

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Sejarah Singkat UIN Antasari Banjarmasin**

Institut Agama Islam Negeri Antasari Banjarmasin berdiri pada 20 November 1964 yang sekarang ini telah beralih status sebagai Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin di tahun 2017. Semenjak berdirinya, dari tahun 1964 IAIN Antasari Banjarmasin memiliki 8 orang rektor/pemimpin. Rektor ke-1 yaitu K.H. Zafri Zam Zam, pada kepemimpinan beliau ada 4 fakultas yakni Fakultas Syariah di Banjarmasin dan Kandangan, Fakultas Tarbiyah di Barabai dan Fakultas Ushuluddin di Amuntai. Menyusul didirikannya Fakultas Tarbiyah di Banjarmasin dan Martapura, Rantau dan Kandangan. Fakultas Dakwah yang baru berdiri tahun 1970. IAIN Antasari pun punya 9 fakultas selama periode kepemimpinan rektor K. H. Zafri Zamzam.

Berlandaskan ketetapan presiden Nomor 36 Tahun 2017 mengenai Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin 3 April 2017, IAIN Antasari Banjarmasin beralih status sebagai UIN Antasari Banjarmasin dengan rektor pertama ialah Prof. Dr. H. Akh. Fauzi Aseri, M.A. Kemudian, berdirilah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Akhirnya UIN Antasari Banjarmasin mempunyai 5 Fakultas yaitu Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam serta Program Pascasarjana.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>UIN Antasari Banjarmasin, "Sejarah UIN Antasari Banjarmasin," diakses 20 September 2022, <https://www.uin-antasari.ac.id/sejarah/>.

## **2. Visi dan Misi UIN Antasari Banjarmasin**

### **a. Visi**

Visi UIN Antasari adalah menjadi Universitas yang unggul dan berakhlak.

### **b. Misi**

Misi UIN Antasari sebagai berikut:

- 1) Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman interdisipliner yang memiliki keunggulan, kekhasan, dan berdaya saing internasional
- 2) Melaksanakan pendidikan akhlak dan spritualitas Islam di lingkungan kampus secara komprehensif dan berkesinambungan
- 3) Melaksanakan penelitian yang memiliki manfaat bagi pengembangan keilmuan dan masyarakat
- 4) Melaksanakan dan mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat berbasis riset yang memiliki manfaat jangka panjang bagi masyarakat
- 5) Membangun kepercayaan dan kerjasama dengan lembaga regional, nasional dan internasional
- 6) Mengembangkan tata kelola berdasarkan manajemen profesioanl dalam rangka mencapai kepuasan sivitas akademika dan stakeholder

## **3. Tujuan UIN Antasari Banjarmasin**

Tujuan UIN Antasari sebagai berikut:

- a. Menghasilkan lulusan yang unggul dalam penguasaan disiplin ilmu yang terintegrasi dengan kebangsaan, berakhlak mulia, menghormati kearifan lokal, berwawasan kebangsaan, dan global.

- b. Menghasilkan riset berbagai disiplin ilmu integratif yang bermanfaat bagi masyarakat.
- c. Terlibat aktif dalam mewujudkan masyarakat yang mandiri, produktif, dan sejahtera.
- d. Menghasilkan kinerja institusi yang efektif dan efisien untuk menjamin pertumbuhan kualitas pelaksanaan tridharma perguruan tinggi yang berkelanjutan.
- e. Menyediakan pendidikan tinggi yang berkualitas untuk semua kalangan.<sup>1</sup>

#### **4. Letak Geografis UIN Antasari Banjarmasin**

Kampus 1 Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin terletak di Jalan Ahmad Yani, Km. 4,5 Kota Banjarmasin, sedangkan kampus 2 terletak di Jalan Pandarapan Guntung Manggis, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan.<sup>2</sup>

#### **B. Hasil Uji Instrumen**

Sebelum pelaksanaan dalam mengumpulkan data di lokasi, peneliti menterjemahkan skala berbahasa inggris dari penelitian Zhang dkk., yang berjudul “*The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitive-behavioral-emotional perspective*” pada tahun 2021. Skala yang akan digunakan guna mengukur variabel *social media fatigue* ini mempunyai 15 item dalam bahasa inggris yang kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Russilawati, S.Pd dan jasa translator profesional *English-Indonesia* dari Suwanikah Translator. Kemudian skala yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa

---

<sup>1</sup>“Visi, Misi dan Tujuan UIN Antasari,” *Situs Resmi UIN Antasari* (blog), diakses 29 September 2023, <https://www.uin-antasari.ac.id/visi-misi-dan-tujuan-uin-antasari/>.

<sup>2</sup>“Profil,” *Situs Resmi UIN Antasari* (blog), diakses 23 September 2023, <https://www.uin-antasari.ac.id/profil/>.

Indonesia selanjutnya dilakukan pengecekan oleh *professional judgment* guna mengevaluasi ketepatan semua item pernyataan. *Professional judgment* di penelitian ini ialah Dina Nisrina, M. Psi., Psikolog dan Widiya Aris Radiani, M. Psi., Psikolog.

Sedangkan untuk variabel kecemasan sosial peneliti tidak melakukan percobaan instrumen. Hal ini karena instrumen variabel kecemasan sosial yang peneliti gunakan ialah instrumen yang sudah disusun dan digunakan oleh penelitian sebelumnya yang dinyatakan valid dan reliabel. Berlandaskan norma penelitian, peneliti sudah mendapat persetujuan oleh peneliti sebelumnya mengenai pengadaptasian instrumen penelitian kecemasan sosial ini.

Skala yang digunakan untuk pengukuran aspek kecemasan sosial adalah skala dari penelitian Titi Soleha dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh *Body Image* terhadap Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja di Kota Makassar” tahun 2021. Skalanya mempunyai 18 item dan indeks reliabilitas skala ialah 0,920.<sup>3</sup> Skala ini dibuat berdasarkan aspek kecemasan sosial (*social anxiety*) yang diungkapkan oleh La Greca dan Lopez, meliputi aspek pertama ketakutan terhadap evaluasi negatif/ FNE, aspek kedua penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing/ SAD-N, dan aspek ketiga penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal/ SAD-G. Untuk blueprint skala sudah dimuat dalam bab III. Untuk memastikan bahwa skala yang peneliti adaptasi benar-benar valid dan reliabel, peneliti kemudian melakukan uji validitas dan reliabilitas pada data

---

<sup>3</sup>Titi Soleha, “Pengaruh *Body Image* Terhadap Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja di Kota Makassar,” 51.

hasil penelitian dari 340 responden tersebut. Dan di dapatkan hasil validitas yang menyatakan bahwa semua item valid dan hasil reliabelitas yang sama dengan penelitian terdahulu yaitu sebesar 0,920.

