatnya jumlah pengguna internet dan media sosial, diasumsikan bahwa pola perilaku komunikasi juga mengalami perubahan. Dalam proses komunikasi, seorang pengguna tidak hanya berperan sebagai konsumen media tetapi juga dapat menjadi produsen informasi. Sebagai pengguna, individu memiliki kemampuan untuk menentukan tujuan penggunaan media dan manfaat yang ingin mereka peroleh dari tindakan tersebut. Teknologi informasi telah menjadi media massa yang paling populer saat ini. Dimulai dengan munculnya komputer, teknologi terus berkembang menjadi perangkat ponsel. Kemudahan mengakses internet melalui ponsel telah menghubungkan masyarakat di seluruh dunia (Madjid & Subuh, 2019).

Perkembangan ini mendorong terciptanya budaya partisipatif, di mana setiap individu memiliki kesempatan untuk berkontribusi dalam membentuk arus informasi global. Media sosial menjadi ruang yang memungkinkan pertukaran ide, diskusi, dan kolaborasi tanpa batas geografis maupun waktu. Namun, kebebasan berpartisipasi ini juga membawa konsekuensi, seperti penyebaran informasi yang belum terverifikasi atau munculnya tekanan sosial untuk selalu hadir dan aktif secara daring. Oleh karena itu, pemahaman kritis terhadap pola komunikasi digital menjadi keterampilan penting di era modern.

Alasan utama orang di Indonesia menggunakan media sosial beragam, namun berdasarkan data dari We Are Social dan Hootsuite (2024) mengatakan bahwa faktor utama yang mendasarinya adalah karena ingin mengisi waktu luang. Media sosial juga telah menjadi

platform yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi dengan teman dan keluarga terutama di tengah kesibukan dan jarak yang memisahkan. Selain itu, media sosial juga memberikan akses yang mudah dan cepat untuk mengetahui apa yang dibicarakan oleh orang lain, berita terkini, tren gaya hidup, mencari inspirasi untuk hal-hal yang harus dilakukan, dan sebagainya.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga telah menjadi sumber informasi, ruang interaksi sosial, dan bahkan medium pembentukan identitas diri. Bagi sebagian orang, keterhubungan yang ditawarkan media sosial memberikan rasa inklusi dan keberadaan dalam komunitas daring. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi juga dapat memunculkan tantangan, seperti kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain atau munculnya tekanan sosial untuk selalu mengikuti tren. Hal ini menjadikan peran literasi digital semakin penting agar penggunaan media sosial tetap membawa manfaat tanpa mengorbankan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial penggunaannya.

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial generasi muda, termasuk mahasiswa. Akses yang mudah dan cepat terhadap berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter memungkinkan mereka untuk terhubung secara instan dengan jaringan sosial yang luas. Namun, kemudahan ini juga memicu intensitas penggunaan yang tinggi, di mana interaksi daring sering kali menggantikan komunikasi tatap muka. Lingkungan akademik yang sarat tuntutan, dikombinasikan dengan kebutuhan akan validasi sosial, membuat mahasiswa menjadi kelompok yang sangat responsif terhadap dinamika komunikasi di dunia maya. Kondisi ini dapat menjadi latar belakang munculnya fenomena ketergantungan media sosial pada kalangan mahasiswa.

Mahasiswa memiliki kerentanan yang tinggi terhadap ketergantungan media sosial dibandingkan kelompok masyarakat lainnya karena mereka berada dalam fase *emerging adulthood*. Pada fase ini, mahasiswa sedang dalam transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal dan mengalami dinamika psikologis. Mereka sedang dalam proses pencarian identitas dan berusaha hidup mandiri dengan melepaskan diri dari pengaruh orang tua. Pada usia ini, mahasiswa cenderung mencari makna hidup dan menjalin hubungan interpersonal yang lebih dekat dan terikat secara emosional. Fase *emerging adulthood* juga ditandai dengan ketidakstabilan dalam mengelola kebutuhan hidup, hubungan interpersonal, serta perkembangan aspek afektif dan kognitif (Azka et al., 2018).

Kerentanan tersebut semakin diperkuat oleh peran media sosial yang menyediakan ruang ekspresi diri, eksplorasi identitas, dan interaksi sosial tanpa batas waktu maupun lokasi. Bagi mahasiswa, platform daring menjadi sarana utama untuk membangun citra diri, memperoleh pengakuan, serta mencari dukungan emosional dari lingkungan sosialnya. Namun, keterlibatan yang terlalu intens dapat memunculkan ketergantungan yang berdampak pada keseimbangan kehidupan sehari-hari, seperti terganggunya konsentrasi belajar, pola tidur, dan kualitas hubungan di dunia nyata. Situasi ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat menjadi alat yang bermanfaat, penggunaannya pada fase perkembangan yang kritis seperti *emerging adulthood* memerlukan pengelolaan yang bijaksana.

Dukungan sosial menjadi faktor penting dalam fase *emerging adulthood* karena dapat membantu mahasiswa mengatasi berbagai tantangan psikologis dan emosional yang mereka hadapi. Dukungan sosial ini bisa berasal dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus, dan mencakup berbagai bentuk seperti dukungan emosional, informasi, serta bantuan praktis. Ketika mahasiswa merasakan adanya dukungan sosial yang kuat, mereka cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi masalah dan lebih mudah dalam mengembangkan identitas diri. Selain itu, dukungan dari teman sebaya sering kali menjadi penguat dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat, memberikan rasa aman, dan memperkuat ikatan emosional yang dibutuhkan dalam proses transisi menuju kedewasaan. Hal ini membuat mahasiswa merasa diterima dan dipahami dalam lingkungan sosialnya, sehingga mampu menghadapi tekanan hidup sehari-hari dengan lebih baik.

Dalam konteks perkembangan digital saat ini, dukungan sosial tidak hanya hadir dalam bentuk tatap muka, tetapi juga dapat diperoleh melalui interaksi virtual di media sosial. Platform daring memungkinkan mahasiswa untuk tetap terhubung dengan jaringan sosialnya, mendapatkan motivasi, serta berbagi pengalaman dengan orang-orang yang memiliki minat atau situasi serupa. Kehadiran dukungan sosial virtual ini dapat menjadi pelengkap dukungan offline, terutama ketika mahasiswa menghadapi keterbatasan waktu atau jarak. Dengan adanya akses cepat dan luas terhadap berbagai sumber dukungan, mahasiswa memiliki peluang lebih besar untuk merasa dihargai, dipahami, dan didorong untuk tetap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama masa transisi menuju kedewasaan.

Dalam kehidupan kampus yang penuh dinamika, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang dapat memicu tekanan psikologis. Perubahan lingkungan,

penyesuaian dengan budaya pertemanan baru, serta ekspektasi yang tinggi dari diri sendiri maupun orang lain sering kali menjadi sumber stres. Bagi sebagian mahasiswa, tantangan ini diperparah oleh rasa kesepian atau minimnya jaringan dukungan yang memadai. Kondisi tersebut dapat memicu rasa cemas, khususnya dalam konteks interaksi sosial, sehingga membuat mahasiswa kesulitan membangun hubungan yang sehat dan produktif dengan orang lain.

Kecemasan sosial di kalangan mahasiswa sering kali dipengaruhi oleh kurangnya dukungan sosial yang mereka rasakan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa dukungan sosial yang memadai dapat secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya pada mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa didukung oleh keluarga, teman, atau komunitas kampus, mereka cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih besar dalam berinteraksi sosial, yang pada akhirnya membantu mengurangi rasa cemas dalam situasi sosial (Deng & Wang, 2024; Ramírez-Martínez et al., 2024).

Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dan lebih rentan terhadap kecemasan sosial, terutama dalam fase penting seperti transisi ke lingkungan kampus baru. Mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari keluarga, teman, atau komunitas cenderung menghadapi kesulitan dalam berinteraksi sosial, yang dapat meningkatkan rasa cemas saat harus beradaptasi di lingkungan baru.

World Health Organization (2024) sebagai organisasi kesehatan dunia menyatakan bahwa satu dari tujuh anak berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, yang mencakup 15% dari beban penyakit global pada kelompok usia ini. Depresi, kecemasan dan gangguan perilaku merupakan penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja. Adanya fitur sosial-interaktif seperti like, comment, follow, dan subscribe di media sosial memfasilitasi pengguna untuk dapat melakukan interaksi sosial dengan pengguna lainnya secara virtual. Situasi ini dapat menimbulkan *displacement*, yaitu penggantian peran komunikasi langsung sebagai bentuk penghindaran terhadap isolasi akibat penggunaan media sosial untuk berkomunikasi secara berlebihan. Penggantian peran komunikasi langsung dengan media sosial dapat menyebabkan kegagalan penggunaannya untuk mengembangkan kemampuan sosialnya yang pada akhirnya berdampak pada timbulnya kesepian, depresi, dan kecemasan (Akbar & Hakim, 2024).

