

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Responden

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dengan intensitas penggunaan media sosial sosial mahasiswa Universitas Negeri Jakarta angkatan 2016. Berikut ini adalah responden yang menjadi subjek dalam penelitian yang terbagi dari delapan fakultas.

Tabel 4.1
Jumlah Sampel Mahasiswa UNJ angkatan 2016

Fakultas	Jumlah Mahasiswa
Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP)	47 Orang
Fakultas Pendidikan Psikologi (FPPsi)	45 Orang
Fakultas Ilmu Sosial (FIS)	45 Orang
Fakultas Ekonomi (FE)	45 Orang
Fakultas Bahasa dan Seni (FBS)	45 Orang
Fakultas Teknik (FT)	45 Orang
Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)	45 Orang
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA)	45 Orang
Jumlah Sampel	362 Orang

B. Hasil Penelitian dan Pembahasan

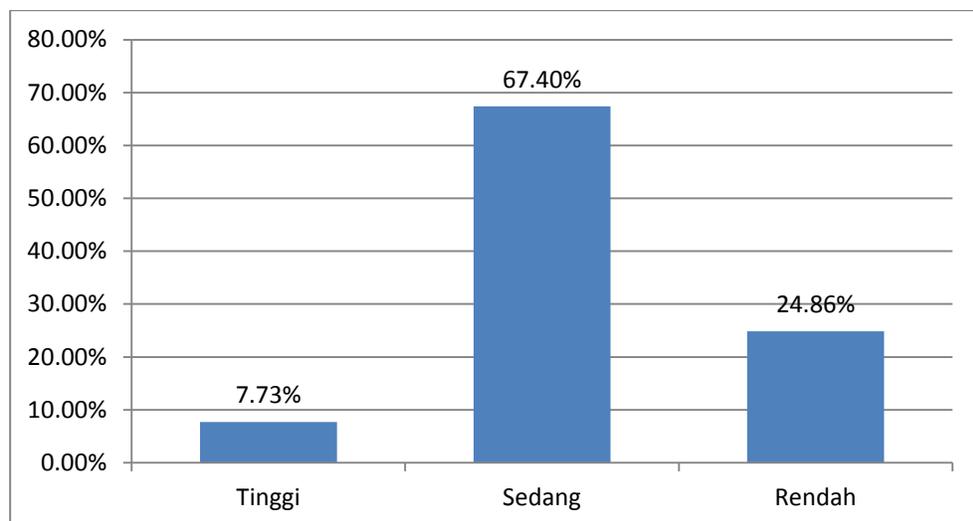
1. Analisa Deskriptif Kecemasan Sosial

Penelitian ini menggunakan kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dan penggolongan subjek ke dalam tiga kategori yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.2

Data Keseluruhan Kecemasan Sosial Mahasiswa UNJ angkatan 2016

Kategori Kesesuaian	Interval	Jumlah Responden	Presentase
Tinggi	$47 > X$	28	7.73%
Sedang	24 - 47	244	67.40%
Rendah	$X < 24$	90	24.86%