### **1. Uji Validitas dan Reliabilitas**

Uji validitas ialah sebuah standar yang menunjukkan ketepatan atau kebenaran sebuah instrumen penelitian.<sup>4</sup> Uji validitas instrumen penelitian ini mempergunakan *IBM SPSS Statistics* versi 25. Validitas instrumen ditetapkan atas perbandingan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ .<sup>5</sup> Dalam penelitian ini diperoleh nilai  $r_{tabel}$  ialah 0,361 dan signifikansi 5%. Ketika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka ditetapkan valid, sebaliknya juga begitu, ketika nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka ditetapkan tidak valid.

#### **a. Skala *Social Media Fatigue***

Peneliti mengadaptasi skala yang dibuat oleh Shiyi Zhang dkk, pada penelitiannya yang berjudul “*The Development and Validation of A Social Media Fatigue Scale: From A Cognitive-Behavioral-Emotional Perspective*” tahun 2021. Skala diubah ke dalam bahasa Indonesia, selanjutnya pelaksanaan uji coba menggunakan total 15 item. Hasil uji validitas memperlihatkan bahwa seluruh item valid bisa diketahui melalui besarnya nilai  $r_{hitung}$  dibandingkan nilai  $r_{tabel}$  atau  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Di bawah ini ialah tabel *blueprint* skala *social media fatigue* yang menjadi alat ukur di penelitian ini:

---

<sup>4</sup>Slamet Riyanto dan Aglis Andhita Hatmawan, *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen* (Deepublish, 2020), 63.

<sup>5</sup>Sinambela dan Sinambela, *Metode Penelitian Kuantitatif Teoritik dan Praktik*, 237.

TABEL 4.1 BLUEPRINT SKALA *SOCIAL MEDIA FATIGUE* SETELAH UJI VALIDITAS

No.	Aspek	Indikator	Item	Jumlah Item
1.	Kognitif ( <i>Cognitive</i> )	Kelebihan kognitif	1, 2, 3, 4, 5	5
2.	Perilaku ( <i>Behavior</i> )	Frekuensi penggunaan media sosial yang menurun	11	1
		Pelupa	12, 13, 14	3
		Kurang Fokus	15	1
3.	Emosional ( <i>Emotional</i> )	Kelelahan	6, 7	2
		Kebosanan	8	1
		Bornout	9	1
		Ketidakpedulian/Minat yang lebih rendah	10	1
<b>Total</b>				<b>15</b>

TABEL 4.2 HASIL UJI RELIABILITAS SKALA *SOCIAL MEDIA FATIGUE*

Reability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.895	15

Uji reliabilitas ialah sebutan yang digunakan guna memperlihatkan seberapa stabil hasil pengukuran ketika dilakukan lebih dari satu kali. Instrumen dinyatakan reliabel ketika dapat menunjukkan data yang terpercaya.<sup>6</sup> Variabel penelitian yang akan diteliti bisa diukur secara tepat apabila instrumen penelitian reliabel, jadi data yang diperoleh bisa memberikan gambaran situasi subjek aslinya. Uji reliabilitas mempunyai ketetapan yang sudah ditentukan yakni nilai *Cronbach's Alpha*  $\geq 0,05$  supaya instrumen penelitian yang dipakai bisa dikatakan reliabel. Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilaksanakan menggunakan bantuan

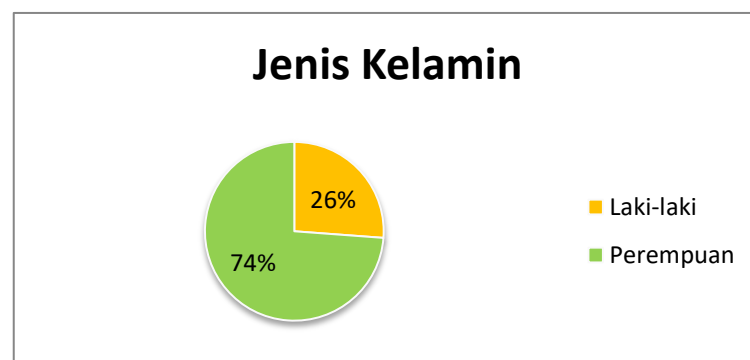
<sup>6</sup>Ovan dan Andika Saputra, *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web* (Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2020), 4.

IBM SPSS Statistics versi 25. Dari data tabel 4.2, nilai *cronbach alpha* skala *social media fatigue* ialah 0.895, artinya nilai *cronbach alpha*  $\geq 0.700$ . Jadi, bisa dinyatakan skala *social media fatigue* reliabel.

## C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi

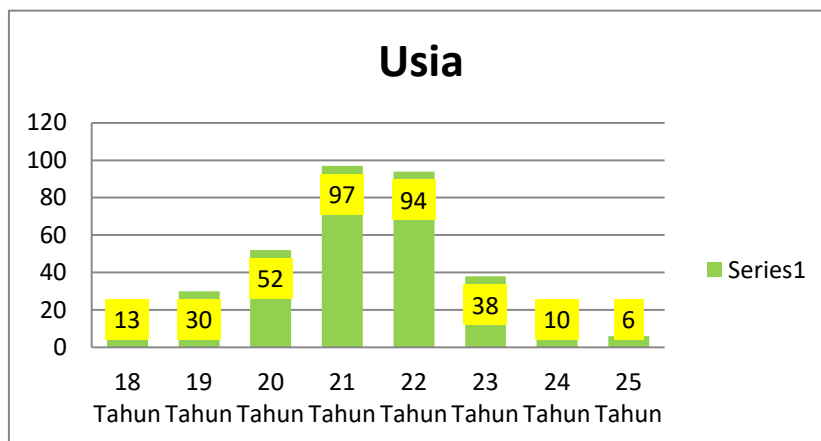
### 1. Gambaran Responden Penelitian

Kuesioner ialah sumber data utama untuk pengambilan data pada responden di penelitian ini. Kuesioner disebarkan mempergunakan skala *social media fatigue* dengan total 15 item dan kecemasan sosial total 18 item. Responden penelitian ini ialah mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang sudah ditentukan sebesar 340 responden.



