

Hubungan Kecemasan Sosial dengan Adiksi Media Sosial Instagram pada *Emerging Adulthood*

Wildatun Nisa'u Sholihah Darmawan*, Muhammad Ilmi Hatta

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*wildadarmawan1999@gmail.com, ilmi.hatta@unisba.ac.id

Abstract. Most people use the internet, one of which is accessing social media which functions as a way to avoid anxiety and as a substitute for face-to-face relationships that they do not get in everyday life because they are afraid to make direct contact with other people and prefer only online communication. However, excessive use of social media can lead to addiction. This study aims to see how closely the relationship between social anxiety and social media addiction to Instagram in emerging adulthood is in Bandung. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between social anxiety and social media addiction to Instagram in emerging adulthood in Bandung. The subjects of this study were 200 emerging adulthood students who were categorized as addicted to social media Instagram. This study uses the Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A) from Greca & Lopez (1998) and the Social Media Disorder Scale (SMD Scale) from Eijnden, Lemmens, & Valkenburg, (2016). The analytical technique used is Spearman rank correlation test. The data obtained indicate that there is a strong positive relationship between social anxiety and social media addiction to Instagram in emerging adulthood in Bandung with a correlation value of 0.615 with a significance value of $p = 0.000 < 0.05$. This means that the higher the level of social anxiety experienced by emerging adulthood in the city of Bandung, the higher the tendency for emerging adulthood to experience addiction to social media Instagram in Bandung.

Keywords: *Addiction, Instagram, Social Anxiety.*

Abstrak. Kebanyakan orang menggunakan internet salah satunya mengakses media sosial berfungsi sebagai cara untuk menghindari kecemasan dan sebagai pengganti hubungan tatap muka yang tidak diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari karena takut untuk melakukan kontak langsung dengan orang lain dan lebih memilih hanya komunikasi *online*. Namun penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan adiksi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa erat hubungan antara kecemasan sosial dengan adiksi media sosial *Instagram* pada *emerging adulthood* di kota Bandung. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kecemasan sosial dan adiksi media sosial *Instagram* pada *emerging adulthood* di kota Bandung. Subjek penelitian ini adalah 200 mahasiswa berusia *emerging adulthood* yang terkategori adiksi media sosial *Instagram*. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A)* dari Greca & Lopez (1998) dan *Social Media Disorder Scale (SMD Scale)* dari Eijnden, Lemmens, & Valkenburg, (2016). Teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi *rank spearman*. Data yang diperoleh menunjukkan terdapat hubungan positif yang kuat antara kecemasan sosial dengan adiksi media sosial *Instagram* pada *emerging adulthood* di kota Bandung dengan nilai korelasi 0.615 nilai signifikansi $p = 0.000 < 0,05$. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami *emerging adulthood* di kota Bandung maka semakin tinggi kecenderungan *emerging adulthood* mengalami adiksi media sosial *Instagram* di kota Bandung.

Kata Kunci: *Adiksi, Instagram, Kecemasan Sosial.*

A. Pendahuluan

Kemajuan teknologi saat ini dengan adanya internet menjadikan bagian penting dan kebutuhan individu dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan data *internetworldstats.com* dalam *databoks* (2021) bahwa individu yang menggunakan internet di Indonesia mencapai 212,35 juta jiwa dan Indonesia merupakan negara yang ada pada urutan ketiga sebagai pengguna internet terbanyak di Asia. Adanya internet membuat individu semakin sering memanfaatkan media sosial dalam berbagai aspek kehidupannya (Harahap & Adeni, 2020).

Berdasarkan data *Hootsui We are Sosial* (2021) menunjukkan pengguna media sosial yang aktif adalah 170 juta jiwa atau 61,8% dari jumlah populasi di Indonesia. Menurut penelitian Sujarwoto et al., (2019) bahwa mengakses media sosial dapat berdampak negatif, seperti dengan terus bertambahnya durasi waktu mengakses media sosial dapat menyebabkan perilaku adiksi atau kecanduan terhadap media sosial. Adiksi atau kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis yang membuat seseorang memiliki rasa bahwa dunia media sosial itu lebih menarik dibandingkan dengan kehidupan nyata (Nurudin, 2018).

