



Coping Strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial

Zahra Kamila Fauziyyah, Zulmansyah, Dony Septriana Rosady*

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

ARTICLE INFO

Article history :

Received : 4/10/2023
Revised : 17/12/2023
Published : 31/12/2023



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 3
No. : 2
Halaman : 91-96
Terbitan : **Desember 2023**

ABSTRAK

Sebanyak 39% warga Indonesia mengalami kecemasan apabila tidak bersentuhan dengan media sosial yang dimiliki karena rasa ketergantungan terhadap media sosial. Upaya dalam mereduksi kecemasan tersebut adalah penggunaan coping strategy yang merupakan suatu tindakan untuk mengurangi kecemasan atau respons perilaku dan pikiran terhadap suatu stres. Berdasarkan fenomena tersebut, maka permasalahan penelitian dirumuskan sebagai berikut: (1) Bagaimana gambaran tingkat kecemasan sosial yang terjadi pada remaja pengguna media sosial (2) Bagaimana gambaran coping strategy yang digunakan oleh remaja pengguna media sosial (3) Apakah terdapat hubungan antara coping strategy terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. Peneliti menggunakan metode observasional analitik. Populasi yang dipilih adalah siswa SMA Negeri 1 Kota Sukabumi. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling dengan sampel terpilih sebanyak 172 responden. Pengambilan data melalui kuesioner berbentuk google form dan analisis data yang digunakan adalah uji pearson chi-square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara coping strategy terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. Berdasarkan karakteristiknya, maka penggunaan coping strategy yang dapat digunakan dan lebih tepat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial ialah problem focused coping.

Kata Kunci : Coping Strategy; Kecemasan Sosial; Media Sosial.

ABSTRACT

In fact, around 39% of Indonesians experience anxiety when they are not on their social media. One of the efforts to reduce that anxiety is the use of coping strategy which includes actions to reduce anxiety or behavioral and mental responses to stress. Based on this phenomenon, the research problems were formulated as follows: (1) How is the level of social anxiety that occurs in adolescents who use social media? (2) How is the coping strategy used by adolescents who use social media? (3) Is there a relationship between coping strategy and level of social anxiety in adolescent social media users? The researcher employed the analytic observational method with SMA Negeri 1 Sukabumi students as the population. The sampling technique used the purposive sampling with a selected sample of 172 respondents. The data was gathered through a google form questionnaire and the data analysis used the Pearson chi-square test. The results of the study have shown that there is a relationship between coping strategies and the level of social anxiety in adolescents who use social media. According to its characteristics, the use of coping strategy that can be used and is more appropriate to use to reduce social anxiety in adolescent social media users is the problem focused coping.

Keywords : Coping strategy; Social Anxiety; Social Media.

A. Pendahuluan

Media sosial merupakan penghubung banyak orang pada satu lini masa tertentu.[1] Fenomena merebaknya penggunaan media sosial ini mempermudah masyarakat untuk berinteraksi bahkan bertukar informasi. Hal ini mulai menguasai berbagai kalangan mulai dari anak hingga orang tua.[2] *University of Maine* melalui data statistiknya memaparkan pada tahun 2021 terdapat 4,48 miliar yang menggunakan media sosial di seluruh dunia, dua kali lipat dari tahun 2015.[3] Penggunaan media sosial yang semakin merebak ini tentu saja dapat menimbulkan beberapa dampak, seperti meningkatnya risiko depresi, kecemasan, kesepian, *self-harm*, bahkan pikiran bunuh diri.[4]

Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII) pada pengguna internet tahun 2018 memaparkan 64,8% penduduk Indonesia setara dengan 171,17 juta jiwa menggunakan internet dengan kontribusi pengguna per wilayah tertinggi ditempati oleh pulau Jawa dengan angka 55,7%. Wilayah Jawa Barat memiliki angka penetrasi sebesar 58,3 % dari total jumlah penduduk. APJII juga menyebutkan bahwa pada tahun 2018, sebanyak 91% pengguna internet berada pada rentang usia 15-19 tahun dan 19,1% di antaranya digunakan untuk mengakses media sosial.[5] Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai penduduk dalam rentang usia 10–18 tahun.[6]