Sejalan dengan itu, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan erat dengan munculnya kecemasan sosial. Azka et al. (2018) mengemukakan bahwa mahasiswa dengan

tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung memiliki ketergantungan lebih besar terhadap media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial kerap menjadi pelarian bagi individu yang merasa cemas dalam interaksi sosial secara langsung. Senada dengan itu, Febriana (2022) juga mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dapat memperkuat gejala kecemasan sosial yang dialami oleh penggunanya.

Lebih lanjut, O'Day dan Heimberg (2021) menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial dan kesepian cenderung mengalami interaksi yang bermasalah dalam dunia maya dan cenderung mencari dukungan sosial melalui media sosial. Meskipun media sosial dapat memberikan ruang untuk terhubung dengan orang lain, namun bentuk interaksi yang terjadi tidak selalu berdampak positif. Dalam banyak kasus, penggunaan media sosial justru memperkuat perasaan keterasingan dan tekanan sosial. Akbar dan Hakim (2024) menambahkan bahwa perilaku berjejaring sosial, khususnya yang bersifat pasif seperti hanya mengamati unggahan orang lain tanpa berpartisipasi aktif, lebih berpotensi memunculkan kecemasan sosial karena mendorong terjadinya perbandingan sosial.

Di sisi lain, dukungan sosial virtual juga menjadi aspek penting dalam dinamika ini. Rezeki (2018) menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat ditekan dengan adanya konsep diri yang kuat dan dukungan sosial yang memadai. Dukungan sosial yang diterima, baik secara langsung maupun melalui media daring, mampu membantu individu menghadapi tekanan sosial dan emosional. Penelitian oleh Dinar dkk. (2023) memperkuat pandangan tersebut, dengan menegaskan bahwa dukungan sosial online mampu memperkuat hubungan antara kecemasan sosial dan pengungkapan diri. Artinya, individu yang menerima dukungan sosial virtual yang kuat cenderung lebih mampu mengekspresikan diri meskipun mengalami kecemasan sosial.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian latar belakang masalah dan fenomena yang terjadi di lapangan, maka menarik bagi peneliti untuk meneliti tentang "Pengaruh Media Sosial Instagram dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Sosiologi Universitas Hasanuddin" untuk memahami bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi dinamika sosial mahasiswa, terutama dalam kaitannya dengan rasa cemas yang mereka alami saat berinteraksi.

1.1.1 Konsep Penggunaan Media Sosial

a. Definisi Penggunaan Media Sosial

Media sosial didefinisikan sebagai platform daring yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi

informasi, dan membangun koneksi virtual. Dalam penelitian oleh Rezki et al. (2023), media sosial dipandang sebagai alat yang sangat terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari masyarakat modern, dengan lebih dari 4,59 miliar pengguna secara global pada tahun 2022. Media sosial menyediakan berbagai fitur interaktif seperti berbagi konten dan komunikasi real-time, menjadikannya bagian penting dalam komunikasi digital modern.

Tren pertumbuhan jumlah pengguna media sosial secara global menunjukkan bahwa platform ini tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga ruang interaksi yang membentuk pola komunikasi baru. Perubahan tersebut berdampak langsung pada dinamika hubungan sosial, di mana batas antara interaksi daring dan luring semakin kabur. Akibatnya, identitas dan citra diri individu kini banyak dibentuk oleh aktivitas mereka di dunia maya, yang pada gilirannya memengaruhi cara mereka dipersepsikan dalam kehidupan nyata.

Menurut Kusumaisna & Satwika (2023), media sosial adalah aplikasi berbasis internet yang memanfaatkan kemajuan teknologi untuk memungkinkan pertukaran informasi dalam berbagai format, termasuk teks, gambar, audio, dan video. Platform seperti Instagram, Facebook, dan TikTok menjadi sarana utama untuk membangun jaringan sosial. Di Indonesia, intensitas penggunaan media sosial meningkat hingga rata-rata 3 jam 17 menit per hari, menunjukkan dampaknya yang signifikan dalam kehidupan sosial dan budaya masyarakat.

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi di Indonesia mencerminkan keterikatan masyarakat terhadap interaksi digital sebagai bagian dari rutinitas harian. Kondisi ini membuka peluang besar untuk memperluas jejaring sosial, namun juga menimbulkan risiko terkait kesehatan mental, seperti tekanan sosial dan perbandingan diri yang berlebihan. Fenomena ini menjadi relevan untuk dikaji lebih lanjut, khususnya dalam konteks mahasiswa yang berada pada fase perkembangan identitas sosial dan emosional yang penting.

Selain itu, Al Aziz (2020) menyatakan bahwa media sosial adalah kelompok aplikasi berbasis web 2.0 yang memungkinkan penggunanya untuk berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan konten secara interaktif. Berdasarkan teori

Uses and Gratifications (UGT), perilaku pengguna dalam memanfaatkan media sosial didasarkan pada kebutuhan mereka akan kepuasan, baik secara sosial maupun pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga medium yang memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial.

Pendekatan *Uses and Gratifications* membantu memahami bahwa keterlibatan pengguna di media sosial tidak terjadi secara pasif, melainkan merupakan hasil dari pilihan sadar untuk memenuhi kebutuhan tertentu. Kebutuhan ini dapat berupa mencari informasi, hiburan, validasi sosial, atau dukungan emosional. Namun, ketika kepuasan tersebut tidak tercapai atau justru memicu ekspektasi yang berlebihan, hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, termasuk meningkatkan risiko kecemasan sosial.

b. Karakteristik Media Sosial

Media sosial memiliki karakteristik khusus yang menjadikannya berbeda dari media komunikasi tradisional. Menurut Prawiro et al. (2024), media sosial memungkinkan pengguna untuk berinteraksi melalui berbagai platform, seperti Instagram, Facebook, TikTok, dan Twitter. Karakteristik ini meliputi kemudahan dalam berbagi informasi, komunikasi dua arah, serta fleksibilitas dalam menyesuaikan konten dengan kebutuhan pribadi. Karakteristik ini memperkuat posisi media sosial sebagai media utama untuk interaksi sosial daring.

Hastrida (2021) menekankan bahwa media sosial memiliki sifat interaktif, transparan, dan kolaboratif, yang memungkinkan pemerintah dan masyarakat untuk saling berbagi informasi secara real-time. Selain itu, media sosial juga memfasilitasi kolaborasi massal dan transaksi sosial melalui teknologi Web 2.0. Karakteristik seperti keterbukaan (*openness*) dan budaya berbagi (*sharing*) sangat penting dalam pemanfaatan media sosial untuk meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap institusi publik.

Media sosial memiliki lima karakteristik utama: jaringan (*network*), arsip (*archive*), informasi (*informative*), interaksi (*interaction*), dan produksi konten pengguna (*user-generated content*). Karakteristik ini mencerminkan fleksibilitas media sosial dalam berbagai bidang, mulai dari komunikasi hingga penyebaran informasi. Produksi konten

oleh pengguna juga menekankan peran aktif pengguna dalam membentuk lingkungan digital.

Selain itu, media sosial memungkinkan aktivitas interaktif dan pasif. Aktivitas interaktif mencakup komunikasi langsung dan pembuatan konten, yang sering kali dikaitkan dengan peningkatan harga diri dan koneksi sosial. Sebaliknya, aktivitas pasif seperti menggulir konten tanpa berinteraksi dapat memicu rasa perbandingan sosial dan kecemburuan. Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik media sosial dapat memiliki dampak positif maupun negatif, tergantung pada cara penggunaannya.

Karakteristik dua arah media sosial juga memungkinkan penyebaran informasi secara cepat, tetapi hal ini juga membawa risiko seperti penyebaran hoaks. Arisanty et al. (2021) menyebutkan bahwa sifat media sosial yang memungkinkan produksi dan distribusi konten oleh pengguna dapat menjadi faktor dalam meningkatnya penyebaran hoaks. Oleh karena itu, pengguna diharapkan lebih selektif dalam menyaring informasi untuk mengurangi dampak negatif dari karakteristik ini.

c. Manfaat dan Risiko Penggunaan Media Sosial

Media sosial memiliki banyak manfaat dalam mendukung interaksi sosial di masyarakat. Menurut Pratidina dan Mitha (2023), media sosial dapat meningkatkan kerja sama, memperluas jaringan pertemanan, dan memfasilitasi komunikasi yang lebih cepat dan mudah melalui fitur seperti obrolan, panggilan video, dan berbagi informasi secara *real-time*. Hal ini memungkinkan individu untuk tetap terhubung meskipun berjauhan secara geografis, yang sangat membantu dalam mempertahankan hubungan sosial di era digital.

Namun, media sosial juga memiliki risiko yang signifikan terhadap interaksi sosial. Penggunaan yang berlebihan dapat mengurangi kualitas hubungan tatap muka dan menyebabkan individu menjadi lebih tertutup. Penelitian oleh Tane et al. (2022) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan remaja seringkali berhubungan dengan berkurangnya kemampuan interaksi sosial secara langsung, karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya dibandingkan dengan lingkungan nyata mereka.

Selain itu, media sosial dapat menciptakan kecanduan yang berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional. Salsabila dan Wibawa (2022) mencatat bahwa meskipun media sosial membantu dalam mempromosikan demokrasi dan partisipasi publik, risiko ketergantungan terhadap platform ini dapat menurunkan produktivitas dan memengaruhi kesehatan mental. Penyebaran informasi palsu juga menjadi ancaman yang dapat memengaruhi persepsi masyarakat secara negatif.