Adiksi terhadap media sosial adalah adiksi non-medis atau adiksi non *substance* dan bisa juga dikatakan adiksi *behavioral*, yaitu adiksi yang bukan ditimbulkan karena penggunaan narkotika dan zat-zat adiktif lainnya, melainkan ditimbulkan oleh hal lain yang umumnya berkaitan dengan penggunaan teknologi, seperti internet, *game*, *smartphone* dan media sosial (Young & de Abreu, 2011). Dalam penelitian Gunawan et al., (2020) berdasarkan hasil survey pada 2014 responden di Indonesia, adiksi internet dapat diidentifikasi pada saat tahun pertama ketika orang mengenal internet dan mengenal sosial media, artinya adiksi internet ataupun sosial media tidak perlu menunggu internet atau media sosial digunakan untuk waktu yang lama.

Menurut Geyer et al., (2017) yang lebih rentan mengalami adiksi internet atau media sosial yaitu mahasiswa yang dalam tahap perkembangan *emerging adulthood*, karena mahasiswa pada fase *emerging adulthood* lebih sering menghabiskan banyak waktu luangnya dengan menggunakan internet atau mengakses media sosial. Selain itu, menurut penelitian Kandell dalam (Putri, 2013) disebutkan bahwa kecanduan internet merupakan kasus terbesar bagi usia *emerging adulthood* dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, karena saat masuk pada kelompok usia *emerging adulthood*, individu banyak mengadopsi pengalaman dan pengetahuan berdasarkan lingkungannya, contohnya pada penggunaan internet atau media sosial yang dimanfaatkan untuk mencari informasi, berkomunikasi dan mengekspresikan dirinya (Arnett, 2013).

Individu yang mengalami adiksi media sosial ditandai dengan adanya dorongan yang tidak terkendali untuk *log in* atau masuk dalam menggunakan atau mengakses media sosial (Hou et al., 2019). Menurut *We are Sosial* (2021) bahwa Indonesia tercatat dalam daftar 10 besar negara yang kecanduan media sosial. Posisi Indonesia berada di peringkat 9 dari 47 negara yang dianalisis. Menurut *databoks* (2021) *platform* yang paling populer di dunia adalah *Instagram*. Dikutip dari tulisan Cindy Mutia dalam *databoks* (2021) bahwa pengguna Instagram yaitu 91,01 juta di Indonesia pada Oktober 2021. Tercatat bahwa pengguna *Instagram* di Indonesia yang paling tinggi yaitu pada kelompok usia 18-25 tahun (*emerging adulthood*) sebanyak 33,90 juta.

Individu yang mengalami kecanduan atau ketergantungan internet disebabkan dengan adanya rasa cemas yang dimilikinya (Young, 2011). Menurut penelitian Soliha, (2015) menggambarkan bahwa kecemasan sosial dan ketergantungan pada media sosial mempunyai hubungan yang kuat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Caplan (Young, 2011) bahwa kecemasan sosial berkorelasi secara positif dengan *Pathological Internet Use* (PIU). Hasil penelitian lain yang dilakukan (Azka et al., 2018) bahwa terdapat hubungan yang sedang antara kecemasan sosial dan ketergantungan pada media sosial. Penggunaan internet atau media sosial pada individu yang mengalami kecemasan sosial berfungsi sebagai pengganti interaksi tatap muka yang tidak diperolehnya pada kehidupan sehari-hari karena merasa takut melakukan hubungan kontak langsung dengan orang lain dan sulit untuk mempresentasikan dirinya dilingkungan sosialnya, akibatnya lebih memilih untuk berhubungan atau berkomunikasi *online* dengan individu lain (Soliha, 2015).

