



# Pengaruh Hubungan Keluarga dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial Remaja di SMA X Sidoarjo

Varadilla Wahyu Aristawidya<sup>1</sup>, Eko Hardi Ansyah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

E-mail: [varaadllawahyu@gmail.com](mailto:varaadllawahyu@gmail.com), [ekohardi1@umsida.ac.id](mailto:ekohardi1@umsida.ac.id)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2025-12-08 Revised: 2026-01-15 Published: 2026-02-13	<p>Social anxiety is a common psychological problem experienced by adolescents, particularly during senior high school years, when academic and social demands increase. Environmental factors such as family relationships and technological developments, especially social media use, are assumed to influence adolescents' psychological well-being. This study aimed to examine the effect of family relationships and the intensity of social media use on social anxiety among adolescents at SMA X Candi. This research employed a quantitative correlational design. The sample consisted of 205 students selected using purposive sampling. The instruments used were the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), the Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) to measure family relationships, and a social media use intensity scale. Data were analyzed using multiple linear regression. The results indicated that family relationships had a significant negative effect on adolescents' social anxiety, suggesting that better family relationships were associated with lower levels of social anxiety. In contrast, the intensity of social media use did not have a significant effect on social anxiety. However, both variables simultaneously contributed to adolescents' social anxiety, although the contribution was relatively low. These findings emphasize the importance of family relationships as a major protective factor in adolescents' mental health, particularly in reducing social anxiety.</p>
<b>Keywords:</b> <i>Adolescent Social Anxiety;</i> <i>Family Relationship;</i> <i>Social Media Use.</i>	

Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2025-12-08 Direvisi: 2026-01-15 Dipublikasi: 2026-02-13	<p>Kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan psikologis yang umum dialami oleh remaja, khususnya pada masa sekolah menengah atas. Faktor lingkungan keluarga serta perkembangan teknologi terutama penggunaan media sosial diduga berperan dalam membentuk kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan pada remaja di SMA X Candi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 205 siswa yang digunakan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial, Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) untuk mengukur hubungan keluarga serta skala intensitas penggunaan media sosial. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan keluarga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan sosial remaja, yang berarti semakin baik kualitas hubungan keluarga maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami. Sementara itu, intensitas penggunaan media sosial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial. Namun, secara simultan hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial memberikan kontribusi terhadap kecemasan sosial remaja meskipun dalam kategori rendah. Temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga sebagai faktor protektif utama dalam menjaga kesehatan mental remaja khususnya dalam menurunkan kecemasan sosial.</p>
<b>Kata kunci:</b> <i>Kecemasan Sosial Remaja;</i> <i>Hubungan Keluarga;</i> <i>Penggunaan Media Sosial.</i>	

## I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode penting dalam proses tumbuh dewasa ketika anak-anak mulai mengubah peran sosial mereka, mencari jati diri, dan menjadi lebih sadar akan bagaimana orang lain memandang[1]. Di sekolah menengah atas, cara siswa berinteraksi dengan teman-teman mereka, menangani pekerjaan sekolah, dan

mengelola hubungan di rumah sangat memengaruhi bagaimana mereka memandang diri sendiri dan bertindak dalam berbagai lingkungan sosial[2],[3]. Pada saat yang sama, media sosial sebagai tempat utama individu berinteraksi setiap hari telah menciptakan cara berkomunikasi yang baru. Meskipun memudahkan untuk tetap terhubung, hal ini juga

membawa resiko psikologis seperti membandingkan diri dengan orang lain, merasa tertekan untuk hanya menunjukkan sisi terbaik dari diri sendiri, dan merasa cemas karena umpan balik yang terus menerus[4]. Penelitian internasional dan regionally recent menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara intensitas penggunaan media sosial dan gejala kecemasan pada populasi remaja[4]. Konteks lokal di SMA X Sidoarjo menjadi penting karena karakteristik sekolah, struktur keluarga siswa, dan pola penggunaan teknologi di kalangan remaja Indonesia mungkin berbeda dari konteks global. Studi empiris di lingkungan sekolah tertentu memungkinkan perumusan rekomendasi intervensi yang relevan bagi guru, konselor sekolah, dan orang tua[5].

Kecemasan sosial pada remaja merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya rasa takut, ketidaknyamanan, dan kekhawatiran berlebihan ketika individu berada dalam situasi sosial atau menghadapi kemungkinan evaluasi negatif dari orang lain[6]. Pada fase remaja sekolah menengah atas, kondisi ini menjadi semakin relevan karena individu sedang berada pada masa pencarian identitas diri, peningkatan tuntutan akademik, serta intensifikasi interaksi dengan teman sebaya dan lingkungan sosial yang lebih luas[7]. Remaja dengan kecemasan sosial cenderung menunjukkan perilaku menghindari situasi sosial, merasa gugup saat harus berbicara di depan umum, serta memiliki kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain mengenai penampilan, kemampuan, atau perilaku mereka[8]. Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik kecemasan sosial yang banyak dilaporkan muncul pada konteks sekolah, khususnya dalam aktivitas kelas dan relasi pertemanan[9].

Pengukuran kecemasan sosial ini penting karena variabel ini memiliki implikasi signifikan terhadap fungsi akademik, kualitas hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis jangka panjang remaja[10]. Remaja yang merasa sangat cemas di sekitar orang lain mungkin tidak banyak berpartisipasi dalam kegiatan kelas, kesulitan menjalin pertemanan yang baik dan dapat menghadapi lebih banyak masalah kesehatan mental jika mereka tidak mendapatkan bantuan yang tepat [11]. Dalam lingkungan sekolah, identifikasi kecemasan sosial membantu menciptakan program yang mencegah dan mengatasinya, seperti mengajarkan tentang kesehatan mental, menawarkan konseling dan melatih siswa dalam keterampilan sosial.[12]. Selain itu, mengingat hubungan keluarga dan

intensitas penggunaan media sosial merupakan faktor yang saling terkait dengan kecemasan sosial, maka variabel hubungan keluarga tidak hanya dipandang sebagai latar belakang perkembangan remaja, tetapi juga sebagai target potensial intervensi preventif untuk menurunkan risiko kecemasan sosial di lingkungan sekolah.