Manfaat lain dari media sosial adalah kemampuannya untuk memberikan akses luas ke informasi dan mendukung pendidikan. Media sosial memungkinkan siswa dan pendidik untuk berbagi sumber daya dan belajar secara kolaboratif, sehingga memperkuat interaksi sosial dalam konteks akademik. Namun, algoritma media sosial juga dapat memperkuat bias informasi dan polarisasi, yang dapat memengaruhi kualitas diskusi publik dan memperburuk kesenjangan sosial.

d. Media Sosial dalam Konteks Interaksi Sosial

Media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam cara individu berinteraksi secara sosial. Menurut penelitian oleh Pratidina dan Mitha (2023), media sosial memfasilitasi komunikasi yang lebih cepat dan fleksibel melalui fitur-fitur seperti pesan instan, panggilan video, dan berbagi informasi secara real-time. Hal ini memungkinkan individu tetap terhubung tanpa batasan geografis, terutama di era digital ini. Namun, meskipun mempermudah komunikasi, media sosial juga berisiko mengurangi intensitas dan kualitas interaksi tatap muka.

Penggunaan media sosial yang tinggi dapat memengaruhi kemampuan interaksi sosial secara langsung, terutama di kalangan remaja. Tane et al. (2022) menemukan bahwa sebagian besar remaja dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi cenderung kurang berinteraksi secara langsung dengan teman sebayanya. Kondisi ini seringkali berujung pada isolasi sosial dan pengurangan rasa solidaritas dalam kelompok. Oleh karena itu, penting bagi pengguna, terutama remaja, untuk mengelola waktu dan konten yang diakses di media sosial.

Di sisi lain, media sosial juga memberikan peluang untuk memperluas jaringan pertemanan dan mempererat hubungan sosial. Yohanna (2020) menjelaskan bahwa

media sosial memungkinkan pengguna untuk mendapatkan informasi terkini dan berbagi cerita dengan komunitas yang lebih luas. Hal ini tidak hanya meningkatkan hubungan interpersonal tetapi juga menciptakan ruang bagi kolaborasi dan pembelajaran bersama. Namun, penting untuk menggunakan media sosial secara bijak agar dampak positifnya dapat dimaksimalkan dan dampak negatifnya dapat diminimalkan.

1.1.2 Konsep Dukungan Sosial Virtual

a. Definisi Dukungan Sosial Virtual

Dukungan sosial virtual dapat didefinisikan sebagai bentuk bantuan atau dorongan yang diberikan melalui media digital, baik dalam bentuk emosional, informasional, maupun instrumental. Menurut Husna et al. (2023), dukungan sosial dalam komunitas virtual melibatkan interaksi yang memungkinkan anggota saling mendukung satu sama lain melalui platform daring. Dukungan ini mencakup kebutuhan psikologis, hiburan, serta sosial, dengan fitur-fitur seperti anonimitas yang memberikan rasa aman bagi pengguna untuk berbagi pengalaman.

Santoso (2020) menambahkan bahwa dukungan sosial virtual memiliki peran penting dalam memberikan kenyamanan psikologis bagi individu, terutama di masa-masa sulit seperti pandemi COVID-19. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial virtual berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, efikasi diri, dan pengurangan tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan. Hal ini menjadi relevan dalam dunia modern di mana interaksi fisik sering kali dibatasi oleh berbagai faktor.

Selain itu, berbagai komunitas daring memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana dukungan sosial virtual terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan ini hadir dalam bentuk ruang curhat, komentar positif, dan interaksi emosional melalui simbol-simbol seperti emoji atau fitur khusus lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial virtual dapat memberikan rasa keterhubungan yang autentik meskipun dilakukan tanpa pertemuan fisik.

Dukungan sosial virtual juga menciptakan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman tanpa rasa takut akan penilaian. Berbagai komunitas daring memfasilitasi anggotanya untuk berbagi cerita menggunakan nama

samaran, sehingga mereka merasa aman dalam mengungkapkan perasaan dan masalah pribadi mereka. Fasilitas ini memungkinkan dukungan sosial menjadi lebih inklusif dan adaptif terhadap kebutuhan anggota komunitas yang beragam.

b. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial

1) Dukungan Emosional

Dukungan emosional melibatkan perhatian, kasih sayang, dan simpati yang diberikan melalui media sosial. Penelitian Husna (2023) menunjukkan bahwa dukungan emosional di media sosial sering terjadi melalui komentar positif, pesan langsung, atau simbol seperti tanda suka (*like*). Komunitas virtual memberikan ruang aman bagi anggotanya untuk saling memberikan dukungan emosional, sehingga anggota merasa didengarkan dan dihargai.

2) Dukungan Informasional

Dukungan informasional berupa pemberian informasi, nasihat, atau saran yang membantu individu dalam membuat keputusan atau menyelesaikan masalah. Studi oleh Rachmawati dan Nurhamida (2018) mengungkap bahwa remaja sering menerima informasi seperti tips kecantikan, panduan kesehatan, atau cara menghadapi tantangan tertentu melalui media sosial.

3) Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental mencakup bantuan nyata, seperti rekomendasi layanan atau bantuan dalam menyelesaikan tugas tertentu. Pengguna media sosial sering menerima dukungan ini dalam bentuk rekomendasi toko online atau panduan langsung dari komunitas virtual.

4) Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan diberikan dalam bentuk apresiasi atau pengakuan melalui interaksi digital. Tanda suka (*like*), komentar positif, atau pujian pada unggahan seseorang membantu meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi pengguna media sosial, terutama di kalangan remaja.

c. Dukungan Sosial Virtual dalam Perspektif Teori Sosial

Dukungan sosial virtual telah menjadi aspek penting dalam interaksi sosial di era digital saat ini. Komunitas daring yang dikaji oleh Husna et al. (2023), menyediakan platform bagi individu untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan emosional secara anonim. Hal ini menciptakan rasa aman dan kenyamanan dalam berinteraksi di lingkungan virtual. Anggota komunitas tidak hanya berbagi cerita, tetapi juga memberikan penguatan moral melalui respons penuh empati, yang mencerminkan peran penting media digital dalam membangun dukungan sosial yang bermakna meskipun tanpa interaksi tatap muka.

Dalam perspektif teori sosial, fenomena ini dapat dianalisis melalui beberapa pendekatan, salah satunya adalah Teori Jaringan Sosial. Jaringan ini memungkinkan individu untuk terhubung dan membangun hubungan meskipun berada dalam ruang geografis yang berbeda. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, instrumental, dan informasional yang diberikan melalui interaksi interpersonal. Dalam konteks virtual, media sosial berfungsi sebagai penghubung yang memperluas akses terhadap jaringan sosial, memungkinkan individu mendapatkan dukungan lebih cepat dan luas. Hal ini relevan di tengah masyarakat modern yang semakin mengandalkan platform digital untuk kebutuhan sosial mereka.

Teori Modal Sosial juga memberikan wawasan dalam memahami bagaimana hubungan dalam komunitas daring menciptakan kepercayaan dan norma bersama. Modal sosial yang terbangun di komunitas virtual sering kali mempromosikan solidaritas dan meningkatkan kesejahteraan individu. Suryani (2017) menyoroti bahwa grup pendukung kesehatan mental di media sosial memungkinkan individu untuk merasa divalidasi, mendapatkan saran praktis, dan merasakan solidaritas yang mendalam. Ini menunjukkan bahwa modal sosial tidak hanya memberikan manfaat individual, tetapi juga memperkuat kohesi sosial dalam komunitas daring yang berbasis dukungan.

Selain itu, Teori Interaksi Simbolik menjadi kerangka penting dalam memahami bagaimana komunikasi virtual menciptakan pengalaman dukungan sosial yang nyata. Dalam interaksi daring, simbol-simbol seperti emoji, teks, dan gambar menjadi alat utama untuk menyampaikan

emosi, niat, dan makna. Makna dibangun melalui simbol-simbol ini dan interaksi daring dapat memperkaya komunikasi dengan memanfaatkan simbol-simbol digital. Namun, komunikasi virtual juga menghadapi tantangan seperti potensi miskomunikasi akibat perbedaan interpretasi terhadap simbol-simbol tersebut. Oleh karena itu, pengguna platform daring perlu berhati-hati dan strategis dalam memilih simbol yang dapat mendukung keefektifan pesan.

Secara keseluruhan, dukungan sosial virtual mencerminkan transformasi dalam cara manusia berinteraksi di era digital. Perspektif teori sosial—baik itu teori jaringan, modal sosial, maupun interaksi simbolik—memberikan kerangka yang kuat untuk memahami fenomena ini. Meski menghadapi tantangan, dukungan sosial virtual tetap menjadi alat penting untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan kohesi sosial dalam komunitas daring. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi cara mengoptimalkan teknologi dalam memperkuat efektivitas dukungan sosial virtual ini, sehingga dampaknya dapat dirasakan secara lebih luas oleh masyarakat modern.