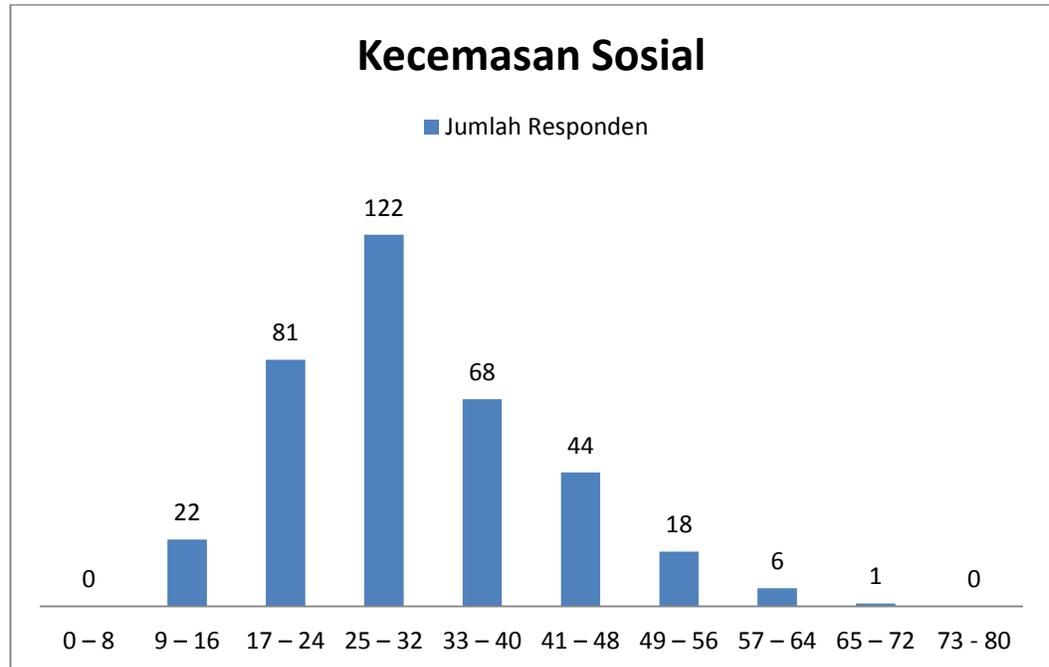
Grafik 4.1

Grafik Persentasi Kategorisasi Kecemasan Sosial

Berdasarkan hasil data yang diperoleh melalui penyebaran instrumen kecemasan sosial yaitu *Social Anxiety for Adolescents* (SAS-A) yang terdiri dari 18 butir pernyataan kepada 362 responden. Berdasarkan hasil analisis data yang di peroleh terdapat 7.73% (n=28) responden mempunyai tingkat kecemasan sosial yang tinggi, 67.40% (n=244) responden mempunyai tingkat kecemasan sosial yang sedang, sementara 24.86% (n=90) responden mempunyai tingkat kecemasan sosial yang rendah.

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial

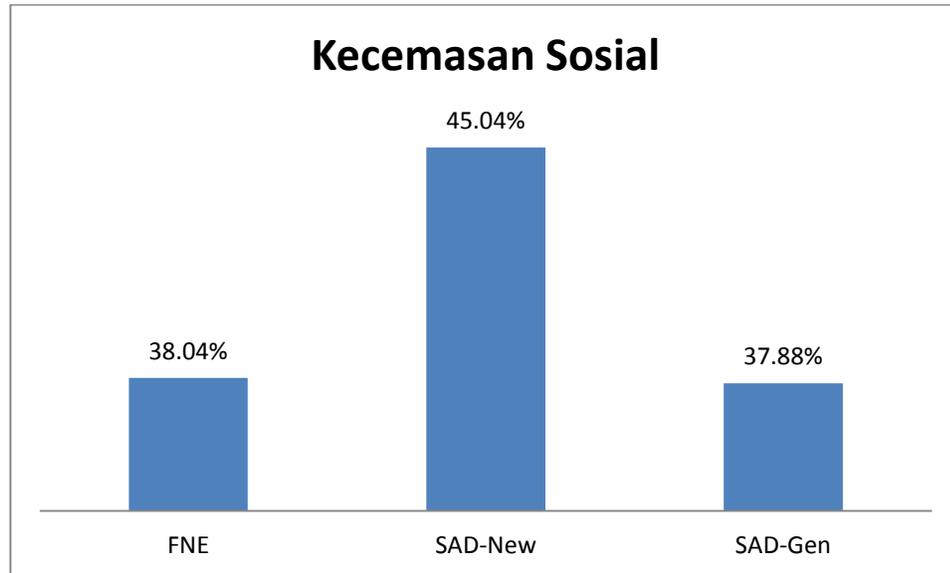
Interval	Frekuensi	Persentase
0 – 8	0	0.00%
9 – 16	22	6.08%
17 – 24	81	22.38%
25 – 32	122	33.70%
33 – 40	68	18.78%
41 – 48	44	12.15%
49 – 56	18	4.97%
57 – 64	6	1.66%
65 – 72	1	0.28%
73 – 80	0	0.00%
Jumlah	362	100%