Berdasarkan pada data *Institute for Health Metrics and Evaluation*, WA, USA, (2017) bahwa kasus gangguan mental di Indonesia sama dengan yang terjadi di Asia Tenggara, sejak

tiga dekade lalu, mulai pada tahun 1990 sampai dengan tahun 2017, depresi dan kecemasan merupakan gangguan kesehatan terbanyak di Indonesia. Bentuk kecemasan yang sering dialami oleh masyarakat Indonesia yaitu kecemasan sosial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Vriends & Pfaltz, 2013) sebanyak 15.5% dari populasi Indonesia mengalami kecemasan sosial.

Menurut Wigati et al., (2021), jika kebutuhan akan komunikasi itu terpenuhi melalui media sosial, individu yang mengalami kecemasan sosial lebih memilih komunikasi *online*, misalnya berkomunikasi menggunakan media sosial, mempresentasikan dirinya menggunakan media sosial dan akan menggunakan media sosial lebih intens jika dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami kecemasan sosial. Hal ini dapat menjadi dampak negatif dan tentunya akan berbahaya ketika media sosial menjadi kebutuhan utama sebagai sarana untuk mendapatkan dukungan sosial dan menjalin interaksi interpersonal mereka, karena hal tersebut dapat mengarah pada perilaku penyalahgunaan internet atau media sosial, yang berupa ketergantungan internet dan media sosial (Soliha, 2015).

Platform yang paling populer di dunia adalah *Instagram* (databoks, 2021). Dikutip dari tulisan Cindy Mutia dalam *databoks* (2021) bahwa pengguna Instagram yaitu 91,01 juta di Indonesia pada Oktober 2021. Tercatat bahwa pengguna *Instagram* di Indonesia yang paling tinggi yaitu pada kelompok usia 18-25 tahun (*emerging adulthood*) sebanyak 33,90 juta. Dengan adanya platform *Instagram*, kecemasan sosial akan perasaan takut dievaluasi atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya pikiran buruk bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya akan berkurang dengan melakukan Langkah-langkah dalam mempresentasikan dirinya pada platform *Instagram* (Erza & Hamzah, 2018). Hal tersebut menjadikan seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan memanfaatkan fitur media sosial sebagai sarana menghindari evaluasi negatif dalam lingkungan sosialnya secara langsung, seperti halnya pada fitur media sosial *Instagram*.

Fitur pada platform *Instagram* banyak keuntungan bagi seseorang kecemasan sosial yang terhambatnya komunikasi serta mempresentasikan dirinya secara langsung, Seperti fitur *closed friend* yaitu untuk mengunggah foto atau video pertemanan yang hanya dapat dilihat berdasarkan pilihan *followers* mereka untuk dapat menghindari dampak negatif penggunaan *instagram* dan lebih terhindarnya dari penilaian negatif (Sultan, 2020). Individu yang berkepribadian introvert atau bahkan yang mengalami kecemasan sosial akan lebih memilih menggunakan fitur *close friends* pada *instagram* saat mengunggah foto atau video karena dapat memilih *followers* yang bisa melihat *story* unggahannya (Syahrul, 2019). Selain itu, individu yang mengalami kecemasan sosial mereka akan bergantung dalam media komunikasi yang bisa dilakukan secara tulisan karena cemas ketika harus berbicara melalui telepon (Robbins, 2013) dalam (Soliha, 2015), fitur *direct message* pada *Instagram* dapat dimanfaatkan untuk bisa mengirim pesan *text*.