1.1.3 Konsep Kecemasan Sosial

a. Definisi Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain, terutama dalam situasi sosial. Menurut La Greca dan Lopez (1998, dalam Elfariani & Anastasya (2022)), kecemasan sosial muncul sebagai respons terhadap tekanan situasi sosial yang melibatkan evaluasi, seperti berbicara di depan umum, bertemu orang baru, atau menghadapi lingkungan sosial yang asing. Kondisi ini sering kali ditandai dengan penghindaran situasi sosial tertentu dan perasaan malu atau cemas yang intens saat berhadapan dengan orang lain (Kalalo et al., 2021).

Dari perspektif teori kognitif perilaku, kecemasan sosial terjadi karena pola pikir dan keyakinan yang irasional, di mana individu menganggap situasi sosial sebagai ancaman besar terhadap citra diri mereka. Hal ini memicu reaksi emosional yang intens, seperti rasa takut dan gugup, serta perilaku menghindar untuk melindungi diri dari kemungkinan evaluasi negatif (Kalalo et al., 2021; Elfariani & Anastasya, 2022). Sebagai contoh, seseorang dengan

kecemasan sosial mungkin merasa takut berbicara di depan umum karena khawatir akan dipermalukan jika melakukan kesalahan.

Kecemasan sosial dapat diklasifikasikan menjadi dua aspek utama, yaitu performance anxiety dan interaction anxiety. Performance anxiety adalah ketakutan yang muncul ketika individu harus menunjukkan performa tertentu di depan orang lain, seperti berbicara atau tampil di atas panggung. Sedangkan interaction anxiety berkaitan dengan rasa takut saat berinteraksi langsung dengan orang lain, terutama orang yang tidak dikenal atau dalam situasi yang tidak familiar (Kalalo et al., 2021).

b. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial

Aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez (1998, dalam Yudianfi, 2022)) adalah sebagai berikut:

1) Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif (*Fear of negative evaluation*)

Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif berarti bahwa individu akan merasa khawatir atau takut pada penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain seperti mengejek dan mengkritik.

2) Penghindaran sosial dan tertekan secara umum (*Social avoidance and distress in general*)

Individu akan cenderung menghindari dari tempat-tempat umum atau dari situasi sosial yang bisa membuat dirinya merasa tidak nyaman dan akan merasa jauh lebih aman serta tenang saat sendiri.

3) Penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru (*Social avoidance specific to new situation*)

Individu akan lebih menghindari situasi baru termasuk saat bertemu dengan orang baru atau asing bagi individu.

Sedangkan menurut Kaplan dan Sadock (1997 (dalam Yudianfi, 2022)) mengungkapkan bahwa ada 3 aspek dari kecemasan, diantaranya:

- 1) Kesadaran adanya sensasi fisiologis, sebagai contoh adalah: jantung berdebar dan badan berkeringat.
- 2) Kesadaran adanya sensasi psikologis, sebagai contoh adalah: kesadaran sedang gugup, dan ketakutan.
- 3) Kesadaran adanya sensasi kognitif, sebagai contoh adalah menimbulkan rasa bingung terhadap suatu peristiwa atau seseorang.

c. Dampak Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial berdampak luas pada berbagai aspek kehidupan individu, termasuk aspek psikologis, sosial, dan akademik. Salah satu dampak psikologis yang signifikan adalah peningkatan risiko depresi dan kesepian. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung mengalami perasaan tidak berharga, isolasi sosial, dan kesepian yang mendalam. Hal ini didukung oleh penelitian Yustika (2022), yang menemukan bahwa tingkat kesepian seseorang memiliki korelasi positif dengan kecemasan sosial, terutama pada remaja akhir.

Selain itu, kecemasan sosial juga mengakibatkan gangguan dalam kemampuan interpersonal. Ketakutan terhadap evaluasi negatif dari orang lain membuat individu menghindari interaksi sosial, seperti diskusi kelompok atau presentasi. Hal ini diperparah dengan kecenderungan individu untuk menarik diri dari lingkaran sosial yang lebih besar, yang menghambat kemampuan mereka dalam mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif.

Dampak akademik juga tidak bisa diabaikan. Menurut penelitian Fitria (2024), siswa yang mengalami kecemasan sosial sering kali kesulitan berbicara di depan umum atau berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik. Kondisi ini tidak hanya menurunkan performa akademik tetapi juga memengaruhi tingkat kepercayaan diri mereka di lingkungan sekolah. Kecemasan sosial bahkan dapat memengaruhi pilihan karier di masa depan, karena individu cenderung menghindari pekerjaan yang memerlukan interaksi sosial yang intens.

Dampak fisik dari kecemasan sosial termasuk gejala seperti jantung berdebar, keringat berlebih, dan gemetar saat menghadapi situasi sosial. Gejala ini sering

kali menjadi penghalang bagi individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian juga menunjukkan bahwa kondisi ini dapat memicu masalah kesehatan lebih lanjut, seperti insomnia dan gangguan pencernaan.

Dampak jangka panjang kecemasan sosial mencakup gangguan dalam membangun hubungan yang bermakna. Individu dengan kecemasan sosial cenderung mengalami kesulitan dalam membentuk dan memelihara hubungan, baik dalam konteks personal maupun profesional. Hal ini menciptakan siklus negatif, di mana isolasi sosial semakin memperburuk kecemasan mereka.

1.1.4 Teori Interaksi Simbolik

a. Definisi dan Konsep Dasar

Teori interaksi simbolik pertama kali diperkenalkan oleh George Herbert Mead kemudian dikembangkan oleh Herbert Blumer sekitar tahun 1939. Teori ini berfokus pada bagaimana individu berinteraksi melalui penggunaan simbol-simbol, baik verbal maupun non-verbal, dalam membangun makna sosial. Esensi dari teori ini adalah bahwa makna tidak melekat pada objek secara langsung, melainkan terbentuk dan dinegosiasikan melalui proses interaksi antara individu. Konsep-konsep kunci dalam teori ini mencakup *mind* (pikiran), *self* (diri), dan *society* (masyarakat). Pikiran memungkinkan individu untuk merenungkan dan menginterpretasi simbol-simbol dalam proses komunikasi, sedangkan konsep diri terbentuk melalui refleksi terhadap bagaimana orang lain memandang kita. Masyarakat dalam teori ini digambarkan sebagai jaringan interaksi yang menciptakan makna melalui simbol-simbol yang disepakati bersama (Hasbullah et al., 2022; Juditha, 2018).

b. Aplikasi dalam Konteks Media Sosial dan Dukungan Sosial Virtual

Dalam konteks media sosial, teori ini relevan untuk memahami bagaimana pengguna membangun identitas dan berinteraksi secara digital. Di platform seperti TikTok, Instagram, dan Facebook, individu memanfaatkan simbol-simbol digital (emoji, *likes*, komentar) untuk menyampaikan pesan dan membentuk kesan tertentu. Misalnya, komentar positif atau "*likes*" dapat diartikan sebagai simbol penerimaan sosial, yang membantu pengguna merasakan

keterhubungan dan validasi (Ranubaya dan Endi, 2023; Kurniawan, 2023)

Studi yang dilakukan pada platform Tiktok menunjukkan bahwa pengguna menggunakan fitur video untuk membentuk identitas diri dan menampilkan karakter yang ingin mereka perlihatkan kepada audiens. Interaksi yang terjadi melalui likes dan komentar pada video tersebut menjadi alat penting dan menegosiasikan makna sosial dan membentuk konsep diri di dunia digital (Agustya et al., 2023). Penggunaan simbol dalam video seperti ekspresi wajah, gerakan, dan caption membantu membentuk makna tertentu yang kemudian diinterpretasi oleh pengguna lain, menciptakan ruang sosial virtual yang memungkinkan terbentuknya interaksi simbolik.

Adapun dalam konteks dukungan sosial virtual, teori interaksi simbolik membantu menjelaskan bagaimana pesan dukungan, komentar positif, atau simbol-simbol lain yang menunjukkan perhatian dan empati ini diinterpretasikan sebagai bentuk dukungan, yang sangat bergantung pada konteks sosial dan hubungan antar pengguna.

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial virtual yang diberikan memiliki dampak pada perasaan keterhubungan dan kesejahteraan individu. Saat seseorang menerima komentar yang mendukung atau pesan positif dari teman virtual, interaksi ini diinterpretasikan sebagai bentuk dukungan sosial, meskipun komunikasi ini dilakukan secara tidak langsung. Makna dukungan ini terbentuk melalui proses interpretasi individu yang memodifikasi respon mereka terhadap tindakan simbolik tersebut (Ranubaya dan Endi, 2023)

Dengan demikian, interaksi di media sosial tidak hanya membantu pengguna membentuk identitas diri tetapi juga memungkinkan mereka menerima dan memberikan dukungan emosional, yang dapat mengurangi rasa cemas atau isolasi sosial. Fenomena ini memperlihatkan bagaimana teori interaksi simbolik dapat diaplikasikan untuk memahami dinamika dukungan sosial virtual di era digital, di mana makna dan konsep diri terus dikonstruksi dan direkonstruksi melalui simbol-simbol yang digunakan dalam komunikasi virtual (Agustya et al., 2023; Kurniawan, 2023).