Sebanyak 38,9% remaja lebih memilih menghindari percakapan dengan orang yang tidak dikenal, dan 33,3% merasa tidak nyaman memulai percakapan terlebih dahulu, memperlihatkan pola penghindaran sosial (social avoidance) yang cukup tinggi[13]. Strategi ini merupakan bentuk coping maladaptif yang umum ditemukan pada individu dengan kecemasan sosial, di mana mereka cenderung menghindari situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan interpersonal, alih-alih menghadapinya secara adaptif[14]. Secara umum, temuan ini menunjukkan bahwa perilaku kecemasan sosial pada remaja tampak cukup konsisten dan menyebar di berbagai bentuk situasi sosial yang umum dihadapi remaja, mulai dari penampilan publik, interaksi sehari-hari, hingga percakapan dengan orang baru[15]. Ini menegaskan bahwa kecemasan sosial merupakan isu psikologis yang signifikan dan perlu ditangani secara sistematis, mengingat dampaknya terhadap perkembangan psikososial dan akademik remaja[16]. Rata-rata kemunculan gejala berada di kisaran sepertiga populasi sampel ( $\approx 33\%$ ), menandakan kecemasan sosial cukup merata[15]. Gejala paling banyak dilaporkan ialah menghindari obrolan dengan orang tak dikenal (38,9%), diikuti rasa takut tidak disukai (36,1%) dan malu melakukan hal baru di depan orang (36,1%). Gejala paling rendah namun tetap signifikan adalah khawatir dinilai buruk (27,8%). Simpangan baku 4,18% menunjukkan variasi antar-gejala relatif kecil mengkonsolidasikan temuan bahwa seluruh indikator kecemasan sosial muncul konsisten di populasi ini.

Hubungan keluarga mencakup bagaimana remaja terhubung secara emosional dengan anggota keluarga dekat mereka. Hubungan ini meliputi perasaan hangat dan dukungan, seberapa besar kendali atau pengawasan yang dilakukan orang tua, seberapa baik anggota keluarga saling berkomunikasi, dan seberapa sering terjadi konflik. Terdapat alat yang mengukur seberapa baik hubungan ini dengan melihat hal-hal seperti kehangatan, kendali, dan seberapa terbuka orang berkomunikasi. Baik teori keterikatan maupun teori keluarga menunjukkan bahwa seberapa baik seorang remaja berhubungan dengan orang tuanya sejak

usia muda dan terus melakukannya dapat memengaruhi seberapa aman atau cemas yang mereka rasakan dalam situasi sosial. Penelitian meta dan studi empiris terbaru menemukan asosiasi antara kehangatan orang tua (warm parental behavior) dengan penurunan gejala kecemasan sosial, sementara kontrol berlebih, konflik keluarga, atau pengasuhan yang menggunakan rasa malu/penolakan berkaitan dengan peningkatan risiko kecemasan sosial. Bila hubungan keluarga di rumah kurang mendukung, remaja mungkin mencari validasi di luar rumah (mis. media sosial) atau menunjukkan pola penghindaran dalam interaksi sekolah[17]. Oleh karena itu, variabel hubungan keluarga bukan hanya faktor latar, melainkan potensi target intervensi pencegahan.

Salah satu temuan empiris menunjukkan bahwa fungsi keluarga yang komunikatif, suportif, dan tersedia secara emosional menjadi faktor utama yang melindungi remaja dari maladjustment psikologis, termasuk kecemasan sosial, karena remaja yang berada dalam lingkungan keluarga yang harmonis memiliki keterampilan regulasi emosi yang lebih baik serta strategi koping adaptif terhadap situasi sosial yang menimbulkan tekanan, dibandingkan dengan remaja yang mengalami disfungsi keluarga seperti kurangnya dukungan emosional atau konflik intra-keluarga[18]. Temuan ini menegaskan bahwa “a communicative, supportive, and emotionally available family context buffers adolescents against psychological distress” dan bahwa keluarga sebagai lingkungan perkembangan utama berkontribusi langsung terhadap kemampuan remaja menghadapi ketidakpastian dan stres dalam interaksi sosial[19]. Faktor-faktor yang memengaruhi hubungan keluarga terhadap kecemasan sosial antara lain dukungan emosional orang tua, kualitas komunikasi intra-keluarga, serta iklim afektif positif di rumah yang bersama-sama menciptakan rasa aman emosional dan keterampilan sosial yang mendukung adaptasi remaja dalam konteks sosial yang lebih luas[20].

Intensitas penggunaan media sosial (social media use intensity) merujuk pada seberapa sering individu menggunakan media sosial, berapa lama waktu yang mereka habiskan setiap hari, seberapa besar kepedulian emosional mereka terhadapnya, dan seberapa besar ketergantungan mereka pada media sosial untuk terhubung dengan orang lain secara daring. Ini termasuk hal-hal seperti seberapa sering mereka memeriksa akun mereka, berapa banyak waktu yang mereka habiskan setiap hari, seberapa

banyak mereka memposting atau berkomentar dan seberapa besar mereka merasa membutuhkan interaksi daring[11]. Banyak studi membedakan intensity (berapa intens dan terlibat pengguna) dari sekadar time spent. Kajian dan artikel empiris menunjukkan bahwa intensitas penggunaan terutama bila disertai pola penggunaan kompulsif atau perbandingan sosial dikaitkan dengan peningkatan gejala kecemasan dan gangguan suasana hati pada remaja[21]. Namun, hubungan ini bersifat kompleks dan dipengaruhi moderator/mediator (mis. sifat interaksi online, dukungan sosial daring, kualitas tidur, dan predisposisi psikologis) [22]. Oleh karena itu, pengukuran harus mempertimbangkan dimensi kuantitatif (waktu) dan kualitatif (keterikatan emosional).

Selain itu, penelitian lain juga menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan sosial pada remaja[11]. Intensitas dan pola penggunaan media sosial yang tinggi, terutama ketika bersifat kompulsif atau maladaptif, telah dikaitkan dengan peningkatan gejala kecemasan dan tekanan psikologis di kalangan populasi muda karena paparan berlebihan terhadap evaluasi sosial online, fear of missing out (FoMO), serta perbandingan sosial yang tak realistis dengan orang lain yang sering muncul di platform digital[23]. Evidence sistematis juga menunjukkan bahwa problematic social media use berkorelasi dengan gejala kecemasan yang lebih tinggi, dengan korelasi yang moderat antara penggunaan media sosial dan kecemasan di kalangan remaja dan dewasa muda[4]. Faktor-faktor yang memoderasi dampak media sosial terhadap kecemasan sosial termasuk durasi penggunaan, motif penggunaan (mis. pelarian emosional vs. interaksi sosial sehat), tekanan teman sebaya online, dan konten media sosial itu sendiri, yang semuanya dapat meningkatkan risiko perkembangan kecemasan sosial ketika penggunaannya tidak seimbang atau tidak diimbangi oleh dukungan sosial offline dan keterampilan regulasi emosi[24].