Kecemasan sosial dapat menimpa siapa saja, namun fenomena ini paling meluas di kalangan pada usia remaja ke masa dewasa (*emerging adulthood*). Pada penelitian yang dilakukan oleh Azka et al., (2018) individu pada usia *emerging adulthood* akan cenderung kurang stabil dalam mengelola hubungan atau interaksi interpersonalnya secara langsung, sehingga menyebabkan terhambatnya proses interaksi dan komunikasi. Menurut (Palupi, et al 2016) dalam (Wigati et al., 2021) menyatakan bahwa komunikasi merupakan salah satu cara individu untuk berinteraksi kepada individu lainnya. Komunikasi adalah hal yang sangat penting pada proses interaksi dan sosialisasi, namun secara aktualisasinya masih banyak individu yang merasa cemas ketika akan atau sedang berkomunikasi secara langsung.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan (Sumaryanti et al., 2020) membuktikan bahwa 55,9% mahasiswa Kota Bandung mempunyai kecenderungan tinggi terhadap adiksi media sosial, usia mahasiswa adalah rata-rata 18-25 tahun (*Emerging Adulthood*), menurut Arnett (2013) bahwa pada usia tersebut individu berada pada masa transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal (*emerging adulthood*). Menurut hasil penelitian Hasibuan et al., (2016) menunjukkan bahwa 31.2% mahasiswa yang berkuliah di kota Bandung pada usia 18-25 tahun mengalami kecemasan sosial dan kecemasan tersebut lebih banyak dialami oleh wanita dibandingkan laki-laki, oleh karena itu penelitian ini dilakukan di Bandung.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam

penelitian ini sebagai berikut: “Seberapa erat hubungan kecemasan sosial dan adiksi media sosial *Instagram* pada *emerging adulthood* di kota Bandung?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial pada *emerging adulthood* di kota Bandung.
2. Untuk mengetahui tingkat adiksi media sosial *Instagram* pada *emerging adulthood* di kota Bandung.
3. Untuk mengetahui keertan hubungan antara kecemasan sosial dan adiksi media sosial *Instagram* pada *emerging adulthood* di kota Bandung.

B. Metodologi Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial dan adiksi media sosial *Instagram*. Menurut Greca & Lopez (1998) kecemasan sosial didefinisikan sebagai perasaan cemas dalam situasi sosial terutama dalam situasi yang sebenarnya bisa digeneralisasikan atau yang secara langsung dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada individu, karena individu harus berhadapan dengan orang yang tidak dikenali yang bisa berpengaruh dalam kekhawatiran akan menerima penghinaan. Kecemasan sosial menurut Greca & Lopez (1998) terdiri dari 3 (tiga) aspek, yaitu Ketakutan akan dievaluasi negatif (*Fear of Negative Evaluation*), Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berinteraksi sosial dengan orang asing (*Social Avoidance and Distress-New*), dan Penghindaran sosial dan rasa tertekan secara umum atau saat berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal (*Social Avoidance and Distress-General*).

Adiksi media sosial didefinisikan sebagai suatu gangguan perilaku akibat dari penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga menyebabkan penggunaannya menggunakan media sosial secara terus menerus (Eijnden, Lemmens, & Valkenburg, 2016). Terdapat 9 (sembilan) karakteristik individu yang dapat dikatakan sebagai adiksi media sosial menurut Eijnden, Lemmens, & Valkenburg (2016) yaitu *preoccupation, tolerance, withdrawal, persistence, escape, problems, deception, displacement, dan conflict*.

Peneliti menggunakan metode teknik analisis korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa erat hubungan kedua variable, yaitu kecemasan sosial dengan adiksi media sosial *Instagram*. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah *emerging adulthood* (18-25 tahun) di kota Bandung yang aktif menggunakan *Instagram* minimal 12 bulan. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner di media sosial dalam bentuk *google form* dengan teknik pengambilan sampel yaitu Purposive Sampling diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 200 responden.

Pada penelitian ini, untuk mengukur variabel kecemasan sosial menggunakan alat ukur *Social Anxiety Scale for Adolescent* (SAS-A) yang dikembangkan oleh Greca dan Lopez (1998) dan diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi oleh Apriliana & Suranta (2019). Skala SAS-A sendiri untuk mengetahui kecemasan sosial memiliki reabilitas sebesar 0,897. SAS-A terdiri dari 11 item yang terdiri dari 3 aspek yaitu, *Fear of Negative Evaluation, Social Avoidance and Distress-New, dan Social Avoidance and Distress-General*.