Media sosial merupakan media *online* dengan basis internet yang memungkinkan seseorang untuk berbagi, berpartisipasi, atau bahkan membuat konten yang disokong teknologi multimedia canggih. Kemunculannya menimbulkan dampak positif seperti informasi yang menyebar cepat. Namun tidak terlepas dari dampak negatif seperti interaksi *interpersonal* langsung yang berkurang serta kecanduan. Media sosial pada kalangan remaja sering kali dianggap sebagai tempat ideal untuk bereksperimen dan melakukan proses pencarian identitas melalui komunikasi media maya dan umpan balik serta evaluasi diri yang mereka dapatkan.[7] Media sosial dalam penggunaannya dapat menimbulkan dampak atau manfaat baik positif maupun negatif. Media sosial dapat memperluas pertemanan dan mudah terkoneksi serta belajar dari satu sama lain, menjadi wadah eksplorasi, sumber informasi dan sumber motivasi. Penggunaan media sosial juga tak lepas dari dampak negatif seperti dapat memengaruhi kesehatan mental, *cyberbullying*, rendah diri dan pesimis, kecanduan dan atau ketergantungan, memengaruhi kestabilan emosi, bahkan kualitas tidur yang buruk.[8]–[10]

Dalam hal perkembangan remaja, media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Salah satu dampak terhadap penggunaan media sosial yang berlebih ialah kualitas tidur yang buruk, munculnya kecemasan dan depresi pada remaja.[11]–[13] Kecemasan sosial merupakan keadaan cemas (*anxiety*) yang ditandai rasa malu untuk dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena prasangka bahwa orang lain melihat aspek negatif terhadap dirinya.[14] Kecemasan sosial dapat membatasi interaksi seseorang, membatasi pergaulan, dan menunjukkan keterampilan sosial yang buruk sehingga bisa mengganggu fungsi sosial mereka.[15] Kecemasan sosial memiliki ciri seperti: (1) khawatir akan apa yang orang pikirkan (2) sulit berkonsentrasi (3) menghindari kontak mata (4) Menghindari kegiatan atau situasi sosial (5) Panik, jantung berdebar kencang (6) Gugup, cemas, dan takut (7) Tidak percaya diri[16]

Respons perilaku dan pikiran terhadap stres yang dalam penggunaannya dapat menggunakan sumber yang ada pada diri sendiri atau lingkungan sekitar disebut dengan *coping strategy*. Tujuannya untuk mengurangi dan mengatur konflik yang muncul dan membebani bahkan mengganggu aktifitas sehari-hari. Menurut Lazarus dan Folkman, jenisnya terbagi menjadi dua macam, yaitu:

Problem Focused Coping (PFC) yang merupakan tindakan ke arah pemecahan masalah dan cenderung digunakan ketika masalah yang dihadapi masih dapat dikendalikan. Terdiri dari (1) Planful problem solving, upaya mengubah keadaan diikuti pendekatan analitis sebagai penyelesaian masalah. (2) Confrontative coping, reaksi untuk mengubah keadaan dengan menyelesaikan masalah melalui hal yang bertentangan dengan aturan (3) Seeking social support, reaksi mencari dukungan pihak lain dengan bentuk informasi, bantuan nyata, ataupun bantuan emosional.

Emotion Focused Coping (EFC) yang merupakan tindakan atau modifikasi fungsi emosi tanpa merubah stresor secara langsung. Cenderung digunakan ketika situasi yang menekan dirasa tidak dapat berubah dan hanya menerima situasi tersebut. Terdiri dari (1) Positive reappraisal, ialah reaksi dengan membentuk makna positif sebagai pengembangan diri termasuk pada hal-hal religius. (2) Accepting responsibility, merupakan

reaksi muncul dan tumbuhnya rasa sadar terhadap peran dalam masalah yang dihadapi, kemudian mendudukan segala hal sebagaimana mestinya. (3) Self-controlling, merupakan reaksi dengan meregulasi perasaan atau perbuatan. (4) Distancing, merupakan reaksi yang cenderung menjaga jarak agar tidak terikat masalah. (5) Escape avoidance, reaksi menghindarkan diri dari masalah yang muncul.