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hubungan keluarga berperan signifikan dalam perkembangan kecemasan sosial pada remaja[25]. Dalam kerangka teoritis attachment, kualitas relasi orang tua-anak turut membentuk kemampuan remaja dalam berinteraksi sosial dan menanggapi stres sosial; remaja dengan hubungan keluarga yang tidak aman atau kurang suportif cenderung mengalami tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi karena kurangnya dukungan emosional dan keterampilan regulasi

emosi yang memadai[26]. Studi longitudinal dan meta-analisis menunjukkan bahwa “insecure or problematic family environments, including low parental warmth and high hostility, are associated with elevated social anxiety symptoms in adolescents” (misalnya dalam artikel yang membahas faktor keluarga dalam perkembangan gangguan kecemasan sosial pada anak dan remaja)[27]. Selain itu, bukti empiris juga menggaris bawahi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada remaja/mahasiswa[28]. Sebagai contoh, studi kuantitatif yang dilakukan terhadap mahasiswa di Universitas Respati Yogyakarta menemukan bahwa hampir dua pertiga responden yang memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi juga menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang moderat hingga tinggi, dan analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan level kecemasan sosial ( $p < 0,05$ ), yang mencerminkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial pada peserta studi tersebut[28]. Penelitian ini mendukung argumen bahwa paparan intens terhadap interaksi digital, evaluasi sosial online, serta eksposur terhadap konten sosial dapat memperkuat kekhawatiran tentang penilaian orang lain dan menginternalisasi pola kecemasan sosial[28].

Populasi fokus penelitian ini adalah siswa remaja di SMA X Sidoarjo. Dalam kerangka skripsi kuantitatif korelasional/kausal sederhana, populasi yang dimaksud adalah seluruh siswa kelas X-XII (usia  $\pm 15-17$  tahun) yang terdaftar di sekolah tersebut pada tahun penelitian. Rationale: remaja SMA merupakan kelompok usia di mana kecemasan sosial sangat relevan secara perkembangan mereka mengalami tekanan evaluasi akademik dan sosial yang meningkat, serta merupakan pengguna aktif media sosial. Studi-studi longitudinal dan cross-sectional lain menunjukkan variasi gejala kecemasan pada rentang usia remaja yang berkaitan kuat dengan faktor keluarga dan penggunaan media digital, sehingga memilih populasi sekolah menengah atas untuk penelitian ini memberikan keseimbangan antara signifikansi klinis dan praktik aplikatif[4].

Sebagian besar studi besar berasal dari negara lain dengan kultur keluarga dan pola penggunaan media yang berbeda; meneliti populasi SMA X Sidoarjo memberi informasi berbasis bukti yang relevan untuk kebijakan sekolah lokal, program konseling, dan melibatkan orang tua. Sekolah dapat

menggunakan temuan untuk merancang program psikoedukasi, pelatihan keterampilan sosial, atau pedoman penggunaan perangkat digital. Remaja SMA berada pada fase transisi dampak negatif kecemasan sosial dapat menghambat prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental jangka panjang. Deteksi faktor risiko (hubungan keluarga dan pola media sosial) memungkinkan intervensi awal[29]. Bukti terbaru mengindikasikan tren kenaikan masalah kesehatan mental terkait penggunaan media digital dan stres sosial di kalangan remaja; penelitian lokal membantu memvalidasi atau membedakan pola tersebut di konteks Indonesia[30]. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah dengan data empiris dari setting pendidikan menengah di Indonesia. Jika hubungan keluarga terbukti menjadi prediktor kuat kecemasan sosial, maka program pencegahan dapat menargetkan peningkatan komunikasi orang tua-anak dan strategi pengasuhan suportif. Jika intensitas media sosial merupakan faktor signifikan, sekolah dan orang tua bisa diberi panduan praktis tentang manajemen waktu layar dan literasi digital emosional.

Berdasarkan tinjauan teoritis dan hasil penelitian yang telah ada sebelumnya, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa keterkaitan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja. Hubungan keluarga yang penuh kasih, mendukung, dan komunikatif diyakini mampu memberikan rasa aman emosional serta membantu remaja mengembangkan regulasi emosi dan keterampilan sosial yang adaptif, sehingga berpotensi menurunkan kecemasan sosial. Sebaliknya, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, terutama ketika digunakan sebagai sarana kompensasi atas keterbatasan interaksi langsung, diduga dapat meningkatkan paparan terhadap evaluasi sosial, perbandingan sosial, dan kekhawatiran akan penilaian orang lain yang berkaitan dengan kecemasan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini menghipotesiskan bahwa (1) hubungan keluarga berpengaruh terhadap kecemasan sosial remaja, (2) intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kecemasan sosial remaja, (3) serta kedua variabel tersebut secara simultan berpengaruh terhadap kecemasan sosial remaja.

## II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif korelasional,

yaitu suatu pendekatan penelitian yang menekankan pada pengumpulan dan analisis data berbentuk angka atau data statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya dan pendekatan korelasional digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan atau pengaruh yang signifikan secara statistik antara ketiga variabel tersebut. Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Sidoarjo, tepatnya di lingkungan SMA X Candi, yang merupakan salah satu sekolah menengah atas swasta di wilayah tersebut. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa SMA X Sidoarjo memiliki karakteristik siswa yang beragam sehingga dapat memberikan gambaran yang representatif terhadap fenomena yang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah 590 siswa SMA kelas 10 hingga 12. Pendekatan survey digunakan untuk pengambilan sampel dan responden dipilih berdasarkan sejumlah kriteria yang telah ditentukan sebelumnya, seperti berada di SMA kelas 10-12 dan aktif menggunakan media sosial selama tiga hingga delapan jam sehari. Pendekatan survey dianggap efisien untuk mengumpulkan data yang relevan dan akurat dalam waktu yang relative singkat. Diharapkan hasil dari penelitian ini akan memberikan wawasan yang tepat dan konsisten mengenai subjek yang dicakup di lingkungan SMA X Candi.

Teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu metode pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan spesifik yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Pertimbangan khusus ini ditetapkan agar subjek yang dipilih benar-benar mencerminkan karakteristik yang diperlukan, sehingga informasi yang dikumpulkan lebih tepat dan mewakili. Kriteria yang digunakan dalam penetapan sampel untuk penelitian mencakup: (1) siswa berada dalam kategori usia remaja, (2) siswa tinggal bersama orang tua atau masih memiliki hubungan dengan orang tua, (3) siswa adalah pengguna aktif platform media sosial dengan durasi penggunaan yang berkisar kurang dari 3 jam hingga lebih dari 8 jam. Dengan teknik ini, peneliti dapat memilih responden yang memenuhi kriteria tertentu sehingga data yang diperoleh lebih valid dan sesuai dengan kebutuhan analisis. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa skala likert 1-5 yang telah dirancang dengan terstruktur dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara orang tua, frekuensi

penggunaan media sosial, dan tingkat kecemasan sosial pada remaja secara kuantitatif, sehingga mempermudah proses analisis data. Selanjutnya teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah analisis regresi linear berganda, yang memungkinkan peneliti untuk mengolah data angka dan menguji hipotesis yang diajukan melalui pendekatan ilmiah. Oleh karena itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas dan tepat mengenai hubungan di antara variabel tersebut serta memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi remaja dan media sosial. Dari total populasi sebanyak 590, setelah dihitung menggunakan rumus tabel Issac dengan tingkat kesalahan 5%, maka jumlah sampel yang diambil adalah 205 siswa.

Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat penggunaan media sosial adalah Del Barrio (2004), Skala tingkat penggunaan media sosial yang dikembangkan oleh Del Barrio (2004) mengukur frekuensi, durasi, dan keterlibatan emosional individu dalam penggunaan media sosial, termasuk kecenderungan untuk terus memikirkan media sosial, kesulitan mengontrol penggunaan, serta penggunaan media sosial sebagai sarana pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional. Aspek-aspek tersebut merefleksikan intensitas penggunaan yang tidak hanya bersifat kuantitatif, tetapi juga mencerminkan keterikatan psikologis terhadap media sosial, yang dalam literatur dikaitkan dengan peningkatan kerentanan terhadap kecemasan dan tekanan sosial. Dengan total 17 Aitem, skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0.870. Skala intensitas penggunaan media sosial ini memiliki skor validitas yang berkisar antara 0.381 sampai hingga 0.634. Untuk alat ukur yang digunakan untuk menilai hubungan keluarga adalah IPPA (Inventory of Parent and Peer Attachment), Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) yang dikembangkan oleh Armsden dan Greenberg, berfokus pada kualitas kelekatan remaja dengan orang tua. Skala ini mengukur tiga dimensi utama, yaitu kepercayaan (trust) yang mencerminkan persepsi remaja terhadap ketersediaan dan keandalan orang tua, komunikasi (communication) yang menggambarkan keterbukaan dan efektivitas komunikasi emosional dalam keluarga, serta alienasi (alienation) yang menunjukkan perasaan keterasingan atau jarak emosional antara remaja dan orang tua. Ketiga dimensi tersebut secara bersama-sama merepresentasikan kualitas kelekatan yang dalam berbagai penelitian terbukti berperan

penting sebagai faktor protektif terhadap masalah internalisasi, termasuk kecemasan sosial pada remaja. Dengan total aitem berjumlah 18 dengan nilai reliabilitas sebesar 0.942. Skala hubungan keluarga ini memiliki skor validitas yang berkisar antara 0.312 sampai hingga 0.816.

Dalam penelitian ini, kecemasan sosial dioperasionalkan sebagai variabel terikat yang diukur menggunakan instrumen standar Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) atau adaptasi lokal yang telah melalui proses validasi dan uji reliabilitas [10]. Instrumen ini menghasilkan skor kontinu yang merepresentasikan tingkat intensitas gejala kecemasan sosial, mencakup aspek ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran sosial, serta ketidaknyamanan dalam interaksi interpersonal[11]. Pemilihan SAS-A didasarkan pada konsistensinya dalam mengukur kecemasan sosial pada populasi remaja serta kesesuaiannya dengan konteks penelitian di lingkungan sekolah menengah atas [12]. Secara empiris, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi berasosiasi dengan kualitas hubungan keluarga yang rendah serta pola penggunaan media sosial yang intens atau maladaptif, terutama ketika media sosial digunakan sebagai sarana kompensasi atas keterbatasan interaksi sosial langsung[17].

Adapun kecemasan sosial remaja diukur menggunakan Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), yang dirancang khusus untuk menilai kecemasan dalam konteks sosial pada populasi remaja. Skala ini mencakup beberapa aspek utama, yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif, penghindaran dan distress dalam situasi sosial, serta kecemasan dalam interaksi dengan teman sebaya. Aspek-aspek tersebut merefleksikan pengalaman kecemasan sosial secara umum yang sering muncul dalam lingkungan sekolah dan relasi pertemanan. SAS-A banyak digunakan dalam penelitian psikologi perkembangan karena kemampuannya menangkap variasi tingkat kecemasan sosial secara akurat dan konsisten. Dengan total 17 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0.938. skala Kecemasan Sosial ini memiliki skor validitas yang berkisar antara 0.582 sampai hingga 0.767.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis dan terstruktur. Tahap awal penelitian diawali dengan penyusunan instrumen penelitian yang meliputi skala hubungan keluarga, skala intensitas penggunaan media sosial, serta skala kecemasan yang telah melalui proses validasi dan reliabilitas untuk memastikan ketepatan dan

keandalan alat ukur sebelum digunakan dalam pengumpulan data utama. Setelah instrumen dinyatakan memenuhi kriteria, peneliti mengajukan perizinan penelitian kepada pihak sekolah yang menjadi lokasi penelitian.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan pengumpulan data. Kuesioner diberikan kepada responden yang telah memenuhi kriteria sampel sesuai dengan teknik purposive sampling yang ditetapkan. Sebelum pengisian koesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data, serta petunjuk pengisian instrumen. Respondem kemudian diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri dan jujur sesuai dengan kondisi yang dialami. Data telah terkumpul selanjutnya diperiksa kelengkapannya dan diinput ke dalam perangkat lunak SPSS untuk dianalisis lebih lanjut.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik kuantitatif. Analisis data diawali dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta kecenderungan skor pada masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas sebagai prasyarat penggunaan analisis regresi. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, data dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh hubungan dan intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial remaja. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t untuk mengetahui pengaruh parsial masing-masing variabel independen terhadap variabel depende, serta uji F untuk mengetahui simultan kedua variabel independen terhadap kecemasan sosial remaja. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik yaitu SPSS.

### **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Berdasarkan tabel karakteristik subjek penelitian, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 205 siswa. Ditinjau dari aspek jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki dengan jumlah 115 siswa (56,10%), sedangkan responden perempuan berjumlah 90 siswa (43,90%). Distribusi ini menunjukkan bahwa partisipasi subjek laki-laki lebih dominan dibandingkan perempuan. Dari segi usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 16 tahun, yaitu sebanyak 96 siswa (46,83%), diikuti oleh usia 15 tahun sebanyak 60 siswa

(29,27%) dan usia 17 tahun sebanyak 49 siswa (23,90%). Komposisi usia tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas subjek berada pada fase remaja pertengahan, yang ditandai dengan peningkatan kebutuhan akan penerimaan sosial, eksplorasi identitas diri, serta intensitas interaksi dengan lingkungan sosial. Selanjutnya, berdasarkan lama penggunaan media sosial, sebagian besar responden melaporkan durasi penggunaan media sosial antara 3 hingga 5 jam per hari, yaitu sebanyak 94 siswa (45,85%). Sementara itu, responden yang menggunakan media sosial kurang dari 3 jam per hari berjumlah 43 siswa (20,98%), penggunaan selama 5 hingga 8 jam per hari sebanyak 56 siswa (27,32%), dan penggunaan lebih dari 8 jam per hari sebanyak 12 siswa (5,85%). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja dalam penelitian ini termasuk dalam kategori pengguna media sosial dengan durasi sedang hingga tinggi, yang berpotensi memengaruhi dinamika interaksi sosial, pola komunikasi, serta pengalaman psikososial mereka dalam kehidupan sehari-hari.