Grafik 4.2

Grafik Histogram Skor Kecemasan Sosial Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh skor interval 25-32 memiliki jumlah responden paling banyak yaitu 122 mahasiswa dengan persentase 33,70%. Skor interval dengan *range* 25-32 termasuk dalam kategori memiliki kecemasan sedang. Pada kategori tinggi, jumlah responden terbanyak pada skor interval 49-56 dengan persentase 4,97% (n=18). Terakhir, pada kategori rendah terdapat pada skor interval 17-24 dengan jumlah responden 81 dengan persentase 19,95%.



Tabel 4.3

Grafik Persentase Kecemasan Sosial per Indikator

Berdasarkan hasil data grafik di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa paling banyak memiliki SAD-New (*Social Avoidance and Distress-New*) dengan persentase 45.04% dimana indikator ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing/baru dimana ia akan merasa malu pada saat dekat dengan orang lain, gugup pada saat bertemu dengan orang yang dikenal maupun yang tidak dikenalnya, merasa khawatir saat mengerjakan sesuatu di depan orang lain hingga menghindari kontak mata dan situasi sosial tersebut.

Selanjutnya FNE (*Fear Negative Evaluation*) dengan persentase 38.04%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kekhawatiran terhadap penilaian negatif orang lain. Mahasiswa juga merasa takut jika orang lain tidak menyukainya, khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan katakan tentang dirinya dan khawatir jika orang lain tidak menyukainya.

Indikator terakhir adalah SAD-Gen (*Social Avoidance and Distress-General*) dengan persentase 37,88% yang menunjukkan mahasiswa merasa tertekan dan melakukan penghindaran sosial terhadap orang yang sudah dikenalnya. Individu akan merasa tidak nyaman untuk mengajak orang lain karena takut adanya penolakan, merasa sulit untuk bertanya dan merasa malu ketika melakukan pekerjaan kelompok atau rasa takut terhadap penilaian negatif merupakan suatu kekhawatiran untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang dapat membuat individu tersebut malu atau merasa hina.

a. Deskripsi Data Per Indikator

1) *Fear of Negative Evaluation*

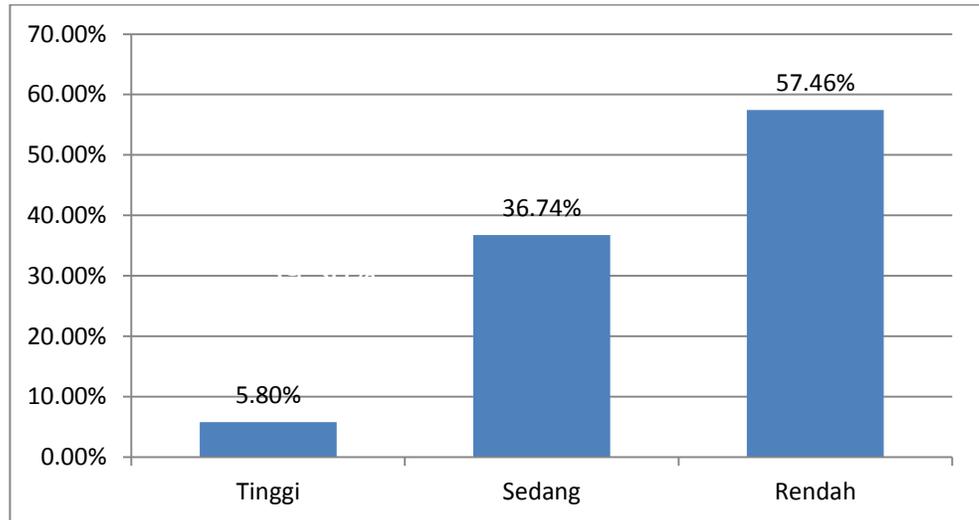
Fear of Negative Evaluation atau rasa takut terhadap penilaian negatif merupakan suatu kekhawatiran untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang dapat membuat

individu tersebut malu atau merasa hina. Individu merasa bahwa orang lain akan memperhatikan setiap gerak-gerik yang ia lakukan.