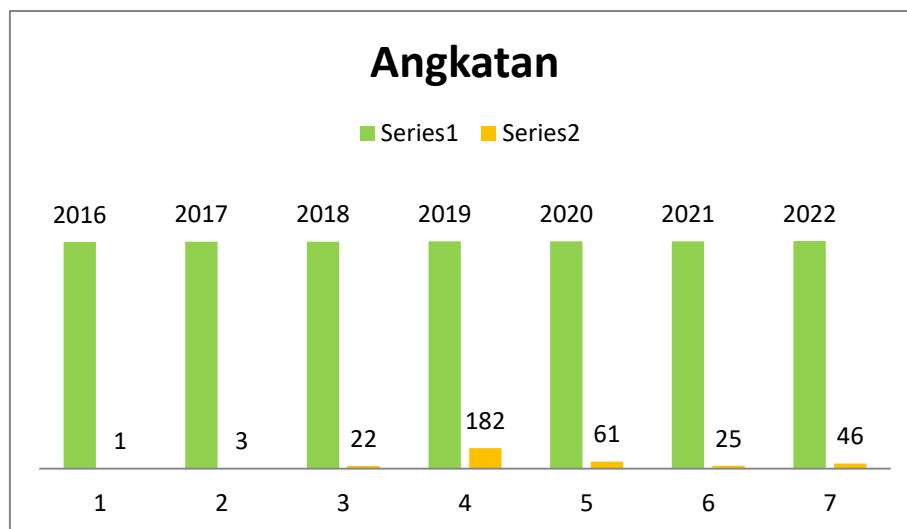
GAMBAR 4.1 DIAGRAM RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Data diagram 4.1, memperlihatkan banyaknya responden laki-laki ialah 89 orang (26%), dan banyaknya responden perempuan ialah 251 responden (74%). Jadi, berdasarkan data tersebut bisa diketahui bahwa responden perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki.



GAMBAR 4.2 DIAGRAM RESPONDEN BERDASARKAN USIA

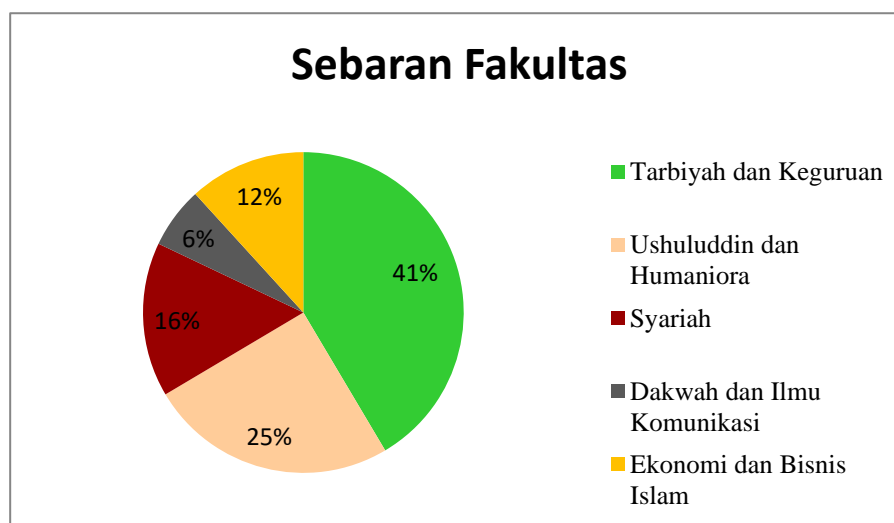
Dari diagram 4.2, sebanyak 13 (4%) merupakan usia 18 tahun, sebanyak 30 (9%) merupakan usia 19 tahun, sebanyak 52 (15%) merupakan usia 20 tahun, sebanyak 97 (29%) merupakan usia 21 tahun, sebanyak 94 (27%) merupakan usia 22 tahun, sebanyak 38 (11%) usia 23 tahun, sebanyak 10 (3%) merupakan usia 24 tahun, dan sebanyak 6 (2%) merupakan usia 25 tahun.



GAMBAR 4.3 DIAGRAM RESPONDEN BERDASARKAN ANGKATAN



Melalui diagram 4.3, diperlihatkan bahwa angkatan 2016 sebanyak 1 responden, 2017 sebanyak 3 responden (1%), 2018 sebanyak 22 responden (6%), 2019 sebanyak 182 responden (54%), 2020 sebanyak 61 responden (18%), 2021 sebanyak 25 responden (7%), 2022 sebanyak 46 responden (14%).



**GAMBAR 4.4** DIAGRAM RESPONDEN BERDASARKAN FAKULTAS

Berdasarkan pengelompokan fakultas didapatkan data berdasarkan diagram 4.4 tersebut, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sebesar 141 (41%) responden, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sebesar 85 (25%) responden, Fakultas Syariah sebesar 53 (16%) responden, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi sebesar 21 (6%) responden, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam sebesar 40 (12%) responden.

## 2. Analisis Data Deskriptif Hasil Penelitian

Analisis deskriptif ialah analisis yang dipergunakan pada data penelitian, yang dipakai guna melaksanakan pengujian untuk menyamaratakan hasil

penelitian berdasarkan satu sampel.<sup>7</sup> Selain itu, penerapan analisis deskriptif bertujuan guna memperoleh deskripsi atau gambaran data yang didapat menjadi sumber data pada penelitian yang meliputi besarnya responden, nilai *mean*, nilai minimum, nilai standar deviasi, nilai maksimum dan lainnya.<sup>8</sup>

Berikut hasil penelitian ini, dari analisis deskriptif 340 responden mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang memenuhi kriteria yang sudah peneliti tentukan.