1.1.5 Penelitian Terdahulu

Berikut disajikan beberapa penelitian sebelumnya yang relevan baik dengan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif:

Tabel 1. Penelitian yang Relevan

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1	Fatih Azka, Dendih Fredi Firdaus, dan Elisa Kurniadewi (2018)	Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa	Kuantitatif: Analisis regresi sederhana	Variabel kecemasan sosial terbukti memengaruhi variabel ketergantungan pada media sosial di kalangan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Setiap penambahan 1 pada variabel kecemasan sosial, maka ketergantungan media sosial akan meningkat sebesar 0,104. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kecemasan sosial maka akan semakin tinggi pula ketergantungan pada media sosial di kalangan mahasiswa tersebut.
2	Mutiara Vina Febriana (2022)	Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Ums	Kuantitatif: Analisis regresi sederhana	Penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan sosial sebesar 11%. Semakin tinggi penggunaan media sosial semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dialami oleh penggunanya.
3	Emily B. O'Day, Richard G. Heimberg (2021)	Social Media Use, Social Anxiety, and Loneliness: A Systematic Review	Kualitatif: Systematic Literature Review (SLR)	Baik individu yang cemas secara sosial maupun individu yang kesepian berinteraksi secara online dengan lebih bermasalah dan mencari dukungan sosial di media sosial, yang berpotensi untuk mengimbangi kurangnya dukungan secara langsung. Social Anxiety (Kecemasan Sosial) dan Loneliness (Kesepian) berhubungan dengan Social Media Use

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
				(Penggunaan Media Sosial) yang bermasalah.
4	Muchammad Suryo Maulana Akbar & Moh. Abdul Hakim. (2024)	Peran Perbandingan Sosial Terhadap Timbulnya Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Akibat Perilaku Berjejaring Sosial di Media Sosial	Kuantitatif: Analisis Mediasi dengan <i>Bootstrapping</i>	Hasil analisis menunjukkan bahwa perbandingan sosial secara signifikan memediasi hubungan antara perilaku berjejaring sosial baik aktif maupun pasif dan timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa. Lebih lanjut, hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa timbulnya kecemasan sosial melalui perbandingan sosial lebih baik diprediksi oleh perilaku berjejaring sosial pasif. Secara keseluruhan, tingkat kecemasan sosial secara signifikan mampu diprediksi oleh perilaku berjejaring sosial pasif, tetapi tidak oleh perilaku berjejaring sosial aktif.
5	Dimas Agil Permadi (2022)	Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja.	Kuantitatif: Analisis regresi sederhana	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial pada remaja dengan taraf kemaknaan sebesar $(r) = 0,609$ dan taraf kesalahan $(p) = 0,000$ yang berarti sangat signifikan atau dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan yang positif dengan durasi penggunaan media sosial pada remaja pengguna media sosial.
6	Sabrini Mentari Rezeki (2018)	Hubungan Antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X Listrik di SMK Negeri 2 Medan	Kuantitatif: Analisis Regresi Dua Prediktor	Ada hubungan negatif hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial. Ada hubungan negatif hubungan dukungan sosial dengan kecemasan sosial. Ada hubungan negatif

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
				hubungan konsep diri dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap kecemasan sosial.
7	Lativa Dinar, Nur Fitriany Fakhri, Ahmad Ridfah (2023)	Hubungan Kecemasan Sosial dengan Pengungkapan Diri dimoderatori Dukungan Sosial Online pada Individu Pengguna Media Sosial	Kuantitatif: uji <i>process</i> dari Hayes	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri dimoderatori dukungan sosial online pada individu pengguna media sosial. Dukungan sosial online menguatkan hubungan antara kecemasan sosial terhadap pengungkapan diri pada individu pengguna media sosial.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa Sosiologi di Universitas Hasanuddin?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial virtual terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa Sosiologi di Universitas Hasanuddin?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa Sosiologi di Universitas Hasanuddin.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial virtual terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa Sosiologi di Universitas Hasanuddin.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam ilmu sosiologi, khususnya

dalam memahami bagaimana interaksi simbolik di dunia digital, seperti melalui media sosial, memengaruhi dinamika sosial dan kondisi psikologis individu, seperti kecemasan sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan perspektif baru mengenai peran media digital sebagai ruang interaksi sosial yang memediasi dukungan sosial virtual, sehingga relevan untuk menjawab tantangan-tantangan yang muncul dalam masyarakat modern. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan studi-studi lanjutan yang berkaitan dengan perubahan pola interaksi sosial di era digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi institusi pendidikan, khususnya program studi Sosiologi, dalam memahami pengaruh media sosial dan dukungan sosial virtual terhadap kondisi psikologis mahasiswa, seperti kecemasan sosial. Temuan ini dapat menjadi acuan bagi institusi untuk merancang program pengembangan mahasiswa yang mendukung interaksi sosial sehat, baik di dunia nyata maupun digital. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi institusi dalam mengembangkan kurikulum yang relevan dengan dinamika sosial era digital, serta memberikan wawasan bagi kebijakan yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan kampus.

1.4.3 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis dalam membantu mahasiswa memahami dampak penggunaan media sosial dan dukungan sosial virtual terhadap kecemasan sosial yang mereka alami. Temuan ini dapat digunakan sebagai panduan bagi mahasiswa untuk mengelola interaksi digital secara lebih bijaksana dan mendukung kesehatan mental mereka. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi lembaga pendidikan, konselor, atau pihak terkait dalam merancang program pendampingan dan intervensi yang bertujuan mengurangi kecemasan sosial melalui pendekatan berbasis dukungan sosial, baik secara langsung maupun melalui platform digital.

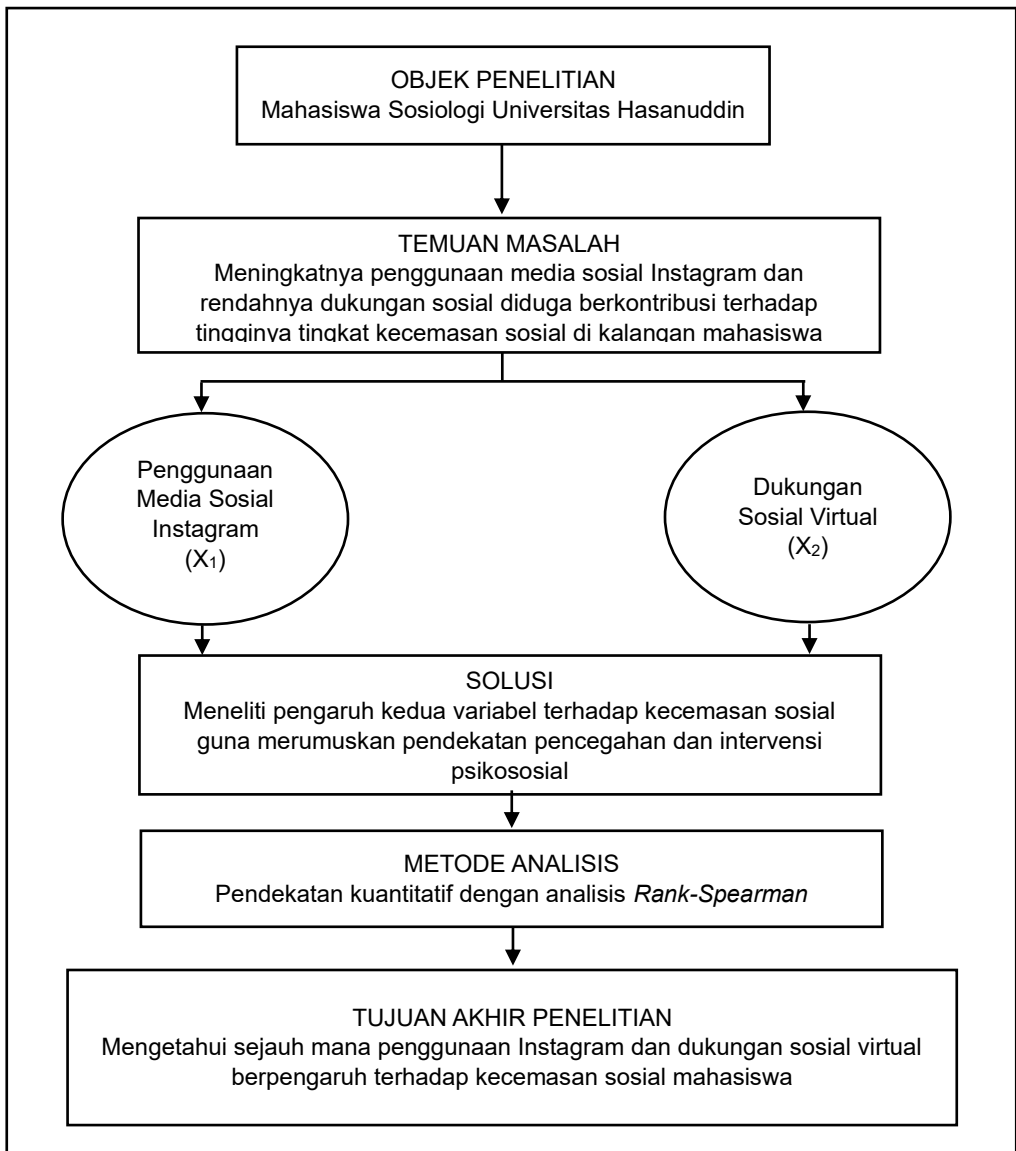
1.5 Kerangka Pikir

Kerangka pemikiran merupakan alur pikir peneliti sebagai dasar-dasar pemikiran untuk memperkuat sub fokus yang dari penelitian ini. Kerangka berpikir sendiri mempunyai maksud agar terbentuknya suatu alur penelitian yang jelas dan dapat diterima secara akal.