**Tabel 1.** Data Demografis

Keterangan	Subjek	Jumlah	%
Jenis kelamin	Laki-Laki	115	56.10%
	Perempuan	90	43.90%
	$\Sigma$	205	100.00%
Usia	15	60	29.27%
	16	96	46.83%
	17	49	23.90%
	$\Sigma$	205	100.00%
Lama penggunaan media sosial	< 3 jam	43	20.98%
	3-5 jam	94	45.85%
	5-8 jam	56	27.32%
	>8 jam	12	5.85%
	$\Sigma$	205	100.00%

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 205 remaja. Variabel hubungan keluarga memiliki nilai rata-rata sebesar 3,65 dengan standar deviasi 0,69, yang menunjukkan bahwa secara umum responden berada pada kategori hubungan keluarga yang cukup baik dengan variasi skor yang relatif sedang. Variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki nilai rata-rata sebesar 3,45 dengan standar deviasi 0,47, mengindikasikan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial dengan intensitas sedang. Sementara itu, kecemasan sosial remaja memiliki nilai rata-rata 2,92 dengan standar deviasi 0,82, yang menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan sosial di antara

responden. Rentang skor pada ketiga variabel menunjukkan bahwa data memiliki sebaran yang memadai untuk dianalisis lebih lanjut.

**Tabel. 2** Statistik Deskriptif

	Descriptive Statistics			
	N	Minimum	Maximum	Mean Std. Deviation
Hubungan Keluarga	205	1.17	5.00	3.6541 .69349
Intensitas Penggunaan Media Sosial	205	2.21	4.93	3.4511 .47490
Kecemasan Sosial Remaja	205	1.00	5.00	2.9216 .81644
Valid N (listwise)	205			

Uji Normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa residual data penelitian berdistribusi normal sebagai salah satu prasyarat analisis regresi. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test terhadap unstandardized residual. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,200 yang lebih besar dari batas signifikansi 0,05 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa residual data berdistribusi normal

**Tabel 3.** Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
		N 205
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.77576343
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.051
	Negative	-.031
Test Statistic		.051
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Uji linearitas dilakukan untuk memahami pola hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, yaitu Hubungan Keluarga (X1) dan Intensitas Penggunaan Media Sosial (X2) terhadap Kecemasan Sosial Remaja (Y). Hasil ANOVA Test of Linearity, hubungan antara Hubungan Keluarga dan Kecemasan Sosial menunjukkan komponen Linearity yang signifikan ( $F = 25.989$ ;  $p = 0.000$ ) serta Deviation from Linearity yang tidak signifikan ( $F = 1,322$ ;  $p = 0,123$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara

hubungan keluarga dan kecemasan sosial remaja memenuhi asumsi linearitas.

Sebaliknya, hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial remaja menunjukkan bahwa komponen Linearity tidak signifikan ( $F = 1,471$ ;  $p = 0,230$ ), sedangkan Deviation from Linearity signifikan ( $F = 1,818$ ;  $p = 0,005$ ). Selain itu, nilai Between Groups (Combined) juga menunjukkan hasil yang signifikan ( $F = 1,816$ ;  $p = 0,005$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial remaja tidak memenuhi asumsi linearitas.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan keluarga terjalin secara linear dengan kecemasan sosial remaja, sedangkan penggunaan media sosial menunjukkan pola interaksi non-linear terhadap kecemasan sosial remaja.

**Tabel 4.** Uji Linearitas Hubungan Keluarga terhadap Kecemasan Sosial Remaja

ANOVA Table							
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Kecemasan Sosial Remaja * Hubungan Keluarga	Between Groups	(Combined)	110.513	152	.727	1.484	.051
		Linearity	12.729	1	12.729	25.989	.000
	Within Groups	Deviation from Linearity	97.784	151	.648	1.322	.123
		Total	25.468	52	.490		
Total		135.982	204				

**Tabel 5.** Uji Linearitas Hubungan Keluarga terhadap Kecemasan Sosial Remaja

ANOVA Table							
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Kecemasan Sosial Remaja * Penggunaan Media Sosial	Between Groups	(Combined)	111.572	146	.764	1.816	.005
		Linearity	.619	1	.619	1.471	.230
	Within Groups	Deviation from Linearity	110.953	145	.765	1.818	.005
		Total	24.410	58	.421		
Total		135.982	204				

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang kuat antar variabel bebas dalam model regresi. Berdasarkan hasil analisis, variabel hubungan keluarga dan penggunaan media sosial memiliki nilai tolerance sebesar 0,999 dan Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1,001.

Nilai tolerance yang lebih dari 0,10 dan angka VIF dibawah 10 menunjukkan bahwa tidak ada indikasi multikolinearitas diantara variabel-variabel independent. Ini berarti bahwa setiap variabel independent dalam studi ini berdiri sendiri dan tidak saling memengaruhi secara signifikan. Oleh karena

itu, dapat disimpulkan bahwa model regresi yang diterapkan dalam penelitian ini memenuhi syarat multikolinearitas, sehingga hasil dari analisis regresi dapat diinterpretasikan dengan akurat dan dapat diandalkan.

**Tabel 6.** Uji Multikolinearitas

Model	Coefficients <sup>a</sup>			t	Sig.	Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Beta			Tolerance	VIF
	B	Std. Error					
(Constant)	4.585	.487		9.412	.000		
1 Hubungan Keluarga	-.358	.079	-.304	-4.552	.000	.999	1.001
Penggunaan Media Sosial	-.103	.115	-.060	-.892	.373	.999	1.001

a. Dependent Variable: Kecemasan Sosial Remaja

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan varians residual pada model regresi. Pengujian ini dilakukan dengan metode Glejser, yaitu meregresikan nilai absolute residual (ABS\_RES) terhadap variabel bebas, yaitu hubungan keluarga dan penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil analisis, variabel hubungan keluarga memiliki nilai signifikansi sebesar 0,869 ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa hubungan keluarga tidak berpengaruh signifikan terhadap nilai residual absolut. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel tersebut tidak menyebabkan terjadinya heteroskedastisitas. Sementara itu, variabel penggunaan media sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,042 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap nilai residual absolut, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat indikasi heteroskedastisitas dalam model regresi.