TABEL 4.3 DESKRIPSI SUBJEK BERDASARKAN ANGKET PENGGUNA INSTAGRAM

Karakteristik	F	%
<b>Jumlah Akun Instagram</b>		
1	126	37,05
2	134	39,41
3	50	14,70
4	20	5,88
5	9	2,64
7	1	0,3
<b>Aktivitas saat menggunakan Instagram</b>		
a. Mengunggah foto	130	38,23
b. Mengunggah video	16	4,70
c. Mengunggah Instagram <i>story</i>	240	70,58
d. Mengunggah IGTV	19	5,58
e. Mengunggah Instagram <i>Reel</i>	84	24,70
f. Mengunggah Instagram <i>Live</i>	9	2,64
g. Memberikan <i>like</i>	221	65
h. Memberikan <i>comment</i>	114	33,52
i. Mengirimkan <i>direct message</i> (DM)	196	57,64
j. Menjelajahi fitur <i>explore</i>	175	51,47
k. Hanya melihat postingan teman	217	63,82
<b>Lama menggunakan Instagram</b>		
1 Tahun	6	1,8
2 Tahun	10	2,9

<sup>7</sup>Syofian Siregar, *Statistika Deskriptif untuk Penelitian: Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 2017* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), 126.

<sup>8</sup>Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi: Edisi 2* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), 147-149.

LANJUTAN TABEL 4.3

<b>Lama menggunakan Instagram</b>		
<b>Karakteristik</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
2,5 Tahun	1	0,3
3 Tahun	19	5,6
4 Tahun	67	19,7
5 Tahun	75	22,0
6 Tahun	46	13,5
7 Tahun	49	14,4
8 Tahun	44	12,9
9 Tahun	12	3,5
10 Tahun	9	2,6
11 Tahun	2	0,5
<b>Durasi Penggunaan Instagram</b>		
1 Jam	82	24,11
1,5 Jam	9	2,64
2 Jam	91	26,76
2,5 Jam	2	0,6
3 Jam	45	13,23
4 Jam	38	11,17
5 Jam	44	12,94
6 Jam	17	5
7 Jam	2	0,6
8 Jam	2	0,6
10 Jam	4	1,2
12 Jam	3	0,9
19 Jam	1	0,3

Berdasarkan karakteristik jumlah akun tiap responden pada tabel 4.3, responden yang mempunyai 2 akun Instagram ialah jumlah responden terbanyak yakni 39,41% dari total responden. Dari aktivitas yang dikerjakan saat mengakses Instagram, aktivitas mengunggah instagram *story* mempunyai total terbanyak yakni 70,58% dari jumlah semua aktivitas yang dikerjakan ketika mengakses Instagram. Berdasarkan lama tahun menggunakan instagram, subjek yang menggunakan Instagram selama 5 tahun merupakan terbanyak yakni 22.0% dari total responden. Dari lamanya penggunaan instagram per hari, responden yang

mengakses selama 2 jam/ hari ialah responden paling dominan yakni 26,76% dari total responden.

Selanjutnya, guna mendapatkan nilai hitung kategorisasi tingkat tiap-tiap variabel penelitian, peneliti mempergunakan rumus hitung di bawah ini:

Rendah =  $X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

Sedang =  $(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$

Tinggi =  $X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

**Keterangan:**

X : Skor Subjek

Mean : Nilai rata-rata

SD : Standar Deviasi

TABEL 4.4 HASIL UJI DESKRIPTIF DATA PENELITIAN

	N	Min	Max	Mean	Range	Std. Deviation
<i>Social Media Fatigue</i>	340	15	60	37,5	45	7,5
Kecemasan Sosial	340	18	72	45	54	9
Valid N	340					

Skala *social media fatigue* dan kecemasan sosial memiliki 4 jawaban alternatif yakni 1, 2, 3, dan 4, dari total 15 butir pernyataan skala *social media fatigue* dan 18 butir pernyataan skala kecemasan sosial. Diketahui skor minimal untuk skala *social media fatigue* adalah 15 dan skor minimal untuk skala kecemasan sosial adalah 18, angka tersebut didapatkan dari perkalian skor paling rendah dan total item variabel.

Adapun nilai maksimal untuk skala *social media fatigue* sebesar 60 dan skor maksimal untuk skala kecemasan sosial sebesar 72, nilai tersebut didapatkan dari perkalian nilai paling tinggi yakni 4 terhadap total item variabel.

Nilai *mean* bagi variabel *social media fatigue* ialah 37,5 dan untuk nilai *mean* variabel kecemasan sosial adalah 45, nilai *mean* kedua variabel tersebut ialah dari hasil nilai minimal ditambah nilai maksimal dan dibagi 2.

Nilai *range* untuk variabel *social media fatigue* sebesar 45 dan nilai *range* untuk variabel kecemasan sosial sebesar 54, skor tersebut diperoleh dari hasil pengurangan nilai maksimal dengan nilai minimal. Nilai standar deviasi skala *social media fatigue* adalah 7,5 dan nilai standar deviasi skala kecemasan sosial adalah 9, angka tersebut didapatkan dari  $(range/6)$ .<sup>9</sup>

#### a. Analisis Data Deskriptif Variabel *Social Media Fatigue*

Dari hasil perhitungan data deskriptif tabel 4.4, nilai *mean* ialah 37,5 dan standar deviasi 7,5 Selanjutnya nilai tersebut digunakan pada rumus hitungan kategori variabel, kemudian memperoleh hasil pada tabel di bawah ini:

TABEL 4.5 KATEGORISASI SKALA *SOCIAL MEDIA FATIGUE*

Kategori	Rentang Nilai	F	%
Rendah	$X < 30$	41	12%
Sedang	$30 \leq X < 45$	278	82%
Tinggi	$X \geq 45$	21	6%

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui tingkat *social media fatigue* pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin dengan kategori rendah ialah 41 (12%) responden, kategori sedang 278 (82%) responden dan kategori tinggi 21 (6%) responden.

<sup>9</sup>Azwar, 147–149.

### b. Analisis Data Deskriptif Variabel Kecemasan Sosial

Berdasarkan hasil perhitungan data deskriptif tabel 4.4, nilai *mean* kecemasan sosial ialah 45 dan standar deviasi 9. Nilai-nilai itu selanjutnya dimasukkan pada rumus hitung kategori variabel, kemudian memperoleh hasil pada tabel di bawah ini:

TABEL 4.6 KATEGORISASI SKALA KECEMASAN SOSIAL

Kategori	Rentang Nilai	F	%
Rendah	$X < 36$	34	10%
Sedang	$36 \leq X < 54$	248	73%
Tinggi	$X \geq 54$	58	17%

Pada tabel 4.6, dapat dilihat kecemasan sosial mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin dengan kategori rendah adalah 34 (10%) responden, kategori sedang 248 (73%) responden dan kategori tinggi 58 (17%) responden.