Pengukuran variabel adiksi media sosial *Instagram* menggunakan alat ukur *Social Media Disorder Scale* yang disusun oleh Eijnden, Lemmens, & Valkenburg, (2016) dan diterjemahkan oleh Putri (2019) yang terdiri dari 27 item yang terdiri dari 9 karakteristik yaitu *preoccupation, tolerance, withdrawal, persistence, escape, problems, deception, displacement, dan conflict*. Di setiap karakteristik memiliki 3 item.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	62	31%
2	Perempuan	138	69%
	Total	200	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa dari 200 responden yang terkategori adiksi, sebanyak 138 responden (69%) berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 62 responden (31%) berjenis kelamin laki-laki. Persentase tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengalami adiksi media sosial *Instagram* di dominasi oleh perempuan.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman antara Kecemasan Sosial dan Adiksi Media Sosial *Instgaram*

Correlations				
			Kecemasan Sosial	Adiksi Media Sosial
Spearman's rho	Kecemasan Sosial	Correlation Coefficient	1.000	.615**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	200	200
	Adiksi Media Sosial	Correlation Coefficient	.615**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	200	200

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 2 tersebut didapat nilai p-value (Sig.) = 0,000 < α = 0.05 maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan (korelasi) antara kecemasan sosial dengan adiksi media sosial. Nilai korelasi antara kecemasan sosial dengan adiksi media sosial adalah sebesar 0,615, nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antar variabel berbanding lurus (karena bernilai positif) yaitu apabila kecemasan sosial naik maka adiksi media sosial pun akan meningkat, begitu juga sebaliknya. Nilai korelasi 0,615 juga menunjukkan bahwa berdasarkan tabel ketentuan kekuatan hubungan korelasi, terdapat hubungan korelasi yang cukup kuat antara variabel kecemasan sosial dengan adiksi media sosial.

Tabel 3. Data Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Kecemasan Sosial Rendah	4	2%
2	Kecemasan Sosial Sedang	90	45%
3	Kecemasan Sosial Tinggi	106	53%
Total		200	100%

Berdasarkan tabel diatas yang memaparkan data kategorisasi responden pada variabel kecemasan sosial, menunjukkan terdapat 4 responden (2%) yang memiliki kecemasan sosial rendah. Selanjutnya terdapat 90 responden (45%) yang memiliki kecemasan sosial sedang, dan terdapat 106 responden (53%) yang memiliki kecemasan sosial tinggi.

Tabel 4. Data Distribusi Frekuensi Adiksi Media Sosial Instagram

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Adiksi Media Sosial Rendah	1	0,5%
2	Adiksi Media Sosial Sedang	122	61%
3	Adiksi Media Sosial Tinggi	77	38,5%
Total		200	100%

Berdasarkan tabel di atas yang memaparkan data kategorisasi responden pada variabel adiksi media Sosial, menunjukkan terdapat 1 responden (0,5%) yang memiliki adiksi media sosial rendah. Selanjutnya terdapat 122 responden (61%) yang memiliki adiksi media sosial sedang, dan terdapat 77 responden (38,5%) yang memiliki adiksi media sosial tinggi.

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa kecemasan sosial dan adiksi media sosial *Instagram* terdapat hubungan yang kuat, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Soliha (2015) menunjukkan bahwa antara kecemasan sosial dan ketergantungan pada media sosial memiliki hubungan yang kuat.