Indikator *Fear of Negative Evaluation* dengan jumlah butir sebanyak 8 pernyataan, rata-rata 14,6, standar deviasi 5.51, dan rentang skor 32

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Data Indikator *Fear of Negative Evaluation*

Kategori Kesesuaian	Interval	Jumlah Responden	Presentase
Tinggi	$24 > X$	21	5.80%
Sedang	16-24	133	36.74%
Rendah	$X < 16$	208	57.46%



Grafik 4.4

Distribusi Frekuensi Data Indikator *Fear of Negative Evaluation*

Tabel 4.4 dan diagram batang 4.4 menyatakan bahwa pada indikator ini mahasiswa UNJ angkatan 2016 menunjukkan sebagian besar berada dalam kategori rendah yaitu sebanyak 163 mahasiswa dengan persentase 37,39%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa rendah memiliki rasa takut akan di penilaian secara negatif dan hanya sesekali bahkan tidak pernah merasakan sama sekali hal tersebut.

Kedua, kategori sedang yaitu sebanyak 216 mahasiswa dengan persentase 49,54%. Persentase menunjukkan bahwa ada saat tertentu mahasiswa merasakan takut terhadap penilaian negatif. Hal ini terlihat dari pilihan jawaban subjek

pada pernyataan nomor 1, 3, 4 dengan pilihan jawaban “sering” yang bernilai 3 poin. Pernyataan tersebut menyatakan bahwa subjek merasa takut jika orang lain tidak menyukainya, khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan katakan tentang dirinya dan khawatir jika orang lain tidak menyukainya.

Pada kategori tinggi sebanyak 21 orang dengan persentase 5.80%. Hal ini terlihat dari pilihan jawaban “selalu” yang bernilai 4 poin. Pernyataan tersebut menyatakan bahwa beberapa mahasiswa juga memiliki rasa takut dinilai negatif orang lain dalam beberapa hal seperti khawatir dan takut jika orang lain tidak menyukainya, khawatir dengan yang orang lain pikirkan dan katakan tentang dirinya serta menjadikannya sebagai bahan candaan.

2) *Social Avoidance and Distress-New*

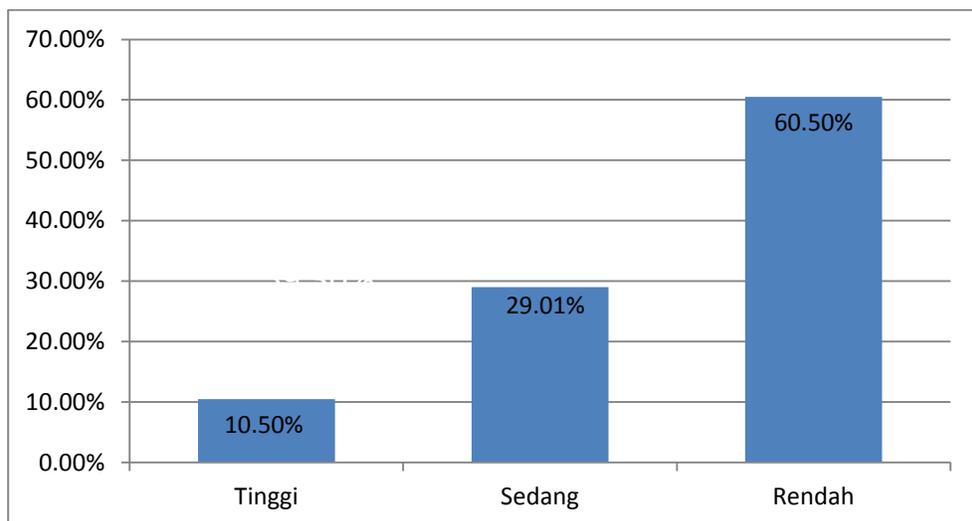
Social Avoidance and Distress-New atau penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing/baru merupakan dimana individu akan merasa malu pada saat dekat dengan orang lain, gugup pada saat bertemu dengan orang yang dikenal maupun yang tidak dikenalnya, merasa khawatir saat mengerjakan

sesuatu di depan orang lain hingga menghindari kontak mata dan situasi sosial tersebut

Indikator *Social Avoidance and Distress-New* dengan jumlah butir sebanyak 6 pernyataan, rata-rata 10,3, standar deviasi 5,25, dan rentang skor 24.