### 3. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dipergunakan guna memeriksa hasil dari data yang ditemukan berdistribusi normal ataupun bukan. Ketika data berdistribusi normal, kemudian dilaksanakan proses lanjutan, begitu pula sebaliknya.<sup>10</sup> Uji normalitas diterapkan pada variabel *social media fatigue* dan variabel kecemasan sosial. Uji normalitas bagi 2 variabel memakai teknik *kolmogrov-smirnov* dengan asas keputusan, apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data dinyatakan berdistribusi normal. Akan tetapi, apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data penelitian tidak

---

<sup>10</sup>Edi Riadi, *Statistika Penelitian (Analisis Manual Dan IBM SPSS)*, (Andi Publisher, 2016), 122.

berdistribusi normal. Setelah melakukan uji normalitas menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics* versi 25 maka didapatkan hasil pada tabel berikut:

TABEL 4.7 HASIL UJI NORMALITAS SKALA *SOCIAL MEDIA FATIGUE* DAN KECEMASAN SOSIAL

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		340
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.30199276
Most Extreme Differences	Absolute	.036
	Positive	.036
	Negative	-.028
Test Statistic		.036
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Tabel 4.7, memperlihatkan nilai Sig. (2-tailed) ialah  $0.200 > 0,05$ . Maka bisa ditarik simpulan, data di penelitian ini berdistribusi normal.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilaksanakan guna memeriksa sebaran data yang sudah dikumpulkan punya hubungan linear atau tidak. Apabila data yang diperoleh mempunyai hubungan linear, selanjutnya data bisa di analisis lebih lanjut.<sup>11</sup> Asas pengambilan keputusan uji linearitas ialah melihat *deviation from linearity*. Data dinyatakan mempunyai hubungan linear ketika *value deviation from linearity*  $> 0,05$ . Hasil uji linearitas yang diperoleh terdapat pada tabel 4.8 di bawah ini:

---

<sup>11</sup>Riadi, 191.

TABEL 4.8 HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table					
			Sum of Squares	Df	Sig.
Kecemasan Sosial *	Between Groups	(Combined)	7964.839	34	.000
		Linearity	5478.872	1	.000
Social Media Fatigue		Deviation from Linearity	2485.967	33	.329
	Within Groups		20878.958	305	
	Total		28843.797	339	

Pada tabel 4.8 tersebut, dapat dilihat bagian kolom *Sig. Deviation from Linearity* ialah  $0.329 > 0.05$ . Jadi, bisa ditarik simpulan, bahwa data penelitian berdistribusi linier.

#### 4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji statistik guna mengetahui dua ataupun lebih kategori data sampel yang berawal dari populasi yang punya variansi sama.<sup>12</sup> Dalam uji homogenitas, dasar pengambilan keputusan adalah variansi dua atau lebih kategori data populasi tidak sama (tidak homogen) ketika nilai signifikansi  $< 0,05$ , begitu juga sebaliknya. Berikut merupakan tabel hasil uji homogenitas *social media fatigue* dan kecemasan sosial berdasarkan fakultas responden:

TABEL 4.9 HASIL UJI HOMOGENITAS *SOCIAL MEDIA FATIGUE* BERDASARKAN FAKULTAS

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Social Media Fatigue	Based on Mean	1.340	4	335	.255
	Based on Median	1.065	4	335	.374

<sup>12</sup>Ilhami Cahaya Putri Marda Miqial Wirna, Melati Aulia Tunnur, Era Fazira Putri, Fadila Rahma, Aulia, *Statistik Pendidikan (Teori Dan Praktik Dalam Pendidikan)* (Guepedia), 64.



Tabel 4.9 di atas menerangkan nilai *Sig.* pada baris *based on Mean* ialah  $0,255 > 0,05$ . Artinya varian data *social media fatigue* berdasarkan fakultas responden ialah sama atau homogen.

TABEL 4.10 HASIL UJI HOMOGENITAS KECEMASAN SOSIAL BERDASARKAN FAKULTAS

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Kecemasan Sosial	Based on Mean	.887	4	335	.472
	Based on Median	.854	4	335	.492
	Based on Median and with adjusted df	.854	4	311.684	.492
	Based on trimmed mean	.887	4	335	.472

Dari tabel 4.10, memperlihatkan bahwa nilai *Sig.* di bagian kolom *based on Mean* ialah  $0,472 > 0,05$ . Artinya varians data kecemasan sosial berdasarkan fakultas responden ialah sama atau homogen.

## 5. Uji T-Test

Uji independen sampel t-tes ialah uji perbedaan yang digunakan guna menentukan ada perbedaan signifikan dalam *mean* atau rerata antara dua kelompok bebas dengan skala data interval ataupun rasio.<sup>13</sup> Peneliti menggunakan uji t-tes yang didasarkan kelompok jenis kelamin dan usia responden. Hasil uji ialah sebagai berikut:

### a. Analisis Rata-Rata *Social Media Fatigue* Berdasarkan Jenis Kelamin

<sup>13</sup>Norfai, *Analisis Data Penelitian (Analisis Univariat, Bivariat dan Multivariat)* (Penerbit Qiara Media, 2022), 35.

TABEL 4.11 ANALISA DATA *SOCIAL MEDIA FATIGUE* BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Independent Samples Test					
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	df	Sig. (2-tailed)
Social Media Fatigue	Equal variances assumed	4.662	.032	338	.282
	Equal variances not assumed			130.008	.334

Berdasarkan tabel 4.11 dilihat dari nilai *Sig. (2-tailed) equal variances assumed* ialah  $0,282 > 0,05$ . Oleh karena itu, kesimpulan dari uji independen sampel t-test pada kelompok jenis kelamin, diperoleh hasil tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata *social media fatigue* mahasiswa laki-laki dan perempuan yang menggunakan instagram.