**Tabel 7.** Uji Heteroskedastisitas

Model	Coefficients <sup>a</sup>			t	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	Beta		
	B	Std. Error			
(Constant)	.074	.301		.246	.806
1 Hubungan Keluarga	.008	.049	.011	.165	.869
Penggunaan Media Sosial	.145	.071	.142	2.045	.042

a. Dependent Variable: ABS\_RES

Pengujian hipotesis parsial dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji t pada regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independent, yaitu hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan remaja.

Hipotesis pertama (H1) diterima, hubungan keluarga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan sosial remaja. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, variabel hubungan keluarga memiliki nilai koefisien regresi sebesar  $B = -0,358$  dengan nilai  $t = -4,552$  dan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ), hasil ini menunjukkan bahwa hubungan keluarga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan sosial remaja. Artinya, setiap peningkatan kualitas hubungan keluarga akan diikuti dengan penurunan tingkat kecemasan sosial pada remaja.

Hipotesis kedua (H2) ditolak, intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial remaja. Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki koefisien regresi sebesar  $B = -0,103$  dengan nilai  $t = -0,892$  dan tingkat signifikansi  $p = 0,373$  ( $p > 0,05$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan sosial remaja.

**Tabel 8.** Uji t Regresi Linear Berganda

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		t	Sig.	
	B	Std. Error			
	Standardized Coefficients	Beta			
1 (Constant)	4.585	.487	9.412	.000	
Hubungan Keluarga	-.358	.079	-.304	-4.552	.000
Penggunaan Media Sosial	-.103	.115	-.060	-.892	.373

a. Dependent Variable: Kecemasan Sosial Remaja

Pengujian hipotesis simultan dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji F pada analisis regresi berganda untuk mengetahui pengaruh hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial secara bersama-sama terhadap kecemasan sosial remaja. Berdasarkan hasil analisis ANOVA, diperoleh nilai  $F = 10,870$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan variabel hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial remaja.

Dengan demikian, hipotesis ketiga (H3) diterima, yang menunjukkan bahwa kombinasi antara kualitas hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial secara bersama-sama memiliki peran dalam menjelaskan variasi kecemasan sosial pada

remaja, meskipun kontribusi keduanya tidak besar.

**Tabel 9.** Uji F Regresi Linear Berganda

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	13.213	2	6.606	10.870	.000 <sup>b</sup>
Residual	122.769	202	.608		
Total	135.982	204			

a. Dependent Variable: Kecemasan Sosial Remaja

b. Predictors: (Constant), Penggunaan Media Sosial, Hubungan Keluarga

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, diperoleh nilai R Square sebesar 0,097 dan Adjusted R Square sebesar 0,088. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 9,7% variasi kecemasan sosial remaja, sedangkan 90,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian.

Nilai Adjusted R Square yang mendekati nilai R Square menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan relatif stabil dan tidak mengalami penurunan kemampuan prediksi yang berarti setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah variabel independen. Selain itu, nilai R sebesar 0,312 menunjukkan adanya hubungan yang rendah hingga sedang antara variabel bebas dan variabel terikat.

**Tabel 10.** Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error Of The Estimate
1	.312 <sup>a</sup>	.097	.088	.77959

a. Predictors: (Constant), Penggunaan Media Sosial, Hubungan Keluarga

## B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial remaja, sedangkan intensitas penggunaan media sosial tidak menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja SMA X Candi. Temuan ini sejalan dengan hipotesis bahwa konteks interpersonal nyata, khususnya dalam keluarga yang memiliki peran lebih penting dalam menentukan kecemasan sosial remaja dibandingkan sekadar intensitas penggunaan media sosial.

Analisis data memperlihatkan bahwa remaja yang memiliki kualitas hubungan keluarga yang tinggi ditandai dengan dukungan emosional, kehangatan, dan komunikasi

terbuka cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah. Penelitian terdahulu oleh Maharani et al. menemukan bahwa fungsi keluarga yang baik berhubungan signifikan dengan penurunan simtom kecemasan sosial pada siswa SMA yang menunjukkan peran konteks keluarga dalam kesehatan psikologis remaja[31].

Selain itu, penelitian Syakira et al. menggambarkan bahwa ketika remaja mengalami ketidakpedulian emosional dalam keluarga, mereka cenderung mencari media sosial sebagai ruang aman untuk memenuhi kebutuhan emosional tetapi ini tidak selalu menggantikan fungsi dukungan keluarga yang sebenarnya terhadap perkembangan psikologis remaja[17]. Secara teoritis, *attachment theory* menjelaskan bahwa hubungan awal dan berkelanjutan dengan figur orang tua membentuk pola kelekatan emosional yang memengaruhi kecenderungan remaja dalam menghadapi stres sosial dan evaluasi negatif dari lingkungan sosial. Kualitas hubungan keluarga yang rendah berasosiasi dengan regulasi emosi yang kurang efektif yang pada gilirannya meningkatkan risiko kecemasan sosial pada remaja[32].

Dalam penelitian ini, intensitas penggunaan media sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa durasi atau frekuensi penggunaan media sosial saja bukanlah faktor determinan langsung terhadap kecemasan sosial melainkan pengalaman penggunaan dan faktor psikososial lain seperti dukungan keluarga dan strategi koping yang dimiliki remaja juga berperan penting.

Penolakan hipotesis parsial pada variabel intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial remaja dapat dijelaskan melalui temuan penelitian sebelumnya dan kajian teori yang relevan. Penelitian oleh Keles, McCrae, dan Grealish menunjukkan bahwa intensitas atau durasi penggunaan media sosial tidak secara langsung memprediksi kecemasan sosial pada remaja, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman subjektif dalam penggunaan media sosial seperti *Fear of Negative Evaluation* dan kecenderungan *Online Social Comparasion*[4]. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas interaksi dan pengalaman psikologis selama menggunakan media sosial lebih berpengaruh terhadap kecemasan sosial

dibandingkan lamanya waktu penggunaan media sosial.

Penelitian Ulfa & Winda menemukan adanya hubungan kuat antara kecemasan sosial dengan *problematic internet use* pada remaja, dimana remaja yang mengalami kecemasan sosial cenderung mengalami penggunaan internet yang bermasalah, tetapi hubungan ini tidak selalu mengikuti arah hubungan sederhana hanya berdasar intensitas pemakaian media sosial semata[33]. Temuan tersebut menyiratkan bahwa kecemasan sosial sering berkaitan dengan pola penggunaan digital yang maladaptif, bukan hanya sekedar lamanya waktu yang dihabiskan.

Selain itu, kajian lain di Indonesia menunjukkan bahwa variabel lain seperti persepsi diri atau *body image* dapat berhubungan kuat dengan kecemasan sosial dikalangan remaja pengguna media sosial, menggambarkan bahwa aspek psikologis internal sering lebih dominan memoderasi dampak penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial daripada frekuensi penggunaan itu sendiri[13].