Kerangka berfikir adalah sintesa mengenai hubungan antar variabel yang kemudian disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan (Sugiyono, 2013).

Secara sederhana, kerangka pikir untuk penelitian ini dijelaskan pada gambar berikut.

Gambar 1. Kerangka Berpikir



1.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, tinjauan pustaka, dan tinjauan terhadap penelitian terdahulu, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut.

1.6.1 Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial

Penggunaan media sosial yang tinggi dapat memengaruhi kemampuan interaksi sosial secara langsung, terutama di kalangan remaja. Tane et al. (2022) menemukan bahwa sebagian besar remaja dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi cenderung kurang berinteraksi secara langsung dengan teman sebayanya. Kondisi ini seringkali berujung pada isolasi sosial. Kondisi isolasi sosial yang disebabkan oleh tingginya penggunaan media sosial dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan sosial.

Kecenderungan ini diperkuat oleh sifat interaksi di media sosial yang sering kali bersifat terkurasi dan terkontrol, di mana pengguna dapat memilih kata-kata, mengedit foto, atau bahkan menghapus pesan sebelum dikirim. Meskipun memberikan rasa aman semu, pola komunikasi seperti ini tidak sepenuhnya mempersiapkan individu untuk menghadapi spontanitas dan ketidakpastian dalam interaksi tatap muka. Akibatnya, ketika dihadapkan pada situasi sosial nyata yang membutuhkan respons cepat dan interpretasi langsung terhadap isyarat nonverbal, individu dapat merasa canggung, gugup, atau bahkan menghindari interaksi tersebut.

Ketika seseorang lebih sering berinteraksi secara virtual dibandingkan langsung, kemampuan untuk membaca isyarat sosial, seperti ekspresi wajah, nada suara, atau bahasa tubuh, menjadi kurang terlatih. Hal ini dapat membuat individu merasa tidak percaya diri dan cemas saat harus berinteraksi langsung dengan orang lain. Dalam jangka panjang, kecenderungan untuk menghindari interaksi langsung ini dapat memperparah rasa cemas terhadap evaluasi sosial atau penilaian dari orang lain.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa interaksi tatap muka memiliki peran penting dalam membangun keterampilan sosial dan kepercayaan diri, yang tidak sepenuhnya dapat digantikan oleh komunikasi daring. Tanpa adanya latihan dan pengalaman langsung dalam situasi sosial nyata, mahasiswa berisiko mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang mendalam serta mengekspresikan diri

secara autentik. Pada akhirnya, kurangnya keterlibatan dalam interaksi langsung dapat membentuk lingkaran negatif, di mana rasa cemas membuat individu semakin menghindari situasi sosial, yang justru memperburuk kecemasan sosial yang dialami.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Febriana (2022) menyatakan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan sosial sebesar 11%. Semakin tinggi penggunaan media sosial semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dialami oleh penggunanya. Permadi (2022) juga telah melakukan penelitian pada topik yang sama. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan yang positif dengan durasi penggunaan media sosial pada remaja pengguna media sosial.

Salah satu mekanisme yang menjelaskan hubungan ini adalah fenomena *fear of missing out (FoMO)* yang sering dialami oleh pengguna media sosial. Mahasiswa yang menghabiskan banyak waktu di media sosial cenderung terus memantau aktivitas teman atau figur publik, sehingga memicu rasa cemas apabila mereka merasa tertinggal atau tidak ikut serta dalam tren atau kegiatan tertentu. Kondisi ini dapat meningkatkan tekanan psikologis dan membuat mereka semakin sensitif terhadap penilaian sosial. Selain itu, algoritma media sosial yang menampilkan konten secara selektif dapat memperkuat bias perbandingan sosial, di mana pengguna lebih sering terpapar pada pencapaian atau momen positif orang lain, yang dapat memicu rasa rendah diri dan ketidakpercayaan diri dalam interaksi sosial.

Temuan dari kedua penelitian tersebut memperkuat argumen bahwa penggunaan media sosial, terutama dalam intensitas dan durasi yang tinggi, dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada peningkatan kecemasan sosial. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tekanan untuk membentuk citra diri yang ideal di media sosial, rasa takut akan penilaian negatif dari pengguna lain, serta perbandingan sosial yang sering kali terjadi di platform digital. Ketergantungan pada interaksi virtual juga dapat mengurangi kesempatan individu untuk terlibat dalam interaksi sosial langsung, yang penting untuk membangun keterampilan sosial dan kepercayaan diri. Dalam konteks mahasiswa, penggunaan media sosial yang tinggi dapat memunculkan kekhawatiran terhadap bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain, baik di dunia maya

maupun dunia nyata, sehingga memperburuk kecemasan sosial mereka.

Berdasarkan uraian di atas, maka diajukan hipotesis sebagai berikut.

H₁: Penggunaan media sosial berpengaruh positif terhadap kecemasan sosial mahasiswa Sosiologi di Universitas Hasanuddin.

1.6.2 Pengaruh Dukungan Sosial Virtual terhadap Kecemasan Sosial

Menurut Ranubaya & Endi (2023), dukungan sosial virtual memiliki dampak pada perasaan keterhubungan dan kesejahteraan individu. Ketika seseorang menerima komentar yang mendukung atau pesan positif dari teman virtual, interaksi ini diinterpretasikan sebagai bentuk dukungan sosial, meskipun komunikasi ini dilakukan secara tidak langsung. Dukungan sosial virtual yang diterima melalui media sosial, seperti komentar positif atau pesan yang membangun, dapat membantu individu merasa lebih dihargai dan terhubung dengan lingkungannya, yang dapat meredakan kecemasan sosial.

Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi wadah yang efektif untuk membangun rasa kebersamaan, terutama bagi individu yang mungkin mengalami keterbatasan dalam menjalin hubungan sosial secara langsung. Dukungan yang diterima melalui interaksi virtual dapat berfungsi sebagai penguat emosional yang membantu meningkatkan kepercayaan diri dan rasa aman dalam berinteraksi. Bagi mahasiswa, bentuk dukungan ini tidak hanya memberikan motivasi untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial, tetapi juga membantu mereka merasa diterima dalam komunitas yang lebih luas, meskipun tidak selalu melalui tatap muka.

Penelitian yang dilakukan oleh Rezeki (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif hubungan dukungan sosial dengan kecemasan sosial. Sejalan dengan penelitian tersebut, hasil penelitian Dinar et al., (2023) kelompok dukungan sosial online tingkat tinggi, hasil uji menunjukkan nilai $b = -0,515$, $p < 0.000$ yang artinya terdapat hubungan negatif signifikan.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan, baik secara langsung maupun melalui platform daring, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami individu. Dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang

membantu individu mengelola tekanan psikologis, mengurangi rasa takut terhadap penilaian negatif, serta meningkatkan keterampilan dalam berinteraksi sosial. Dalam konteks media sosial, bentuk dukungan seperti pesan yang membangun, komentar positif, atau bahkan sekadar tanda “suka” dapat memberikan rasa pengakuan yang memperkuat kesehatan mental pengguna.

Bagi mahasiswa, keberadaan dukungan sosial baik yang bersifat tatap muka maupun virtual dapat menjadi penopang penting dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial di masa transisi menuju kedewasaan. Dukungan tersebut tidak hanya membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, tetapi juga meminimalkan risiko munculnya kecemasan sosial akibat tekanan akademik, pergaulan, maupun tuntutan pencapaian pribadi. Dengan demikian, membangun jejaring dukungan sosial yang sehat dan saling menguatkan, baik di dunia nyata maupun dunia maya, menjadi salah satu strategi penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dirasakan. Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas, termasuk dukungan yang diterima secara virtual, memberikan rasa aman, penghargaan, dan validasi terhadap keberadaan individu. Dalam konteks interaksi digital, dukungan sosial virtual dapat berfungsi serupa, membantu individu merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sosialnya, meskipun komunikasi dilakukan secara tidak langsung.