Ditemukan bahwa dari total keseluruhan responden penelitian yaitu mahasiswa berusia *emerging adulthood*, seluruh responden yang dipilih terkategori adiksi *Instagram* dari rentang adiksi rendah hingga tinggi, yang dilihat dari hasil pengukuran menggunakan skala pengukuran *social media disorder scale (SMD Scale)* yang menyatakan adiksi media sosial apabila responden minimal memenuhi 5 kriteria yang disetiap kriterianya minimal memenuhi 1 item (Eijnden, Lemmens, & Valkenburg, 2016). Hal ini membuktikan dari hasil penelitian (Sumaryanti et al., 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Bandung memiliki kecenderungan tinggi terhadap adiksi media sosial, usia mahasiswa adalah rata-rata 18-25 tahun (*emerging adulthood*), tetapi pada keseluruhan hasil penelitian ini mayoritas responden memiliki tingkat adiksi media sosial sedang. Seluruh responden yang terpilih dan terkategori adiksi mengalami kecemasan sosial juga yang mayoritas terdapat pada tingkat kecemasan sosial tinggi, hal tersebut sejalan dengan penelitian Hasibuan, dkk (2016) yang menunjukkan bahwa sebanyak 31.2% mahasiswa yang berkuliah di Bandung pada usia *emerging adulthood* mengalami kecemasan sosial.

Aspek kecemasan sosial evaluasi negatif juga dapat berhubungan dengan aspek adiksi media sosial menurut Eijnden, Lemmens, & Valkenburg, (2016) *escape*, yaitu keterlibatan individu dalam menggunakan media sosial untuk melepaskan diri atau menghilangkan *mood* negatif misalnya kecemasan yang dirasakan dan aspek *tolerance* yaitu menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan media sosial dengan jumlah waktu yang terus meningkat agar mendapatkan efek yang diinginkan, peningkatan intensitas waktu diperlukan untuk terus mengakses media sosial sebagai pengganti komunikasi secara langsung.

Menurut Halim & Sabri (2013), dikarenakan adiksi pada media sosial sangat berkaitan dengan mekanisme pertahanan diri individu terhadap respon lingkungannya dan kecemasan mereka masuk kedalam perilaku adiksi pada media sosial tersebut (Azka et al., 2018). Manusia sebagai makhluk sosial, tetap memerlukan adanya interaksi sosial meskipun tidak secara langsung. Menurut (Fullwood et al., 2017) sebuah aktivitas rasional pada media sosial adalah bentuk individu guna mengembangkan model sosialnya pada lingkungan. Bagi mereka, penggunaan media sosial sangat efektif untuk memenuhi kebutuhan sosial yang tidak didapatkan di kehidupan nyata mereka (Azka, Firdaus, dan Kurniadewi, 2018).

Hasil penelitian ini didukung oleh teori dan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan usia *emerging adulthood* rentan terhadap kecemasan sosial dan adiksi media sosial. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Kandell, (Putri, 2013) menyebutkan bahwa apabila di dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, kecanduan internet adalah masalah terbesar bagi *emerging adulthood*. Hal itu disebabkan karena ketika masuk pada masa *emerging adulthood*, individu banyak mengadopsi pengalaman dan pengetahuan dari lingkungannya. misalnya dalam penggunaan internet yang dimanfaatkan untuk mencari informasi, berkomunikasi dan mengekspresikan dirinya melalui internet (Arnett, 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Azka et al., (2018) individu di masa *emerging adulthood* cenderung kurang stabil dalam mengelola hubungan interpersonalnya secara langsung, sehingga menyebabkan terhambatnya proses interaksi dan komunikasi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Kelompok usia *emerging adulthood* di kota Bandung yang menjadi subjek penelitian mengalami adiksi *Instagram* dengan mayoritas kategori sedang.

2. Kelompok *emerging adulthood* yang menjadi subjek penelitian di Bandung mengalami kecemasan sosial dengan mayoritas terkategori pada kecemasan sosial tinggi.
3. Terdapat hubungan positif yang kuat antara kecemasan sosial dan adiksi media sosial *Instagram* pada usia *emerging adulthood* di kota Bandung. Hal tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan sosial maka akan semakin tinggi pula tingkat adiksi media sosial *Instagram*.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah turut serta membantu dan berkontribusi sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dan diselesaikan tepat waktu.