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Data Indikator *Social Avoidance and Distress-New*

Kategori Kesesuaian	Interval	Jumlah Responden	Presentase
Tinggi	$18 > X$	38	10.50%
Sedang	12-18	105	29.01%
Rendah	$X < 12$	219	60.50%



Grafik 4.5
Distribusi Frekuensi Data Indikator *Social Avoidance and Distress-New*

Tabel 4.5 dan diagram batang 4.5 menyatakan bahwa pada indikator ini mahasiswa UNJ angkatan 2016 menunjukkan sebagian besar berada dalam kategori rendah yaitu sebanyak 219 mahasiswa dengan persentase 60,50%. Persentase tersebut menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa dapat beradaptasi dengan lingkungan dan orang lain yang baru dikenalnya walaupun masih memiliki perasaan untuk menghindar. Hal ini terlihat dari pilihan jawaban “sering” yang bernilai 3 poin. Yang menyatakan bahwa mahasiswa masih merasa gugup jika bertemu dengan orang-orang baru, khawatir melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain dan hanya berbicara pada orang-orang yang dikenal saja.

Sebanyak 208 mahasiswa dengan persentase 29,01% masuk kedalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru dikenalnya tanpa harus melakukan penghindaran.

Pada kategori tinggi sebanyak 38 orang dengan persentase 16,28%. Hal ini menyatakan bahwa beberapa mahasiswa juga masih belum mampu beradaptasi dengan lingkungan baru karena hal tersebut membuat dirinya hanya berani berbicara dengan orang-orang yang sudah dikenalnya

dengan baik dan lebih nyaman dengan lingkungan yang sudah ia kenal dengan baik.

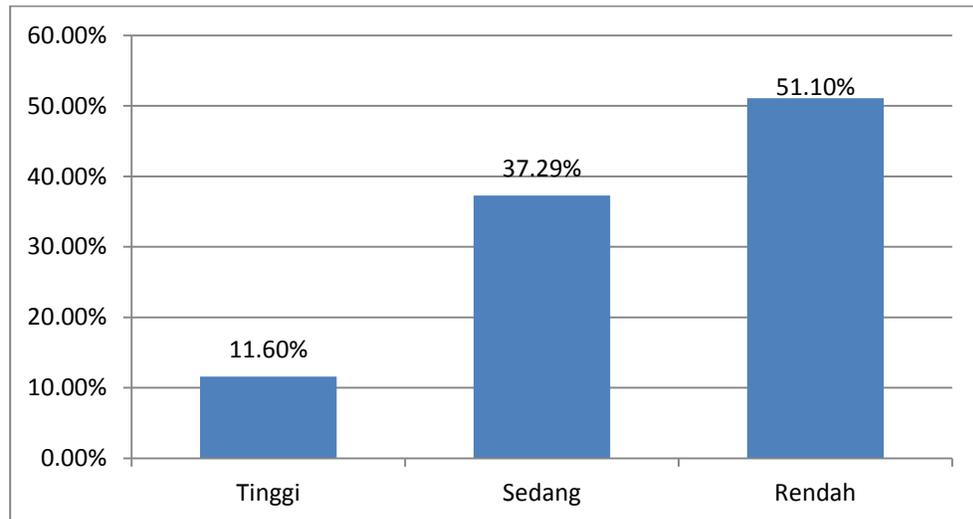
3) *Social Avoidance and Distress-General*

Social Avoidance and Distress-General atau Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal merupakan bagaimana kemampuan seorang individu membangun sebuah relasi. Individu akan merasa tidak nyaman untuk mengajak orang lain karena takut adanya penolakan, merasa sulit untuk bertanya dan merasa malu ketika melakukan pekerjaan keompok atau rasa takut terhadap penilaian negatif merupakan suatu kekhawatiran untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang dapat membuat individu tersebut malu atau merasa hina. Individu merasa bahwa orang lain akan memperhatikan setiap gerak-gerik yang ia lakukan.