Dalam kehidupan mahasiswa, dukungan sosial virtual dapat menjadi sumber kekuatan yang signifikan, terutama ketika mereka menghadapi tekanan akademik, adaptasi lingkungan baru, atau tantangan dalam hubungan interpersonal. Interaksi positif di media sosial, seperti pesan dukungan, komentar yang memotivasi, atau sekadar tanda kehadiran dari teman sebaya, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kekhawatiran terhadap penilaian negatif. Dengan adanya rasa keterhubungan ini, mahasiswa lebih mampu mengelola stres dan kecemasan sosial, sehingga dapat berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan akademik maupun sosial di dunia nyata.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial virtual memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sosial yang mereka alami. Melalui interaksi positif di platform digital, mahasiswa dapat merasakan adanya dukungan emosional yang memperkuat rasa percaya diri dan mengurangi rasa terisolasi. Hubungan negatif yang ditemukan antara dukungan sosial virtual dan kecemasan sosial mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan yang dirasakan, semakin rendah kecemasan sosial yang muncul. Temuan ini menjadi dasar yang kuat untuk menguji pengaruh dukungan sosial virtual terhadap kecemasan sosial dalam konteks mahasiswa Sosiologi di Universitas Hasanuddin.

Berdasarkan uraian di atas, maka diajukan hipotesis sebagai berikut.

H₂: Dukungan sosial virtual berpengaruh negatif terhadap kecemasan sosial mahasiswa Sosiologi di Universitas Hasanuddin.

1.7 Definisi Operasional

Agar pengukuran lebih objektif dan dapat direplikasi, setiap variabel dalam penelitian ini dijabarkan ke dalam definisi operasional sebagai berikut:

Tabel 2. Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Skala Pengukuran
Variabel independen				
1	Penggunaan Media Sosial Instagram (X1)	Tingkat keterlibatan dan interaksi mahasiswa sosiologi Universitas Hasanuddin di media sosial Instagram.	1.Keterhubungan Emosional 2.Kepuasan Interaksi 3.Ketergantungan Emosional 4.Frekuensi Penggunaan 5.Pentingnya Media Sosial dalam kehidupan sehari-hari Sumber: Jenkins Guarnieri et al. (2013, dalam Ardelia, 2024)	Skala Likert 1 = Tidak Setuju 2 = Kurang Setuju 3 = Setuju 4 = Sangat Setuju

No.	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Skala Pengukuran
2	Dukungan Sosial Virtual (X2)	Bentuk dukungan yang diterima mahasiswa sosiologi Universitas Hasanuddin melalui interaksi online di media sosial instagram.	1. Dukungan Emosional 2. Dukungan Informasional 3. Dukungan Instrumental 4. Dukungan Penghargaan Sumber : Nick et al. (2018 dalam Yuniswara dan Ardi, 2024)	Skala Likert 1 = Tidak Setuju 2 = Kurang Setuju 3 = Setuju 4 = Sangat Setuju
Variabel Dependen				
3	Kecemasan Sosial (Y)	Tingkat kecemasan, rasa takut, dan ketidaknyamanan yang dirasakan mahasiswa sosiologi Universitas Hasanuddin dalam situasi sosial.	1. Ketakutan terhadap Evaluasi Negatif 2. Kesulitan dalam Memulai Percakapan 3. Ketidaknyamanan dalam Situasi Sosial 4. Penghindaran Interaksi Sosial Sumber: Debra A. Mattick dan John C. Clarke (1998 dalam Suryaningrum et al., 2019)	Skala Likert 1 = Tidak Setuju 2 = Kurang Setuju 3 = Setuju 4 = Sangat Setuju

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1 Pendekatan, Tipe, dan Strategi Penelitian

2.1.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian merupakan kerangka kerja atau strategi yang digunakan untuk mengarahkan proses penelitian agar dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan. Pendekatan ini mencakup metode, teknik, dan alat analisis yang dipilih berdasarkan jenis data yang akan dikumpulkan, sifat masalah yang diteliti, serta tujuan penelitian yang hendak dicapai.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang lebih memerhatikan pada pengumpulan dan analisis data dalam bentuk numerik dan bersifat obyektif. Variabel-variabel penelitian kuantitatif dapat diidentifikasi dan interkorelasi variabel dapat diukur (Abdullah, 2015). Dalam penelitian ini, peneliti menjelaskan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan pengujian hipotesis (*hypothesis testing*). Penelitian ini berfokus pada pengaruh penggunaan media sosial dan dukungan sosial virtual terhadap kecemasan sosial sebagai variabel dependennya.

2.1.2 Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan adalah eksplanasi. Penelitian eksplanasi atau penelitian eksplanatori merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai peristiwa atau kondisi, baik yang sedang berlangsung maupun yang diprediksi akan terjadi di masa depan. Metode ini sering disebut juga sebagai penelitian sebab-akibat atau penelitian pengujian karena fokus utamanya adalah mengidentifikasi penyebab, memastikan adanya hubungan kausal antara variabel, serta menentukan dampaknya terhadap fenomena sosial.

Desain tipe penelitian ini umumnya bersifat deduktif dan kuantitatif, menggunakan sampel dan hipotesis yang diuji melalui analisis statistik untuk mengukur hubungan sebab-akibat antar variabel. Selain itu, penelitian eksplanatori juga dapat digunakan untuk memperkuat atau bahkan menolak teori atau hipotesis yang telah ada sebelumnya, sehingga memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan (Sari et al., 2023).

2.1.3 Strategi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui penyebaran kuesioner kepada para subjek penelitian. Data yang digunakan merupakan data *cross-section*, jenis desain penelitian *cross-section* mengukur variabel secara bersamaan pada beberapa kelompok sampel yang berbeda (Widodo et al., 2023).

Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antar variabel, serta memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi fenomena yang diteliti pada saat pengumpulan data. Metode ini efektif dalam mengungkap pola, tren, serta hubungan sebab-akibat antar variabel, sehingga mendukung tujuan penelitian eksplanatori untuk memahami dan menjelaskan fenomena sosial yang kompleks.

2.2 Waktu dan Lokasi Penelitian

2.2.1 Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini adalah dalam kurun waktu kurang lebih 1 (satu) bulan, yakni bulan April 2025. Tahapan penelitian dimulai dari persiapan penelitian, pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian. Tahapan penelitian beserta jadwal pelaksanaannya secara rinci disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Tahapan Penelitian

No	Kegiatan	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni
1	Penyusunan proposal							
2	Seminar proposal							
3	Perbaikan dan bimbingan laporan							
4	Pengumpulan data							
5	Pengolahan data							
6	Pengerjaan laporan							
7	Bimbingan laporan							
8	Seminar hasil							

2.2.2 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Hasanuddin, yang berlokasi di Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10, Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Universitas Hasanuddin merupakan salah satu perguruan tinggi negeri terkemuka di kawasan timur Indonesia yang memiliki jumlah mahasiswa aktif yang cukup besar dan berasal dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya. Khususnya pada Program Studi Sosiologi, mahasiswa dituntut untuk memiliki kapasitas interaksi sosial yang baik, mengingat fokus studi mereka berkaitan erat dengan dinamika sosial masyarakat.

Pemilihan lokasi ini didasarkan pada relevansi antara subjek penelitian dan objek kajian. Mahasiswa Sosiologi dipandang sebagai kelompok yang memiliki intensitas tinggi dalam penggunaan media sosial, termasuk Instagram, baik untuk kebutuhan akademik, interaksi sosial, maupun pengembangan diri. Selain itu, keberadaan mahasiswa dalam lingkungan akademik yang menuntut kemampuan berpikir kritis dan interaksi sosial yang aktif juga memungkinkan munculnya dinamika psikososial, seperti kecemasan sosial, yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Oleh karena itu, Program Studi Sosiologi Universitas Hasanuddin dipilih sebagai lokasi yang representatif untuk mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial, dukungan sosial, dan kecemasan sosial.

Adapun kondisi wilayah Universitas Hasanuddin, khususnya Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, memiliki fasilitas pembelajaran yang mendukung aktivitas akademik dan sosial mahasiswa. Lingkungan kampus yang cukup terbuka serta akses internet yang memadai turut mendorong mahasiswa untuk aktif dalam dunia digital, termasuk dalam penggunaan media sosial. Karakteristik ini menjadikan lokasi penelitian ini sebagai tempat yang tepat untuk mengeksplorasi fenomena penggunaan media sosial Instagram dan dampaknya terhadap kecemasan sosial.

Lokasi penelitian ini adalah di lingkungan Universitas Hasanuddin, khususnya pada Program Studi Sosiologi. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada relevansi subjek penelitian dengan populasi yang dituju.

Pemilihan Program Studi Sosiologi Universitas Hasanuddin sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan. Selain relevansi populasi mahasiswa

yang aktif menggunakan media sosial dan memiliki jaringan dukungan sosial virtual yang beragam, lokasi ini juga dipilih karena memberikan kemudahan akses bagi peneliti dalam menjangkau responden dan melakukan pengumpulan data. Kondisi ini diharapkan dapat mendukung kelancaran dan efektivitas pelaksanaan penelitian.

2.3 Populasi dan Sampel

2.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Sosiologi Universitas Hasanuddin Tahun Angkatan 2021-2023. Total populasi sebanyak 185 orang dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 4. Data Mahasiswa Program Studi Sosiologi

Tahun Angkatan	Jumlah
2021	44
2022	62
2023	79
Total Populasi	185

Sumber: Data Primer, 2025

2.3.2 Sampel

Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2013). Metode yang digunakan adalah simple *random sampling*, yaitu seluruh individu yang terdapat dalam populasi digambarkan mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel. Pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu dan anggota populasi dianggap homogen (Sugiyono, 2013).