Hasil yang tidak signifikan ini juga sesuai dengan temuan tinjauan internasional oleh Orben dan Przybylski yang menyatakan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja termasuk kecemasan bersifat kecil, kompleks, dan tidak linear karena dipengaruhi oleh konteks penggunaan, kualitas interaksi, serta keberadaan faktor protektif seperti dukungan keluarga dan kemampuan regulasi emosi remaja[14]. Penelitian longitufinal oleh Coyne et al. juga menunjukkan bahwa setelah faktor keluarga dan dukungan sosial dikontrol, intensitas penggunaan media sosial tidak secara konsisten memprediksi peningkatan kecemasan pada remaja[15].

Secara teoritis, temuan ini dapat dijelaskan melalui *Uses and Gratifications Theory* yang menyatakan bahwa individu merupakan pengguna media yang aktif dan menggunakan media sosial berdasarkan kebutuhan psikologis tertentu, seperti kebutuhan afiliasi sosial, pencarian dukungan emosional, dan regulasi emosi. Teori ini menegaskan bahwa dampak psikologis penggunaan media sosial tidak ditentukan oleh intensitas atau durasi penggunaan, melainkan oleh tujuan penggunaan dan pengalaman subjektif selama berinteraksi didalamnya[16].

Selain itu, Model Cognitive Behavioral Problematic Internet Use juga mendukung temuan ini dengan menjelaskan bahwa distress psikologis, termasuk kecemasan sosial merupakan faktor awal yang mendorong individu mengembangkan preferensi interaksi online dan penggunaan internet yang maladaptif. Model ini menekankan bahwa masalah psikologis tidak muncul semata-mata karena durasi penggunaan media sosial, melainkan karena adanya kerentanan psikologis dan strategi koping yang kurang adaptif pada individu[34].

Integrasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan keluarga merupakan prediktor kuat kecemasan sosial remaja sedangkan intensitas penggunaan media sosial hanya berkontribusi dalam kerangka yang lebih luas ketika dipengaruhi oleh faktor psikologis lain seperti coping dan dukungan sosial. Hal ini menegaskan bahwa intervensi untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja perlu menitikberatkan pada hubungan interpersonal di keluarga, termasuk keterbukaan komunikasi, dukungan emosional, dan kehangatan afektif serta membantu remaja mengembangkan strategi koping yang adaptif terhadap tekanan sosial, baik offline maupun online.

Limitasi atau keterbatasan dari penelitian ini yaitu, penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan pengambilan data secara cross-sectional sehingga hasil yang diperoleh hanya menunjukkan hubungan antar variabel dan belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada siswa SMA X Sidoarjo dengan teknik purposive sampling sehingga hasil dari penelitian ini masih terbatas pada karakteristik subjek penelitian dan belum dapat digeneralisasikan secara luas. Nilai koefisien determinasi yang relatif kecil juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial remaja dipengaruhi oleh faktor lain di luar hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### **IV. SIMPULAN DAN SARAN**

##### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial remaja di SMA X Sidoarjo. Dapat disimpulkan bahwa hubungan keluarga terbukti memiliki pengaruh negatif dan

signifikan terhadap kecemasan sosial remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan keluarga yang sehat ditandai oleh dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, serta kelekatan yang positif antara orang tua dan remaja berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa keluarga merupakan faktor protektif utama dalam perkembangan psikososial remaja dan memiliki peran yang signifikan dalam membantu remaja menghadapi tekanan sosial dan ketakutan terhadap evaluasi negatif dari lingkungan.

Di sisi lain, intensitas penggunaan media sosial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa durasi maupun frekuensi penggunaan media sosial secara langsung belum mampu memprediksi tingkat kecemasan sosial pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kecemasan sosial bersifat kompleks dan kemungkinan lebih dipengaruhi oleh kualitas interaksi, tujuan penggunaan media sosial, serta karakteristik psikologis individu, bukan semata-mata oleh intensitas penggunaannya. Dengan demikian, kecemasan sosial remaja tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan lamanya waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial.

Meskipun secara parsial intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan, hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut ketika dipertimbangkan secara bersama-sama tetap memiliki peran dalam menjelaskan variasi kecemasan sosial remaja. Namun demikian, besarnya kontribusi kedua variabel tersebut relatif kecil yang mengindikasikan bahwa kecemasan sosial remaja juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain diluar model penelitian, seperti regulasi emosi, harga diri, dukungan teman sebaya, serta kemampuan individu dalam mengelola stres sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa faktor relasional dalam konteks keluarga memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan faktor penggunaan media sosial dalam memengaruhi kecemasan sosial remaja. Oleh karena itu, upaya

pengeghahan dan penanganan kecemasan sosial pada remaja perlu difokuskan pada penguatan hubungan keluarga, peningkatan kualitas komunikasi antara orang tua dan remaja, serta penciptaan lingkungan keluarga yang aman dan suportif secara emosional.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan agar remaja dapat membangun hubungan yang terbuka dan positif dengan keluarga sebagai upaya untuk memperoleh dukungan emosional yang dapat membantu mengelola kecemasan sosial. Orang tua diharapkan mampu menciptakan lingkungan keluarga yang hangat, suportif, dan responsif terhadap kebutuhan emosional remaja melalui komunikasi yang efektif dan keterlibatan dalam kehidupan sehari-hari remaja. Selain itu, pihak sekolah dan praktisi pendidikan disarankan untuk mengembangkan program psikoedukasi atau layanan konseling yang melibatkan peran keluarga dalam mendukung kesehatan mental remaja, khususnya dalam upaya pencegahan kecemasan sosial. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan sosial remaja, seperti harga diri, regulasi emosi, dukungan teman sebaya atau kualitas interaksi di media sosial serta menggunakan pendekatan penelitian yang lebih beragam seperti metode kualitatif atau longitudinal guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kecemasan sosial remaja.