Indikator *Social Avoidance and Distress-General* dengan jumlah butir sebanyak 4 pernyataan, rata-rata 5,79, standar deviasi 2,91, dan rentang skor 16.

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Data Indikator *Social Avoidance and Distress-General*

Kategori Kesesuaian	Interval	Jumlah Responden	Presentase
Tinggi	$10 > X$	42	11,60%
Sedang	6 - 10	135	37,29%
Rendah	$X < 6$	185	51,10%



Grafik 4.6
Distribusi Frekuensi Data Indikator *Social Avoidance and Distress-General*

Tabel 4.6 dan diagram batang 4.6 menyatakan bahwa pada indikator ini mahasiswa UNJ angkatan 2016 menunjukkan sebagian besar berada dalam kategori rendah yaitu sebanyak 185 mahasiswa dengan persentase 51,10%.

Persentase tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa merasa nyaman untuk melakukan sesuatu dengan orang lain yang ia kenal.

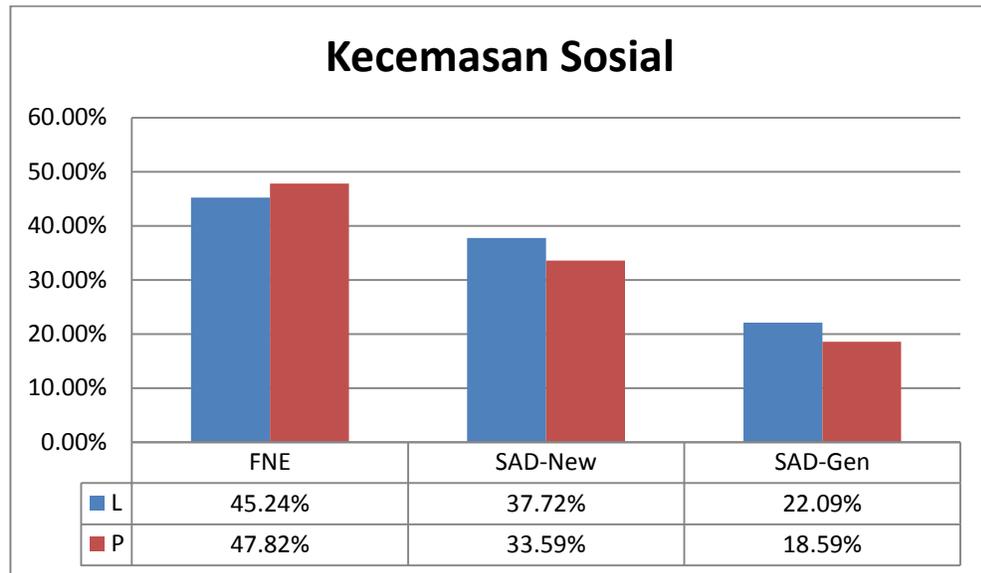
Sebanyak 135 mahasiswa dengan persentase 37,29% masuk kedalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa merasa tertekan untuk melakukan sesuatu di depan orang yang ia kenal. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mereka terkadang merasa sulit jika harus meminta dan mengajak orang lain untuk melakukan sesuatu karena akan adanya penolakan serta ia merasa akan menjadi lebih pendiam dalam sebuah perkumpulan.

Pada kategori tinggi sebanyak 42 orang dengan persentase 11,60%. Hal ini menyatakan bahwa mahasiswa juga banyaknya mahasiswa memilih untuk menjadi lebih pendiam dalam suatu perkumpulan.

2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan

Data tambahan ini adalah perbandingan tingkat kecemasan sosial antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Total subjek dalam penelitian ini sebanyak 362 mahasiswa dengan jumlah subjek laki-laki

sebanyak 108 mahasiswa dan subjek perempuan sebanyak 254 mahasiswa.