Metode penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus yang dikembangkan oleh Slovin. Dalam menggunakan rumus ini, dapat menentukan terlebih dahulu batas toleransi kesalahan yang dinyatakan dalam persen.

Batas toleransi kesalahan menunjukkan tingkat keakuratan sampel yang digunakan. Semakin kecil toleransi kesalahan, semakin akurat sampel menggambarkan populasi. Batas kesalahan atau toleransi ketidakteelitian yang digunakan

dalam penelitian ini adalah 10% atau dengan kata lain memiliki tingkat akurasi 90%.

Adapun pemilihan sampel dihitung dengan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut (Abdullah, 2015):

$$n = \frac{N}{1 + N(\alpha)^2}$$

Keterangan :

n = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi

α = Toleransi ketidaktepatan dalam persen (%)

Jadi dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel sebanyak:

$$n = \frac{185}{1 + 185(0,05)^2}$$

$$n = \frac{185}{2,85}$$

$n = 64,91$ dibulatkan menjadi 65

2.4 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti antara lain sebagai berikut:

2.4.1 Penelitian Pustaka

Penelitian pustaka merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui buku, jurnal, skripsi, tesis, maupun internet untuk mendapatkan data-data yang relevan dengan penelitian.

2.4.2 Penelitian Lapangan

Penelitian lapangan merupakan teknik pengumpulan data yaitu peneliti memperoleh data secara langsung dari subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan mengajukan daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden. Peneliti akan mendistribusikan kuesioner secara *online* melalui *google form* kepada mahasiswa Program Studi Sosiologi Tahun Angkatan 2021-2023 yang menjadi objek penelitian ini.

Adapun sumber data yang digunakan untuk membantu proses jalannya penelitian ini antara lain sebagai berikut.

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dari sumber pertama yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (Abdullah, 2015). Data primer dalam penelitian ini dikumpulkan dari jawaban atas pernyataan dalam kuesioner yang diberikan kepada responden.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari sumber tidak langsung, seperti melalui pihak lain atau dokumen tertentu (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, data sekunder dikumpulkan melalui studi pustaka yang mencakup buku, jurnal, skripsi, tesis, serta berbagai sumber lain yang dianggap relevan dengan topik penelitian.

2.5 Teknik Pengolahan dan Analisis Data

2.5.1 Pengolahan Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini kemudian diolah dan dianalisis melalui tahapan sebagai berikut.

a. Penyuntingan Data (*Editing Data*)

Pada tahap ini, data yang telah dikumpulkan dari kuesioner atau survei diperiksa secara menyeluruh untuk memastikan kelengkapan dan konsistensinya. Data yang tidak logis atau tidak sesuai dengan pedoman penelitian akan diidentifikasi dan ditandai. Jawaban yang tidak lengkap juga dicatat untuk dianalisis lebih lanjut, atau jika diperlukan, dikeluarkan dari analisis.

b. Pemasukan Data (*Entry Data*)

Setelah data disunting, langkah berikutnya adalah memasukkan data ke dalam perangkat lunak statistik yaitu Excel. Pada tahap ini, kerangka data disiapkan sesuai dengan variabel penelitian, dan setiap entri data dilakukan dengan hati-hati untuk meminimalkan kesalahan. Setelah proses input selesai, data diverifikasi untuk memastikan akurasi.

c. Penyusunan Tabel Data (Tabulasi Data)

Data yang telah diinput disusun dalam tabel distribusi frekuensi atau tabel lain yang relevan. Tujuan dari tabulasi adalah untuk memberikan gambaran umum mengenai pola data, seperti distribusi nilai atau frekuensi kemunculan kategori tertentu. Hasil tabulasi ini juga digunakan untuk menghitung statistik deskriptif seperti rata-rata, median, dan modus.

d. Pembersihan Data (Data Cleaning)

Tahap ini bertujuan untuk memperbaiki atau menghapus data yang bermasalah. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi identifikasi *outlier* (data menyimpang), penanganan nilai yang hilang (*missing values*) menggunakan metode seperti imputasi, dan pemeriksaan konsistensi format variabel. Dengan pembersihan data, kualitas data untuk analisis dapat ditingkatkan.

e. Analisis Data (Data Analysis)

Analisis data dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian melalui pengujian statistik. Metode analisis dipilih berdasarkan tujuan penelitian, yaitu analisis Rank Spearman untuk mengukur korelasi ordinal atau regresi untuk hubungan kausal. Perangkat lunak statistik digunakan untuk melakukan perhitungan, dan hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel atau grafik.

f. Interpretasi Hasil

Setelah analisis selesai, hasilnya diinterpretasikan untuk menjelaskan maknanya dalam konteks penelitian. Hasil ini dibandingkan dengan hipotesis yang diajukan, dan signifikansinya dinilai berdasarkan nilai p atau koefisien korelasi. Interpretasi juga melibatkan penghubungan hasil dengan teori atau literatur yang relevan.

g. Pelaporan Data

Tahapan terakhir adalah menyusun laporan penelitian yang mencakup seluruh temuan dari analisis. Data disajikan dalam bentuk tabel, grafik, atau diagram untuk mempermudah pembaca memahami hasil penelitian. Selain itu, implikasi dari temuan penelitian, baik teoritis maupun praktis, dijelaskan secara mendalam.

2.5.2 Analisis Data

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel pada tingkat signifikansi 5% (0,05) dan derajat kebebasan (df) sebesar $n - 2$, di mana n merupakan jumlah sampel yang digunakan.

Kriteria pengujian validitas adalah sebagai berikut:

1. Jika r hitung $>$ r tabel, maka butir pertanyaan dinyatakan valid.

2. Jika $r \text{ hitung} \leq r \text{ tabel}$, maka butir pertanyaan dinyatakan tidak valid.

Proses pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak statistik, di mana hasil perhitungan r hitung dibandingkan secara langsung dengan r tabel yang diperoleh dari tabel distribusi Pearson Product Moment. Butir pertanyaan yang dinyatakan valid selanjutnya dapat digunakan dalam analisis lebih lanjut, sedangkan butir yang tidak valid akan dieksklusi atau direvisi untuk meningkatkan kualitas instrumen penelitian.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur konsistensi suatu instrumen penelitian dalam menghasilkan data yang stabil dan dapat diandalkan (Sugiyono, 2013). Instrumen yang reliabel akan memberikan hasil yang konsisten meskipun digunakan berulang kali dalam kondisi yang berbeda.

Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Teknik ini dipilih karena mampu mengukur konsistensi internal dari setiap butir pertanyaan dalam kuesioner secara keseluruhan. Nilai *Cronbach's Alpha* berada dalam rentang 0 hingga 1.

Proses perhitungan dilakukan menggunakan software statistik, di mana hasil output akan menampilkan nilai *Cronbach's Alpha* secara langsung. Apabila nilai yang diperoleh memenuhi batas minimum reliabilitas ($\geq 0,60$), maka instrumen penelitian dianggap konsisten dan layak digunakan dalam analisis lebih lanjut. Sebaliknya, jika nilainya di bawah standar tersebut, instrumen dianggap tidak reliabel dan perlu perbaikan.

c. Korelasi Spearman Rank

Analisis bivariat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel dengan menggunakan pengujian statistik. Jenis uji statistik yang digunakan sangat tergantung jenis data/variabel yang dihubungkan. Dalam hal ini, penelitian menggunakan analisis bivariat Rank Spearman untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel ordinal atau kuantitatif yang dapat diurutkan.

Rank Spearman menghitung korelasi berdasarkan urutan (ranking) nilai dari setiap variabel. Prosedur ini mengonversi data mentah menjadi ranking, sehingga fokus analisis terletak pada pola hubungan monoton antara dua variabel. Hubungan monoton berarti bahwa peningkatan pada satu variabel diikuti oleh peningkatan (hubungan positif) atau

penurunan (hubungan negatif) pada variabel lainnya, tanpa harus memiliki hubungan linier.

Nilai koefisien korelasi berkisar antara -1 hingga 1, yang menunjukkan kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel. Tanda positif (+) mengindikasikan hubungan searah, sedangkan tanda negatif (-) menunjukkan hubungan berlawanan arah.

Berikut adalah interpretasi berdasarkan nilai koefisien korelasi (r):

1. Jika $r = -1$, hubungan antara variabel X dan Y adalah negatif sempurna, yang berarti ketika nilai X meningkat, nilai Y justru menurun secara proporsional, dan sebaliknya.
2. Jika $r = 1$, hubungan antara variabel X dan Y adalah positif sempurna, yang berarti ketika nilai X naik, nilai Y juga naik dengan proporsi yang sama.
3. Jika $r = 0$, tidak terdapat hubungan apapun antara variabel X dan Y; perubahan pada X tidak memengaruhi Y.

Interpretasi hasil penelitian korelasi dapat dijelaskan melalui tabel berikut.

Tabel 5. Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 1,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono, 2013