Daftar Pustaka

- [1] Apriliana, I. P. A., & Suranata, K. (2019). A confirmatory factor analysis of social anxiety scale for adolescence (SAS-A) in Indonesian form. *Konselor*, 8(3), 98-103. <https://doi.org/10.24036/0201983105819-0-00>
- [2] Arnett, J.J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood fifth edition*. Harlow: Pearson Education Inc.
- [3] Azka, F., Firdaus, D.F., & Kurniadewi, F. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2).
- [4] Eijnden, R. J. J. M. Van Den, Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). Computers in Human Behavior The Social Media Disorder Scale : Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, II-II. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- [5] Erza, S., & Hamzah, H. (2018). Impoliteness used by haters on Instagram comments of male-female entertainers. *English Language and Literature*, 7(1)
- [6] Fullwood, C., Quinn, S., Kaye, L. K., & Redding, C. (2017). My virtual friend: A qualitative analysis of the attitudes and experiences of Smartphone users: Implications for Smartphone attachment. *Computers in Human Behavior*, 75, 347-355. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.029>
- [7] Geyer, L. S., Hall, H., le Roux, M. P., & Crafford, G. (2017). *Internet use among university*
- [8] Greca, A. M. La, & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Amon Adolescents : Linkages with Peer Relations and Friendships. 26(2), 83-94.
- [9] Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1-14.
- [10] Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren penggunaan media sosial selama pandemi di indonesia. *Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 7(2), 13-23.
- [11] Hasibuan, N. .P. E. Srisayekti, W. Moeliono, M. (2015). Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan *LIEBOWITZ Sosial Anxiety Scale (LSAS)* Pada Remaja Akhir Di Bandung. 1-11.
- [12] Hootsuite (We are Sosial). 2021. <https://andi.link/hootsuite-we-are-sosial-indonesian-digital-report-2021/>
- [13] Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Sosial media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1).
- [14] Nurudin. (2018). Media Sosial Baru Dan Munculnya Braggadocian Behavior Di Masyarakat . *Jurnal Komuniti*, 26-35.
- [15] Profile : Institute for Health Metrics and Evaluation , WA , USA. (n.d.). 493. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)30263-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)30263-5)
- [16] Putri, N. A. (2013). Subjective well being mahasiswa yang menggunakan internet secara berlebihan. *Calypra*, 2(1), 1-16.

- [17] Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10.
- [18] Sujarwoto, S., Tampubolon, G., & Pierewan, A. C. (2019). A tool to help or harm? Online sosial media use and adult mental health in Indonesia. *International journal of mental health and addiction*, 17(4), 1076-1093.
- [19] Sultan, M. I. (2020). Efektifitas Penggunaan Fitur Instagram Dalam Meningkatkan Pertemanan Remaja SMA Negeri 1 Maros Di Era Digital Effectiveness Of Instagram Feature Utilization In Improving The Friendship of SMA 1 Maros Teenagers in The Digital Era. 08(02), 178–190.
- [20] Sumaryanti, I. U., Azizah, S., Diantina, F. P., & Nawangsih, E. (2020). *Personality and Social Media Addiction Among College Students*. 409(SoRes 2019), 376–379.
- [21] Vecchio, J. L., & Kearney, C. A. (2005). *Selective Mutism in Children : Comparison to Youths With and Without Anxiety Disorders*. 27(1). <https://doi.org/10.1007/s10862-005-3263-1>
- [22] Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in psychology*, 4, 3.
- [23] Wigati, D. G., & Nurhayati, S. R. (2021). Pengaruh Kecemasan Komunikasi Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Individu Di Usia *Emerging Adulthood*. *Acta Psychologia*, 3(1), 254-259.
- [24] Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- [25] Adristiyani, Naflah Adela, Halimah, Lilim. (2021). Pengaruh *Uses And Gratification* terhadap Adiksi Instagram pada *Emerging Adulthood* di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 32-41.