

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA**



Oleh:

Ivanusa Emirais

1125164965

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar

Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja”

Nama Mahasiswa : Ivanusa Emirais Siregar  
Nomor Registrasi : 1125164965  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 28 Januari 2021

Pembimbing I








Herdiyan Maulana, Ph.D  
NIP. 198212302009121003

Pembimbing II



Vinna Ramadhany, M.Psi  
NIDK. 8812680018

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		22/2-2021.
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		23/02/21
Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi. (Ketua Penguji)***		18 Februari 2021
Fellianti Muzdalifah, M.Psi. (Anggota)****		18 Februari 2021
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi. (Anggota)		18 Februari 2021

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ivanusa Emirais

NIM : 1125164965

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada tanggal 1 Januari 2021 sampai dengan 8 Januari 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 2 Februari 2021

Yang Membuat Pernyataan

  
(Ivanusa Emirais)

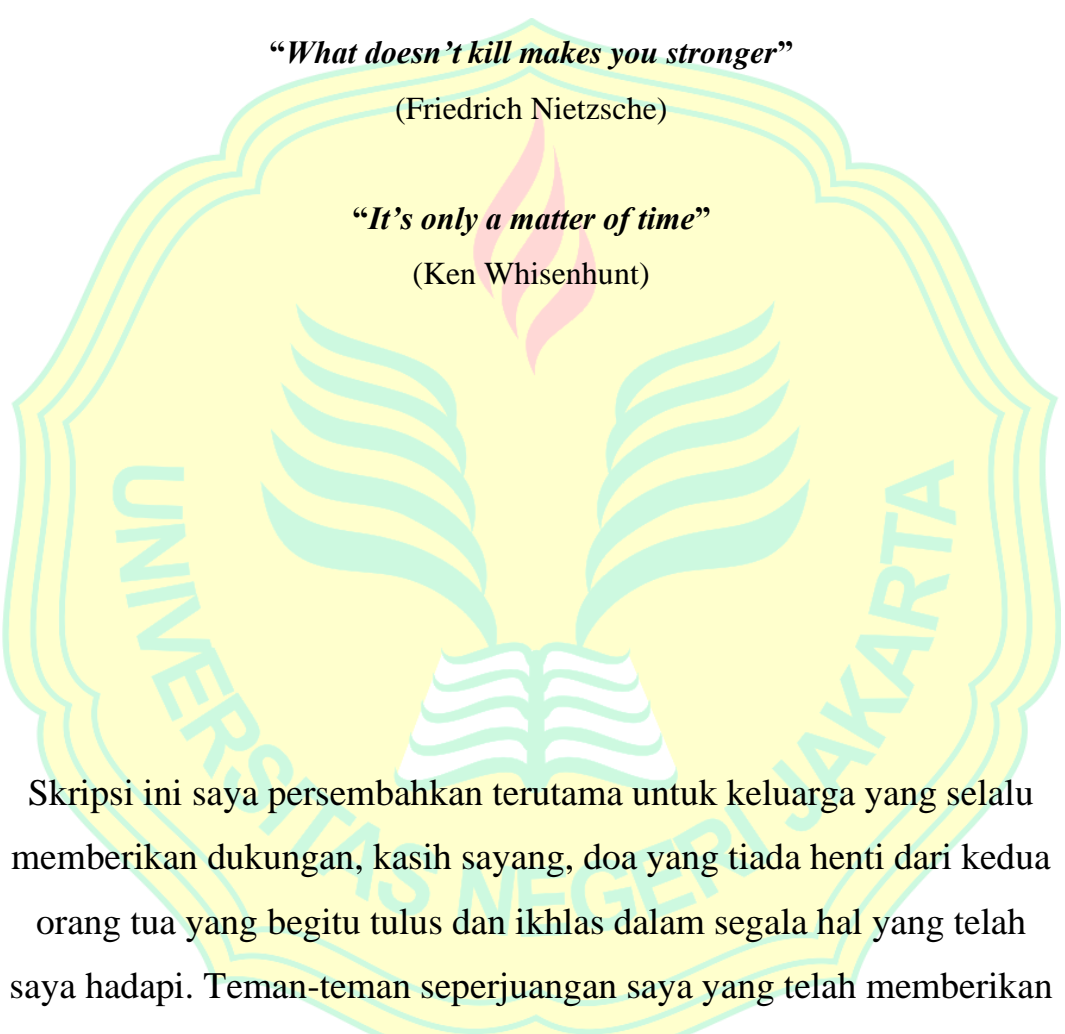
## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“What doesn’t kill makes you stronger”*

(Friedrich Nietzsche)

*“It’s only a matter of time”*

(Ken Whisenhunt)