Penggunaan dari jenis *coping strategy* yang digunakan seseorang akan bergantung pada masalah yang sedang dihadapi.[17] *Problem focused* cenderung digunakan seseorang ketika situasi yang dihadapi masih dapat berubah secara konstruktif, sedangkan *emotion focused* cenderung digunakan ketika situasi sulit contohnya dalam kematian pasangan sehingga individu tersebut cenderung lebih mendekatkan diri kepada penciptanya.

Berdasar dari latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut (1) Bagaimana gambaran tingkat kecemasan sosial yang terjadi pada remaja pengguna media sosial (2) Bagaimana gambaran coping strategy yang digunakan oleh remaja pengguna media sosial (3) Apakah terdapat hubungan antara coping strategy terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. Adapun tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan coping strategy terhadap kecemasan sosial pada remaja pengguna media social.

B. Metode Penelitian

Peneliti menggunakan metode analitik observasional dengan jenis *cross sectional*. Data diambil dari data primer berupa kuesioner dalam bentuk google form yang disebarakan kepada siswa dan siswi SMAN 1 Kota Sukabumi periode Juli-September. Kuesioner yang digunakan berupa kuesioner Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) dan Ways of Coping Questionnaire (WCQ). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang menggunakan media sosial dan tidak termasuk kriteria eksklusi saat dilakukan pengambilan data sebanyak 172 sampel. Adapun analisis data peneltiaan ini menggunakan uji pearson chi-square.

C. Hasil dan Pembahasan

Subjek penelitian merupakan siswa SMAN 1 Kota Sukabumi. Setelah dilakukan pengambilan data dan dilakukan penelitian, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Penggunaan Media Sosial

No.	Pertanyaan	Kriteria	F	%
1.	Lama Penggunaan	<1 tahun yang lalu	2	1
		1-3 tahun yang lalu	29	17
		3-5 tahun yang lalu	54	31
		>5 tahun yang lalu	87	51
		Total	172	100
2.	Durasi Penggunaan	1-3 jam/hari	53	31
		≥ 3 jam/hari	119	69
		Total	172	100
3.	Sumber Koneksi	Kuota	48	28
		Wifi	10	6
		Keduanya	114	66
		Total	172	100
4.	Jenis Media Sosial	Instagram	170	29
		Youtube	142	24
		Tiktok	141	24
		Twitter	70	12
		Facebook	62	11

Tabel 1 memaparkan karakteristik penggunaan media sosial pada 172 responden. Tabel memuat lama penggunaan, durasi, sumber, dan jenis media sosial yang digunakan dalam keseharian responden. Sebanyak 51% responden menggunakan media sosial >5 tahun yang lalu. Adapun durasi penggunaan media sosial dinyatakan dalam jam/hari, didapatkan bahwa 119 dari 172 responden merupakan pengguna media sosial dengan durasi ≥ 3 jam/hari.

Tabel 2. Karakteristik Coping Strategy

<i>Coping Strategy</i>	Jumlah	%
<i>Problem Focused Coping</i> (PFC)	57	33
<i>Emotion Focused Coping</i> (EFC)	115	66
Total	172	100

Tabel 2 menunjukkan gambaran coping strategy pada siswa. Sebagian besar responden, yaitu 115 dari 172 responden (66%) cenderung menggunakan coping strategy berupa Emotion Focused Coping (EFC), sedangkan 57 responden lainnya (33%) menggunakan Coping strategy berupa Problem Focused Coping (PFC). Dengan demikian, responden secara keseluruhan cenderung menggunakan coping strategy berupa Emotion Focused Coping (EFC).

Tabel 3. Karakteristik Kecemasan Sosial

Kecemasan Sosial	Jumlah	%
Rendah	26	15
Sedang	100	58
Tinggi	46	27
Total	172	100

Tabel 3 menunjukkan data kecemasan sosial pada 172 responden. Data tersebut menunjukkan bahwa 26 orang responden (15%) memiliki kecemasan sosial ringan, 100 responden (58%) memiliki kecemasan sosial sedang, dan 46 responden lainnya (27%) memiliki kecemasan sosial yang berat sehingga responden secara keseluruhan cenderung memiliki kecemasan sosial sedang.