Grafik 4.7

Perbandingan Tingkat Kecemasan Sosial Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan

Grafik diatas menunjukkan bahwa perbedaan persentase antara mahasiswa laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda. Mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki FNE (*Fear of Negative Evaluation*) yang tinggi. Namun, perempuan tetap memiliki FNE yang tinggi. FNE merupakan khawatir dan takut akan penilaian negatif orang lain dimana individu merasa jika orang lain tidak menyukainya,

khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan katakan tentang dirinya dan khawatir jika orang lain tidak menyukainya.

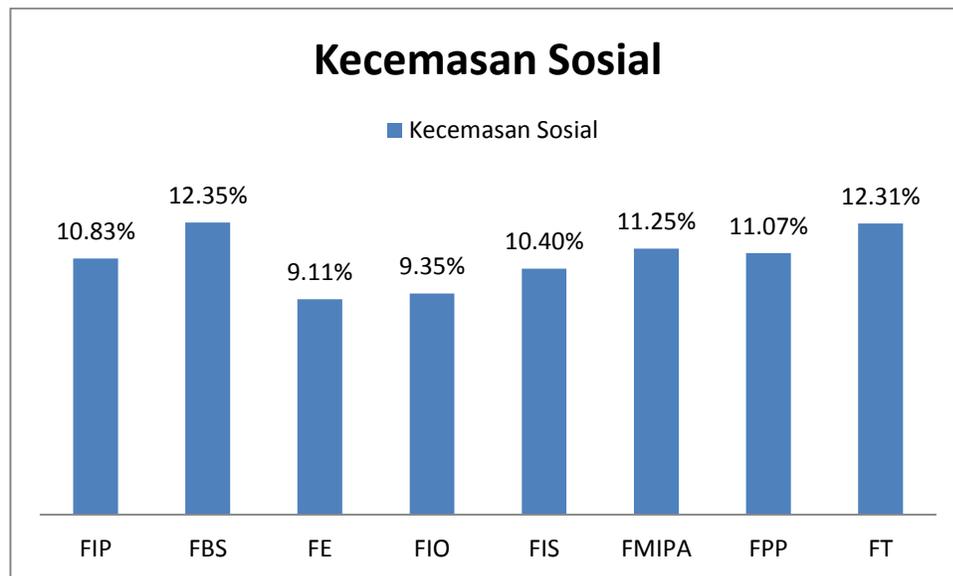
Indikator selanjutnya adalah SAD-New dan SAD-Gen dimana kedua indikator ini memiliki persentase yang hampir sama. Pada kedua indikator ini persentase tertinggi ada pada mahasiswa laki-laki. indikator ini menunjukkan bagaimana seorang individu dapat beradaptasi dengan lingkungan atau orang yang baru dikenal atau yang sudah dikenalnya.

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa perbandingan tingkat kecemasan sosial antara mahasiswa laki-laki dan perempuan adalah tidak jauh berbeda dimana persentase tiap indikator dari hampir sama. Pada variable kecemasan sosial, indikator yang paling tinggi adalah FNE atau rasa takut akan penilaian negatif, kedua SAD-New dan indikator terakhir adalah SAD-Gen.

3. Tingkat Kecemasan Sosial per Fakultas

Data tambahan ini merupakan data mengenai perbandingan tingkat kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial per fakultas. Data ini terdiri dari delapan fakultas yang ada di Universitas Negeri Jakarta yaitu Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), Fakultas Ekonomi (FE), Fakultas Ilmu Olahraga

(FIO), Fakultas Ilmu Sosial (FIS), Fakultas Matematika dan Ilmu Alam (FMIPA), Fakultas Pendidikan PSikologi (FPPsi), dan Fakultas Teknik (FT).



Grafik 4.8

Perbandingan Tingkat Kecemasan Sosial per Fakultas

Grafik diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial tertinggi berada pada mahasiswa Fakultas Bahasa dan Seni (FBS) dengan persentase 12,35% dan terendah terdapat pada Fakultas Ekonomi (FE) dengan persentase 9,11%. Jika dilihat dari hasil instrument kecemasan sosial yang paling sering dirasakan adalah mahasiswa merasa takut jika orang lain tidak menyukainya, khawatir

tentang apa yang orang lain pikirkan katakan tentang dirinya dan khawatir jika orang lain tidak menyukainya, merasa tidak nyaman untuk mengajak orang lain karena takut adanya penolakan.