Skripsi ini saya persembahkan terutama untuk keluarga yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, doa yang tiada henti dari kedua orang tua yang begitu tulus dan ikhlas dalam segala hal yang telah saya hadapi. Teman-teman seperjuangan saya yang telah memberikan banyak masukan, semangat, dan motivasi pada saat sebelum, saat mengerjakan, dan setelah proses penyusunan skripsi. Serta sebagai wujud pencapaian diri saya sendiri yang telah berusaha selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini,

saya: Nama : IVANUSA EMIRAIIS  
NIM : 1125164965  
Fakultas/Prodi : FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI / PSIKOLOGI  
Alamat email : ivanemirais98@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP  
KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 3 Maret 2021



(Ivanusa Emirais Siregar)

**ABSTRAK**  
**IVANUSA EMIRAI**

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP  
KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA**

**Skripsi, Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,  
Universitas Negeri Jakarta, 2021**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja. Pengukuran intensitas penggunaan media sosial menggunakan alat ukur Social Networking Time Use Scale dan pengukuran kecemasan sosial menggunakan Social Anxiety Scale for Adolescent. Partisipan penelitian ini berjumlah 128 remaja. Data kemudian diolah dengan teknik statistik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan  $F 1,520$ ;  $P < 0,05$  yang menandakan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja.

**Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kecemasan Sosial, Remaja**

**ABSTRACT**  
**IVANUSA EMIRAI**

***THE EFFECT OF THE INTENSITY OF THE USE OF SOCIAL  
MEDIA ON SOCIAL ANXIETY IN ADOLESCENTS***

*Thesis, Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education,  
State University of Jakarta, 2021*

*This study aims to look at the effect of the intensity of use of social media to social anxiety in adolescents. Measuring the intensity of social media use uses the Social Networking Time Use Scale measurement tool and social anxiety measurement uses the Social Anxiety Scale for Adolescent. The number of participants in this study were 128 adolescents. The data is then processed using simple linear regression analysis statistical techniques. The results showed  $F 1.520$ ;  $P < 0.05$ , which indicates that there is no significant influence between the intensity of social media use and social anxiety in adolescents.*

*Keywords: Intensity of Use of Social Media, Social Anxiety, Adolescent*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas berkat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Dalam proses penyusunan skripsi ini, tidak akan selesai tanpa bantuan berbagi pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungannya selama proses penyusunan. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung, antara lain:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan waktu, tenaga, dan ide kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian skripsi
5. Ibu Vinna Ramadhany Sy, M.Psi selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu dan bersedia untuk berdiskusi memberikan masukan dalam skripsi ini
6. Seluruh dosen Psikologi UNJ yang telah membimbing serta mengerjakan banyak hal selama saya berkuliah di Psikologi UNJ
7. Seluruh karyawan dan staff Psikologi UNJ yang banyak membantu saya dalam proses administrasi perkuliahan
8. Terima kasih untuk kedua orang tua dan keluarga saya yang telah banyak memotivasi dan mendoakan saya



9. Untuk teman-teman Psikologi angkatan 2016 yang berjuang dari awal sampai akhir, kalian hebat dan semoga kita menjadi pribadi yang sukses nanti.
10. Untuk teman kelas E yang telah bersama-sama selama 4 tahun, banyak momen yang tidak bisa dijelaskan satu persatu semoga kita tetap kompak dan solid yak terima kasih telah berproses bersama
11. Untuk para sahabat Pondok Queen yang telah mewarnai kehidupan kampus saya selama 4 tahun
12. Untuk teman-teman seperti Yoga, Marsel, Romi, Fajar, Farhan, Nopit, Tege, Olip, Aprita, Mico, Irpan, Katob, Kidiw, Nadya Wanda, Irin, Agung, Poldi, Tanto, Bella, Yumi, Oji, Ogan, Ija, Fanni, Rizka
13. Untuk teman-teman junior seperti Fawaz, Ega, Presley, Januar, Yelda, Nurfa, Key, Putri, Aulia, Erska
14. Untuk *the most notable person* seperti Nickyta, Ara, Caca, Karin, Ara, Ica, Mona

Semoga Allah memberikan Anda keberkahan selalu di mana pun Anda berada. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti lain, ilmu pengetahuan, khususnya psikologi, pembaca, dan masyarakat umum. Jika ingin melakukan korespondensi dapat menghubungi peneliti melalui email : [ivanemirais98@gmail.com](mailto:ivanemirais98@gmail.com)