#### b. Analisis Rata-Rata *Social Media Fatigue* Berdasarkan Usia

TABEL 4.12 ANALISIS DATA *SOCIAL MEDIA FATIGUE* BERDASARKAN USIA

Independent Samples Test					
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	df	Sig. (2-tailed)
Hasil Social Media Fatigue	Equal variances assumed	.146	.703	338	.755
	Equal variances not assumed			187.920	.744

Selanjutnya jika dilihat pada tabel 4.12 dari nilai *Sig. (2-tailed) equal variances assumed* ialah  $0,755 > 0,05$ . Jadi, bisa dikatakan tidak ada perbedaan

yang signifikan antara rata-rata *social media fatigue* mahasiswa yang menggunakan instagram antara usia 18-20 tahun dengan usia 21-25 tahun.

### c. Analisis Rata-Rata Kecemasan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin

TABEL 4.13 ANALISIS DATA KECEMASAN SOSIAL BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Independent Samples Test					
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	df	Sig. (2-tailed)
Kecemasan Sosial	Equal variances assumed	.063	.802	338	.082
	Equal variances not assumed			152.612	.085

Berdasarkan tabel 4.13, menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed) equal variances assumed* ialah  $0,082 > 0,05$ . Artinya, bisa ditetapkan sebuah simpulan bahwa tidak ada perbedaan antara nilai rata-rata kecemasan sosial mahasiswa laki-laki perempuan yang mengakses instagram.

### d. Analisis Rata-Rata Kecemasan Sosial Berdasarkan Usia

TABEL 4.14 ANALISIS DATA KECEMASAN SOSIAL BERDASARKAN USIA

Independent Samples Test					
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	df	Sig. (2-tailed)
Kecemasan Sosial	Equal variances assumed	2.052	.153	338	.726

Selanjutnya jika dilihat pada tabel 4.14 pada nilai *Sig. (2-tailed) equal variances assumed* ialah  $0,726 > 0,05$ . Artinya, maka dibuat sebuah simpulan

bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata kecemasan sosial mahasiswa yang menggunakan instagram antara usia 18-20 dan usia 21-25.

## 6. Uji Anova

Uji anova merupakan pengujian yang dipergunakan untuk melihat interaksi dua faktor dengan membandingkan rata-rata dua sampel ataupun lebih. *Analysis of variance* dilakukan dengan membandingkan varians, guna memeriksa ada atau tidak perbedaan rata-rata tiga atau lebih kategori. Tujuan uji anova ialah guna mengambil simpulan menggunakan cara menemukan data yang berbeda dari kelompok.<sup>14</sup> Untuk uji anova di penelitian ini dibantu *software IBM SPSS Statistic* versi 25, berikut hasilnya yaitu:

### a. Analisis Rata-Rata *Social Media Fatigue* Berdasarkan Fakultas

TABEL 4.15 HASIL UJI ANOVA *SOCIAL MEDIA FATIGUE* BERDASARKAN FAKULTAS

Descriptives								
Hasil <i>Social Media Fatigue</i>								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
FTK	142	34.97	6.032	.506	33.97	35.97	19	57
FUH	84	35.69	5.741	.626	34.44	36.94	24	60
FASYA	53	35.19	6.403	.880	33.42	36.95	16	52
FDIK	21	35.71	5.711	1.246	33.11	38.31	24	46
FEBI	40	35.98	7.668	1.212	33.52	38.43	24	60
Total	340	35.35	6.191	.336	34.69	36.01	16	60

<sup>14</sup>Fauzi dkk., *Buku Ajar Statistika* (CV Pena Persada, 2023), 127–129.

LANJUTAN TABEL 4.15

ANOVA					
Hasil <i>Social Media Fatigue</i>					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	49.833	4	12.458	.322	.863
Within Groups	12943.214	335	38.636		
Total	12993.047	339			

Dari tabel 4.15, menunjukkan nilai *Sig.* ialah  $0,863 > 0,05$ . Jadi, tidak ada perbedaan tingkat *social media fatigue* berdasarkan fakultas responden.

#### b. Analisis Rata-Rata Kecemasan Sosial Berdasarkan Fakultas

TABEL 4.16 HASIL UJI ANOVA KECEMASAN SOSIAL BERDASARKAN FAKULTAS

Descriptives								
Hasil Kecemasan Sosial								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Min.	Max.
					Lower Bound	Upper Bound		
FTK	142	45.94	8.481	.712	44.54	47.35	22	72
FUH	84	46.93	9.321	1.017	44.91	48.95	20	72
FASY A	53	44.51	9.543	1.311	41.88	47.14	20	70
FDIK	21	45.76	12.099	2.640	40.25	51.27	21	70
FEBI	40	48.93	9.233	1.460	45.97	51.88	28	70
Total	340	46.30	9.224	.500	45.32	47.29	20	72

ANOVA					
Hasil Kecemasan Sosial					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	502.847	4	125.712	1.486	.206
Within Groups	28340.951	335	84.600		
Total	28843.797	339			

Tabel 4.16 menerangkan nilai *Sig.* ialah  $0,206 > 0,05$ . Jadi, tidak terdapat perbedaan tingkatan pada kecemasan sosial berdasarkan fakultas responden.

## 7. Uji Hipotesis

Uji regresi linear sederhana dilaksanakan guna melihat ada atau tidak kontribusi dari dua variabel baik positif ataupun negatif. Selain itu, dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana, juga bisa mengetahui seberapa besar kontribusi ataupun pengaruh yang diberikan variabel X kepada variabel Y.<sup>15</sup> Untuk menjawab hipotesis penelitian berikut, peneliti melakukan uji regresi linear sederhana memanfaatkan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistic* versi 25.

Ha: Terdapat kontribusi *social media fatigue* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin.

H0: Tidak terdapat kontribusi *social media fatigue* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin.

Tabel 4.17 berikut menunjukkan hasil uji regresi linear sederhana.

TABEL 4.17 RANGKUMAN HASIL UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5478.872	1	5478.872	79.258	.000 <sup>b</sup>
	Residual	23364.925	338	69.127		
	Total	28843.797	339			

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.436 <sup>a</sup>	.190	.188	8.314

<sup>15</sup>Riadi, *Statistika Penelitian (Analisis Manual Dan IBM SPSS)*, 156.

Dari uji hipotesis menghasilkan nilai *Sig.* ialah 0,000. Menurut dasar ketentuan Sugiyono, ketika nilai *Sig.* > 0,05, artinya  $H_0$  diterima, menunjukkan bahwa tidak ada kontribusi variabel X dan variabel Y. Akan tetapi, ketika nilai *Sig.* < 0,05, artinya  $H_a$  diterima, yang menunjukkan bahwa ada kontribusi variabel X dan variabel Y. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai *Sig.* ialah 0,000 < 0,05.