4. Pembahasan

Kecemasan sosial merupakan perasaan takut akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang dapat secara otomatis membawa merasa sadar diri, pertimbangan, evaluasi, dan kritik. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh melalui penyebaran instrumen kecemasan sosial yaitu *Social Anxiety for Adolescents* (SAS-A) yang terdiri dari 18 butir pernyataan kepada 362 responden. Berdasarkan hasil analisis data yang di peroleh terdapat 7.73% (n=28) responden mempunyai tingkat kecemasan sosial yang tinggi, 67.40% (n=244) responden mempunyai tingkat kecemasan sosial yang sedang, sementara 24.86% (n=90) responden mempunyai tingkat kecemasan sosial yang rendah.

Mahasiswa cenderung memiliki kecemasan sosial namun tidak dengan persentase yang tinggi. Mahasiswa mampu beradaptasi

dengan orang baru maupun yang sudah dikenal tanpa harus melakukan penghindaran sosial. Namun walaupun mahasiswa merasa mereka mampu bersosialisasi dengan orang lain tanpa adanya tekanan sosial, akan tetapi mereka tetap memiliki perasaan khawatir akan penilaian negatif orang lain terhadap orang lain. Mahasiswa yang mengalami masalah ini cukup banyak dengan persentase sedang.

Hal ini dibuktikan dengan penelitian Sholiha mengenai Tingkat Ketergantungan Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial Mahasiswa FISIP UNDIP menyebutkan bahwa mahasiswa tidak mengalami kecemasan sosial. Artinya, rasa takut atau kecenderungan untuk tidak ingin bertemu/ berkomunikasi dengan orang lain dapat dikatakan tidak ada. Mahasiswa luwes atau tidak canggung ketika berbicara dalam sebuah pertemuan kelompok, kemudian tidak ada rasa khawatir ketika bertemu orang baru disekeliling mereka. Akan tetapi, jika situasinya adalah diharuskan mereka untuk berbicara di depan banyak orang, rata-rata mahasiswa di kota Semarang digambarkan memiliki kecemasan (Solihah S. F., 2015).

Secara umum gambaran kecemasan sosial mahasiswa S1 UNJ angkatan 2016 berada pada kategori sedang. Penelitian Muharomi menyatakan bahwa mahasiswa baru terdapat kecemasan pada komunikasi dan adaptasi terhadap lingkungan barunya karena

adanya perbedaan lingkungan dan proses belajar antara jenjang pendidikan yang telah dilakukan sebelumnya dengan jenjang pendidikan yang saat ini sedang ditempuh olehnya (Muharomi, 2012).

Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan Shindy (2016) mengenai gambaran permasalahan pribadi mahasiswa UNJ menyatakan bahwa salah satu permasalahan mahasiswa adalah mengenai kecemasan. Mahasiswa baru memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat kedua dan ketiga. Hal ini disebabkan karena mahasiswa tingkat pertama masih belum dapat menyesuaikan diri dengan cara belajar di perguruan tinggi dan memiliki masalah prestasi dalam belajar dikarenakan mahasiswa tidak dapat mengontrol diri.

Anggraeni dkk juga yang menyatakan bahwa seseorang yang mengalami intensitas penggunaan media sosial bukan hanya berasal dari individu yang yang memiliki masalah pada kecemasan sosialnya. Bagi inividu yang memiliki kepribadian ekstrovert, mereka cenderung akan menghabiskan banyak waktu berinteraksi di media sosial untuk tetap menjalin hubungan yang sebelumnya sudah terjalin (Aggraeni, Achyar Nawi Husain, & Syamsul Arifin, 2014).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa angkatan 2016 Universitas Negeri Jakarta. sehingga penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan seluruh angkatan.