Tabel 4. Hubungan Coping Strategy terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial

<i>Coping Strategy</i>	Tingkat Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial						Total		<i>p-Value</i>
	Rendah	%	Sedang	%	Tinggi	%	Σ	%	
PFC	16	28	32	56	9	16	57	100	0,001
EFC	10	9	68	59	37	32	115	100	
Total	26	15	100	59	46	27	172	100	

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan emotion focused coping, yaitu 115 responden dari 172 responden. Data tabel di atas juga menunjukkan bahwa 100 dari 172 responden mengalami kecemasan sosial sedang. Berdasar dari data penelitian di atas, 68 orang yang mengalami kecemasan sosial sedang menggunakan emotion focused coping sebagai coping strategy yang digunakan dalam kesehariannya saat menghadapi suatu permasalahan yang memicu kecemasan sosial, sedangkan 32 diantaranya menggunakan problem focused coping pada coping strategy dalam kesehariannya. Hasil analisis menunjukkan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga menunjukkan ada terdapat hubungan antara coping strategy terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial.

Sriwilai (2014) memaparkan bahwa *emotion focused coping* akan digunakan oleh seseorang dengan penggunaan media sosial cenderung tinggi. Penggunaannya cenderung digunakan oleh remaja yang memiliki kecemasan sosial.[18] Hal ini dapat disebabkan karena remaja memiliki regulasi emosi yang belum stabil

sehingga cenderung memakai *emotion focused coping* dalam kesehariannya, berbeda dengan *problem focused coping* yang berorientasi terhadap penyelesaian masalah. Tuasikal dan Retnowati (2018) memaparkan bahwa terdapat hubungan antara *emotion focused coping* dengan kecenderungan depresi. Hal tersebut berbanding terbalik dengan *problem focused coping* yang tidak memiliki hubungan dengan tingkat depresi, dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa peningkatan penggunaan *emotion focused coping* berpengaruh terhadap kecenderungan depresi.[19]

Berbeda dengan penelitian ini, Astiti (2015) memaparkan bahwa dalam penelitiannya, mayoritas responden menggunakan *problem focused coping* sebagai *coping strategy* untuk mereduksi kecemasan.[20] Bakhtiar dan Asriani (2015) menjelaskan bahwa *problem focused coping* mengatasi masalah secara langsung dibandingkan dengan *emotion focused coping* yang berorientasi pada regulasi emosi dalam pengelolaan stres sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *problem focused coping* cenderung lebih efektif dalam mencegah timbulnya stres.[21] Penggunaan *emotion focused coping* lebih banyak digunakan oleh remaja yang memiliki kecemasan sosial karena remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa peralihan tersebut melibatkan beberapa aspek, salah satunya adalah aspek kognitif berupa regulasi emosi. Regulasi emosi remaja yang belum stabil dapat ditandai dengan intensitas emosi yang cenderung meningkat. Hal tersebut menyebabkan penggunaan *coping strategy* berupa *emotion focused coping* digunakan untuk menghindari masalah dari pada menghadapi dan menyelesaikannya.

D. Kesimpulan

Berdasar dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial yang terjadi pada remaja pengguna media sosial di SMAN 1 Kota Sukabumi mayoritas mengalami kecemasan sosial sedang. *Coping strategy* yang digunakan oleh remaja pengguna media sosial di SMAN 1 Kota Sukabumi mayoritas menggunakan *Emotion Focused Coping (EFC)*. Hal ini dapat disebabkan karena regulasi emosi pada remaja yang belum stabil sehingga remaja cenderung menggunakan *emotion focused coping*. Terdapat hubungan antara *coping strategy* terhadap kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. Hal ini dapat diartikan bahwa jenis *coping strategy* dan penggunaannya yang optimal yang dalam keseharian mempengaruhi apakah kecemasan tersebut dapat tereduksi atau semakin meningkat.