Demikian dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi *social media fatigue* terhadap kecemasan sosial. Nilai *R Square* ialah 0,190 menerangkan bahwa kontribusi variabel bebas (X) *social media fatigue* terhadap variabel terikat (Y) kecemasan sosial sebesar 19,0% dan 81,0% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti penelitian ini.

## **8. Perhitungan Sumbangan Efektif**

Untuk mengetahui sumbangan efektif pada tiap aspek, di penelitian ini mempergunakan cara skor total aspek dibagi dengan skor total keseluruhan variabel.<sup>16</sup> Adapun hasil sumbangan efektif kedua variabel yaitu:

### **a. Sumbangan Efektif Aspek *Social Media Fatigue***

*Social Media Fatigue* mempunyai 3 aspek utama yang mempunyai peran penting dalam penyusunan skala yaitu kognitif, perilaku dan emosional. Untuk menghitung persentase peranan tiap aspek ialah membagi skor total setiap aspek dengan skor total keseluruhan variabel.<sup>17</sup> Hasil perhitungan sumbangan efektif aspek *social media fatigue* yaitu:

---

<sup>16</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 65.

<sup>17</sup>Yunita dan Kurniasari, "Hubungan Kecanduan Media dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur," 51–52.

$$\text{Kognitif} \quad : \frac{4170}{12018} \times 100 = 34,7\%$$

$$\text{Perilaku} \quad : \frac{3661}{12018} \times 100 = 30,5\%$$

$$\text{Emosional} \quad : \frac{4187}{12018} \times 100 = 34,8\%$$

Hasil perhitungan di atas memperlihatkan nilai aspek kognitif ialah 34,7%, aspek perilaku 30,5% dan aspek emosional 34,8%. Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek emosional memiliki kontribusi yang paling besar terhadap *social media fatigue* mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang menggunakan instagram.

#### **b. Sumbangan Efektif Aspek Kecemasan Sosial**

Terdapat 3 aspek utama, yaitu aspek ketakutan terhadap evaluasi negatif (*fear of negative evaluation/FNE*), aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan pada kondisi yang baru atau berhubungan dengan orang asing (*social avoidance and distress-new/SAD-N*), aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dirasakan secara general atau dengan orang yang sudah dikenal (*social avoidance and distress-general/SAD-G*) pada variabel kecemasan sosial. Adapun hasil perhitungan aspek pada variabel kecemasan sosial adalah sebagai berikut:

$$\text{FNE} \quad : \frac{6982}{15743} \times 100 = 44,3\%$$

$$\text{SAD-N} \quad : \frac{5384}{15743} \times 100 = 34,2\%$$

$$\text{SAD-G} \quad : \frac{3378}{15743} \times 100 = 21,5\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diketahui aspek FNE sebesar 44,3%, aspek SAD-N sebesar 34,2%, dan aspek SAD-G sebesar 21,5%. Sehingga



dapat disimpulkan bahwa aspek FNE punya kontribusi paling banyak terhadap kecemasan sosial mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang menggunakan instagram.

#### **D. Pembahasan**

Hasil penelitian berdasarkan analisis data yang didapatkan yaitu peneliti menemukan tingkat *social media fatigue* guna menjawab rumusan masalah yang pertama, dari 340 mahasiswa di UIN Antasari Banjarmasin bahwa tingkat *social media fatigue* dengan kategori sedang ialah jumlah yang paling banyak yakni sebanyak 82%, kategori rendah sebanyak 12% dan kategori tinggi sebanyak 6%. Hasil penelitian ini memperlihatkan rata-rata mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin mempunyai tingkat *social media fatigue* yang sedang. Artinya mahasiswa yang berada pada kategori sedang cenderung mempunyai kecenderungan untuk menarik diri dari instagram saat mereka merasa kewalahan dengan banyaknya informasi pada situs, komunikasi dengan teman dan pengikut, serta banyaknya waktu yang dihabiskan *online* untuk menjelajahi fitur yang ada di instagram yang akhirnya muncul kejenuhan pada mahasiswa tersebut. Dan hal ini memengaruhi mereka secara kognitif yang menimbulkan perilaku kurang termotivasi dalam merekomendasikan akun media sosial mereka kepada pengguna lain dan merasa lupa apa yang telah dijelajahi ataupun yang ingin dijelajahi di instagram. Sehingga menimbulkan dampak emosional seperti mudah lelah, waspada, cemas dan jengkel saat menggunakan instagarm.

Sejalan dengan hasil tersebut, penelitian Ae Ri Lee, Soo-Min Son dan Kyung Kyu Kim pada tahun 2016 yang berjudul “*Information and*

*Communication Technology Overload and Social Networking Service Fatigue: A Stress Perspective*”, kelebihan beban kognitif yang disebabkan banyaknya informasi, komunikasi dan fitur media sosial menunjukkan hasil yang signifikan mempengaruhi *social media fatigue*.<sup>18</sup> Terdapat pula penelitian dari Alfia Hidayatul Hafiza pada tahun 2022 menjelaskan dalam penelitiannya yang berjudul “Kesejahteraan Subjektif Online dan Masalah Privasi terhadap Kelelahan Menggunakan Media Sosial”, pengguna media sosial mengalami kelelahan karena tekanan terkait informasi pribadi dan privasi.<sup>19</sup>

Peneliti juga melakukan uji perbedaan skor rata-rata *social media fatigue* dengan kategori jenis kelamin, usia dan fakultas. Dari hasil analisis memperlihatkan tidak ada perbedaan signifikan tingkat *social media fatigue* berdasarkan jenis kelamin, usia dan fakultas mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki usia 18-20 tahun dan usia 21-25 tahun dari lima fakultas yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin punya kemungkinan yang sama mengalami *social media fatigue*.

Lebih lanjut, peneliti ingin mengetahui aspek-aspek yang membuat mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin mempunyai tingkat *social media fatigue* yang rendah, sedang dan tinggi dapat dilihat berdasarkan aspek yang dikembangkan oleh penelitian Shiyi Zhang dkk., yaitu aspek kognitif, emosional dan perilaku.

---

<sup>18</sup>Lee, Son, dan Kim, “Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective,” 58.