Jakarta, 5 Februari 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	4
1.3. Pembatasan Masalah .....	4
1.4. Rumusan Masalah.....	4
1.5. Tujuan Penelitian .....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1. Manfaat Teoritis .....	5
1.6.2. Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II .....</b>	<b>6</b>
2.1. Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	6
2.1.1. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	6
2.1.2. Aspek – aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	7
2.1.3. Faktor Yang Memengaruhi Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	8
2.1.4. Jenis-jenis Media Sosial.....	10
2.1.5. Dampak Penggunaan Media Sosial .....	11
2.2. Kecemasan Sosial .....	12
2.2.1. Aspek-aspek Kecemasan Sosial.....	13
2.2.3. Faktor Kecemasan Sosial.....	13
2.3. Remaja.....	15
2.4. Tinjauan Pustaka Mengenai Hubungan Variabel.....	15
2.5. Kerangka Pemikiran.....	15
2.6. Hipotesis Penelitian .....	16
2.7. Hasil Penelitian Yang Relevan .....	16
<b>BAB III.....</b>	<b>18</b>
3.1. Tipe Penelitian .....	18
3.2. Metode Penelitian .....	18
3.3. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	18
3.3.1. Definisi Konseptual .....	18
3.3.2. Definisi Operasional.....	19

3.4.	Populasi dan Sampel .....	20
3.5.	Teknik Pengumpulan Data .....	21
3.5.1.	Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	21
3.5.2.	Instrumen Kecemasan Sosial.....	22
3.5.3.	Uji Coba Instrumen.....	24
3.5.4.	Uji Validitas dan Reliabilitas Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	24
3.5.5.	Uji Validitas dan Reliabilitas Kecemasan Sosial .....	26
3.6.	Analisis Data .....	27
3.6.1.	Uji Statistik .....	27
3.6.2.	Analisis Deskriptif .....	27
3.6.3.	Uji Normalitas .....	27
3.6.4.	Uji Linearitas .....	27
3.6.5.	Analisis Regresi .....	28
<b>BAB IV</b>	<b>.....</b>	<b>29</b>
4.1.	Gambaran Responden .....	29
4.1.1.	Gambaran Responden Menurut Jenis Kelamin .....	29
4.1.2.	Gambaran Responden Menurut Usia .....	29
4.1.3.	Gambaran Responden Menurut Jenjang Pendidikan .....	31
4.1.4.	Gambaran Responden Menurut Media Sosial yang Sering Digunakan .....	32
4.2.	Prosedur Penelitian .....	33
4.2.1.	Persiapan Penelitian.....	33
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian .....	35
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian .....	35
4.3.1.	Gambaran Umum Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	36
4.3.1.1.	Kategorisasi Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	37
4.3.1.2.	<i>Crosstabs</i> Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	38
4.3.2.	Gambaran Umum Kecemasan Sosial.....	39
4.3.2.1.	Kategorisasi Skor Kecemasan Sosial .....	40
4.3.2.2.	<i>Crosstabs</i> Kecemasan Sosial .....	41
4.3.3.	Uji Normalitas .....	42
4.3.4.	Uji Linearitas .....	42
4.3.5.	Uji Korelasi.....	42
4.3.6.	Uji Hipotesis .....	43
4.4.	Pembahasan .....	44
4.5.	Keterbatasan Penelitian.....	46
<b>BAB V</b>	<b>.....</b>	<b>47</b>
5.1.	Kesimpulan.....	47
5.2.	Implikasi .....	47
5.3.	Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>.....</b>	<b>55</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b>	<b>.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Social Networking Time Use Scale (SONTUS) Sebelum Uji Coba .....	22
Tabel 3.2 Blueprint Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A) Sebelum Uji Coba .....	23
Tabel 3.3 Skala Penilaian Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A) .....	23
Tabel 3.4 Tabel Guilford.....	24
Tabel 3.5 Blueprint Social Networking Time Use Scale (SONTUS) Setelah di Evaluasi .....	25
Tabel 3.6 Blueprint Social Networking Time Use Scale (SONTUS) Setelah di Uji Coba .....	26
Tabel 3.7 Blueprint Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A) Setelah Uji Coba.....	26
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	29
Tabel 4.2 Gambaran Usia Responden .....	30
Tabel 4.3 Gambaran Jenjang Pendidikan Responden .....	31
Tabel 4.4 Gambaran Umum Media Sosial .....	32
Tabel 4.5 Gambaran Umum Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	36
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	38
Tabel 4.7 Crosstabs Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	38
Tabel 4.8 Gambaran Umum Kecemasan Sosial .....	39
Tabel 4.9 Tabel Pembagian Skor Kecemasan Sosial .....	41
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Kecemasan Sosial .....	41
Tabel 4.11 Crosstabs Kecemasan Sosial .....	41
Tabel 4.12 Uji Linearitas.....	43
Tabel 4.13 Uji Korelasi .....	43
Tabel 4.14 Tabel ANOVA .....	44
Tabel 4.15 Model Summary.....	44
Tabel 4.16 Uji Persamaan Regresi .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	16
Gambar 4.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia .....	30
Gambar 4.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenjang Pendidikan .....	31
Gambar 4.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Media Sosial.....	32
Gambar 4.4 Gambaran Umum Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	37
Gambar 4.5 Gambaran Umum Kecemasan Sosial .....	39