## DAFTAR RUJUKAN

- A. Boullion, L. B. Linde-Krieger, S. N. Doan, and T. M. Yates, 'Parental warmth, adolescent emotion regulation, and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic', *Front. Psychol.*, vol. 14, Sep. 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2023.1216502.
- A. M. La Greca and N. Lopez, 'Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships', *J Abnorm Child Psychol*, vol. 26, no. 2, pp. 83–94, Apr. 1998, doi: 10.1023/A:1022684520514.
- A. Kansil, Deetje J. Solang, and Mike A. K. Lovihan, 'Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja', *IDEA*, vol. 9, no. 2, pp. 270–281, Oct. 2025, doi: 10.32492/idea.v9i2.92012.
- A. Orben and A. K. Przybylski, 'The association between adolescent well-being and digital technology use', *Nat Hum Behav*, vol. 3, no. 2, pp. 173–182, Jan. 2019, doi: 10.1038/s41562-018-0506-1.
- A. Kansil, Deetje J. Solang, and Mike A. K. Lovihan, 'Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja', *IDEA*, vol. 9, no. 2, pp. 270–281, Oct. 2025, doi: 10.32492/idea.v9i2.92012.
- B. Keles, N. McCrae, and A. Grealish, 'A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents', *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 25, no. 1, pp. 79–93, Dec. 2020, doi: 10.1080/02673843.2019.1590851.
- C. Masia-Warner *et al.*, 'School-Based Intervention for Adolescents with Social Anxiety Disorder: Results of a Controlled Study', *J Abnorm Child Psychol*, vol. 33, no. 6, pp. 707–722, Dec. 2005, doi: 10.1007/s10802-005-7649-z.
- D. A. Permadi, 'Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja', *Psycomedia.J.Psikologi*, vol. 2, no. 1, pp. 7–13, Dec. 2022, doi: 10.35316/psycomedia.2022.v2i1.7-13.
- E. Katz, J. G. Blumler, and M. Gurevitch, 'Uses and Gratifications Research', *Public Opinion Quarterly*, vol. 37, no. 4, p. 509, 1973, doi: 10.1086/268109.
- E. Averina and R. Cahyono, 'Hubungan Kekerasan Emosional Yang Dilakukan Orang Tua Dengan Social Anxiety Pada Remaja Akhir', *JF*, vol. 3, no. 07, pp. 695–707, Jul. 2023, doi: 10.54543/fusion.v3i07.316.
- H. Shannon, K. Bush, P. J. Villeneuve, K. G. Hellemans, and S. Guimond, 'Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis', *JMIR Ment Health*, vol. 9, no. 4, p. e33450, Apr. 2022, doi: 10.2196/33450.
- I. H. Abdulloh, E. Yuliastuti, and S. Suyatno, 'THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USAGE INTENSITY AND EMOTIONAL REGULATION IN ADOLESCENTS', *JKEP*, vol. 10, no. 2, pp. 131–136, Nov. 2025, doi: 10.32668/jkep.v10i2.2006.

- J. W. Fredrick and A. M. Luebbe, 'Prospective Associations Between Fears of Negative Evaluation, Fears of Positive Evaluation, and Social Anxiety Symptoms in Adolescence', *Child Psychiatry Hum Dev*, vol. 55, no. 1, pp. 195–205, Feb. 2024, doi: 10.1007/s10578-022-01396-7.
- J. Bowlby, *Attachment and loss*, 2nd ed. New York: Basic Books, 1999.
- J. González-Cabrera, I. Montiel, J. Ortega-Barón, E. Calvete, I. Orue, and J. M. Machimbarrena, 'Epidemiology of Peer Victimization and its Impact on Health-Related Quality of Life in Adolescents: a Longitudinal Study', *School Mental Health*, vol. 13, no. 2, pp. 338–346, Jun. 2021, doi: 10.1007/s12310-021-09421-1.
- J. Harmon and A. Venta, 'Adolescent Posttraumatic Growth: A Review', *Child Psychiatry Hum Dev*, vol. 52, no. 4, pp. 596–608, Aug. 2021, doi: 10.1007/s10578-020-01047-9.
- L. Nurfaizah, 'Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal'.
- N. Hidayat and Z. A. Ikromi, 'Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan Tingkat Stres Psikologis pada Remaja Tunanetra', 2025.
- O. E. Bogucki *et al.*, 'Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: Outcomes From a Multi-State, Multi-Site Primary Care Practice', *Journal of Anxiety Disorders*, vol. 78, p. 102345, Mar. 2021, doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102345.
- R. Mojtabai, 'Problematic Social Media Use and Internalizing Symptoms in Adolescents', Apr. 12, 2023, *In Review*. doi: 10.21203/rs.3.rs-2790469/v1.
- R. Meidina Syakira, S. Nur Azizah, J. Kristian Hutajulu, and H. Siregar, 'MEDIA SOSIAL SEBAGAI RUANG AMAN REMAJA DARI KETIDAKPEDULIAN EMOSIONAL DALAM KELUARGA', *Jurpal*, vol. 5, no. 2, pp. 475–482, Jun. 2025, doi: 10.37304/paris.v5i2.20982.
- S. Kaiser, H. Kyrrestad, and M. Martinussen, 'Adolescents' experiences of the information they received about the coronavirus (Covid-19) in Norway: a cross-sectional study', *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, vol. 15, no. 1, p. 30, Dec. 2021, doi: 10.1186/s13034-021-00384-4.
- S. M. Coyne, A. A. Rogers, J. D. Zurcher, L. Stockdale, and M. Booth, 'Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study', *Computers in Human Behavior*, vol. 104, p. 106160, Mar. 2020, doi: 10.1016/j.chb.2019.106160.
- S. H. Spence and R. M. Rapee, 'The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model', *Behaviour Research and Therapy*, vol. 86, pp. 50–67, Nov. 2016, doi: 10.1016/j.brat.2016.06.007.
- S. M. Bögels, A. Van Oosten, P. Muris, and D. Smulders, 'Familial correlates of social anxiety in children and adolescents', *Behaviour Research and Therapy*, vol. 39, no. 3, pp. 273–287, Mar. 2001, doi: 10.1016/S0005-7967(00)00005-X.
- S. E. Caplan, 'Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use', *CyberPsychology & Behavior*, vol. 10, no. 2, pp. 234–242, Apr. 2007, doi: 10.1089/cpb.2006.9963.
- Tria Adelia and Icha Delia, 'Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja', *Aliansi*, vol. 2, no. 6, pp. 85–96, Nov. 2025, doi: 10.62383/aliansi.v2i6.1330.
- Tria Adelia and Icha Delia, 'Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja', *Aliansi*, vol. 2, no. 6, pp. 85–96, Nov. 2025, doi: 10.62383/aliansi.v2i6.1330.
- T. A. Prastia and H. Pratikto, 'Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image', vol. 2, no. 4, 2023.
- T. A. Klimstra and L. Van Doeselaar, 'Identity formation in adolescence and young adulthood', in *Personality Development Across the Lifespan*, Elsevier, 2017, pp. 293–308. doi: 10.1016/B978-0-12-804674-6.00018-1.

- V. Florensia and A. Chris, 'Hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Siswa-Siswi SMA', *PSKM*, vol. 13, no. 3, pp. 973–980, May 2023, doi: 10.32583/pskm.v13i3.1011.
- V. Maharani, N. S. Nuralita, and D. Suryani, 'Fungsi Keluarga Dan Self-Esteem Berhubungan Dengan Simtom Kecemasan Pada Siswa SMA Tingkat Akhir', vol. 6, no. 4, 2025.
- W. Yuliani, 'FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU PEKANBARU 2024', 2024.
- W. Yuliani and F. Ulfa, 'KECEMASAN SOSIAL DAN PROBLEMATIC INTERNET USE PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL', vol. 4, no. 1, 2025.