Daftar Pustaka

- [1] R. Wulandari and Netrawati, "Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja," *JRTI*, vol. 5, no. 2, pp. 41–46, 2020.
- [2] A. Mulyati, *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI*, 1st ed. 2014.
- [3] "Detail Statistik Media Sosial - Maine yang Belum Ditemukan - Universitas Maine." Accessed: Jan. 15, 2023. [Online]. Available: <https://umaine.edu/undiscoveredmaine/small-business/resources/marketing-for-small-business/social-media-tools/social-media-statistics-details/>
- [4] "Media Sosial dan Kesehatan Mental - HelpGuide.org." Accessed: Jan. 15, 2023. [Online]. Available: <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm>
- [5] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, "Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia," 2018.
- [6] "Permenkes No. 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak." Accessed: Dec. 26, 2021. [Online]. Available: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/117562/permenkes-no-25-tahun-2014>
- [7] P. Felita, C. Siahaja, V. Wijaya, G. Melisa, M. Chandra, and R. Dahesihsari, "Pemakaian Media Sosial dan Self Concept Pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, vol. 5, no. 1, pp. 30–41, 2016.
- [8] J. A. Carrol and R. L. Kirkpatrick, *Impact of Social Media on Adolescent Behavioral Health*. Oakland: California Adolescent Health Collaborative, 2011.
- [9] E. Brusilovskiy, G. Townley, G. Snethen, and M. S. Salzer, "Social media use, community participation and psychological well-being among individuals with serious mental illnesses," *Comput Human Behav*, vol. 65, pp. 232–240, Dec. 2016, doi: 10.1016/J.CHB.2016.08.036.

- [10] M. Setyawan, “Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal,” Universitas Sanata DHarma, Yogyakarta, 2016.
- [11] N. Khairuni, “Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak (Studi Kasus di SMP Negeri 2 Kelas VIII Banda Aceh),” *Jurnal Edukasi*, vol. 2, no. 1, Jan. 2016.
- [12] N. Parisa and T. Leonardi, “Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Social Anxiety pada Remaja,” *Jurnal Psikologi Keprdigadidan dan Sosial*, vol. 03, no. 1, Apr. 2014.
- [13] Suchi Aulia Nur Silmi, Ieva B. Akbar, and Sara Puspita, “Perbedaan Tingkat Kecemasan Orang Tua Anak Penderita Leukemia Sebelum dengan Sesudah Kemoterapi,” *Jurnal Riset Kedokteran*, pp. 12–18, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrk.vi.1875.
- [14] L. Jurnal, D. Berlian Primadiana, H. E. Nihayati, and E. D. Wahyuni, “Hubungan Smartphone Addiction dengan Kecemasan Sosial (Relationship between Smartphone Addiction with Social Anxiety in Adolescents),” *Psychiatry Nursing Journal*, vol. 1, no. 1, Mar. 2019.
- [15] F. Herman, A. M. Sambul, and S. D. E. Paturusi, “Pengukuran Skala Kecemasan Sosial pada Pengguna Media Sosial Berusia Dewasa Awal,” Manado, 17AD.
- [16] Gillian. Butler, *Overcoming social anxiety: a self-help guide using cognitive behavioural techniques*. Robinson, 1999.
- [17] S. Maryam, “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya,” *Jurnal Konseling Andi Matappa*, vol. 1, no. 2, pp. 101–107, Aug. 2017.
- [18] K. Sriwilai and P. Charoensukmongkol, “Face it, don’t Facebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion,” *Stress and Health*, vol. 32, no. 4, pp. 427–434, Oct. 2016, doi: 10.1002/smi.2637.
- [19] A. N. A. Tuasikal and S. Retnowati, “Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama,” *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, vol. 4, no. 2, p. 105, May 2019, doi: 10.22146/gamajop.46356.
- [20] E. Astiti, E. I. Rahmawati, and S. Nur’aini, “Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Baru di Universitas Muhammadiyah Jember.”
- [21] M. I. Bakhtiar and D. Asriani, “Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri 1 Barru”.