<sup>19</sup>Alfia Hidayatul Hafiza, “Kesejahteraan Subjektif Online dan Masalah Privasi Terhadap Kelelahan Menggunakan Media Sosial” (Skripsi, Alfia Hidayatul Hafiza, 2022), 12.

Aspek pertama yaitu aspek kognitif ialah aktivitas mental yang berkenaan dengan pemahaman, pikiran, ingatan dan mengolah informasi yang memungkinkan individu mendapatkan pengetahuan, menyelesaikan masalah dan melakukan perencanaan masa depan, atau semua tahapan psikologis yang berkenaan dengan seperti apa individu memikirkan, memperhatikan, mengamati, membayangkan, memperkirakan, menilai dan mempelajari lingkungan disekitarnya. Dalam aspek kognitif terdapat kelebihan kognitif didalamnya sebagai indikatornya. Aspek kedua, aspek perilaku yaitu kesatuan gejala yang dapat diamati atas kelakuan berpola dalam kaitannya dengan status dan peranan tertentu, berfungsi untuk berinteraksi dan komunikasi antar manusia. Terdapat penurunan frekuensi penggunaan media sosial, lupa dan kurang fokus sebagai indikatornya dalam aspek kognitif ini. Aspek ketiga, aspek emosional yaitu kata emosi (*emotion*) yang berarti refleksi dari pikiran atau perasaan. Emosi ialah refleksi dari pikiran, perasaan dan atau gerakan fisik. Emosi bisa digambarkan seperti gerakan mental yang otomatis, berkembang, dan berubah secara sadar. Dalam aspek emosional ini terdapat beberapa indikator yaitu kelelahan, kebosanan, burnout dan ketidakpedulian/minat yang lebih rendah.<sup>20</sup>

Berdasarkan data hasil hitung diketahui sumbangan efektif pada aspek kognitif sebesar 34,7%, aspek kedua aspek perilaku sebesar 30,5% dan aspek ketiga, aspek emosional sebesar 34,8%. Sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa aspek emosional mempunyai kontribusi yang paling besar terhadap *social media fatigue* pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari

---

<sup>20</sup>Robbing, *5 Second Rule: Mengubah Hidup, Pekerjaan dan Keyakinan Anda dengan Keberanian Sehari-hari*, 188.

Banjarmasin. Artinya mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin secara umum cenderung mudah merasa lelah, waspada, cemas dan jengkel saat menggunakan instagram.

Shiyi Zhang dkk., menyebutkan dalam penelitiannya semakin individu tersebut merasa lelah, waspada, cemas dan jengkel saat menggunakan media sosial maka akan semakin tinggi tingkat *social media fatigue* individu tersebut.<sup>21</sup>

Dalam Q.S. *al-A'raf*/7: 31.

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِيْنَتَكَ مِنْ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَّلَا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”. (Q.S. *al-A'raf*/7: 31)

Imam Bukhari mengatakan, Ibnu ‘Abbas berkata: “makan dan berpakaianlah sesuka kalian, asal engkau terhindar dari dua sifat; berlebih-lebihan dan sombong.” Ibnu Jarir berkata mengenai firman Allah Swt., Q.S. *al-A'raf*/7: 31, “Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” Maksudnya Allah Ta’ala berfirman: اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ “Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.” (Q.S. *al-Baqarah*/2: 190). Yaitu ketetapan-Nya terhadap tindakan penghalalan atau pengharaman orang-orang yang melampaui batas. Mereka menghalalkan dengan penghalalan yang haram atau mengharamkan yang halal. Padahal Allah mewajibkan agar menghalalkan apa yang Allah halalkan dan mengharamkan apa yang Allah

---

<sup>21</sup>Zhang dkk., “The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitive-behavioral-emotional perspective,” 6.

haramkan, sebab yang demikian itu merupakan keadilan yang diperintahkan-Nya.<sup>22</sup>

Dari tafsir ayat ini, dapat diketahui bahwa sesuatu yang berlebihan dilarang oleh Allah Swt. Hal ini dapat termasuk juga dalam perihal menggunakan instagram yang digunakan secara berlebih-lebihan dan terus-menerus dapat memicu gejala emosional negatif yang cenderung membuat merasa mudah lelah, waspada, cemas dan jengkel saat menggunakan instagram dalam sehari-hari yang akhirnya individu tersebut akan mengalami *social media fatigue*.

Kecemasan sosial dapat juga disebut dengan istilah fobia sosial, keadaan individu merasa takut dan lebih menghindari kondisi sosial serta merasa takut terhadap penilaian buruk dari individu disekitarnya. Menurut La Greca dan Lopez, kecemasan sosial ialah perasaan cemas sosial terlebih perasaan yang bisa digambarkan secara nyata menjadi penyebab munculnya rasa tidak nyaman yang dialami oleh individu, hal tersebut dikarenakan berhubungan langsung dengan orang asing bagi individu tersebut, pada akhirnya menyebabkan individu tersebut khawatir mendapat penghinaan dari individu lain.<sup>23</sup>

Kecemasan sosial dapat disebabkan dari beberapa faktor yaitu berhubungan dengan starata sosial yang tinggi dan kekuasaan, pada konteks evaluasi saat memberikan kesan yang baik saat pertama bertemu, interaksi berfokus pada kesan pribadi, kondisi sosial yang baru atau tidak sistematis menjadikan individu tidak tahu harus bagaimana dan kesadaran diri dan perhatian yang berpusat pada diri pribadi dan tindakan seseorang saat menghadapi

---

<sup>22</sup>Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3*, 2008, 465-468.

<sup>23</sup>La Greca dan Lopez, "Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships," 83.

lingkungan sosialnya. Dalam penelitian terdahulu oleh Soliha pada tahun 2015 di kutip dari penelitian M. Arif Eka Pramudita I tahun 2021, menyatakan bahwa kecemasan sosial dipengaruhi oleh media sosial. Seseorang yang mengakses media sosial dengan kurun waktu yang panjang akan terbiasa dengan dunia maya, menjadikan seseorang kurang interaksi sosial dengan orang lain, hal ini akan menyebabkan kecemasan sosial.<sup>24</sup>

Kecemasan sosial ini mempengaruhi perilaku dan emosi seseorang serta dapat memicu gejala fisik. Hal ini dapat memberikan dampak kepada perilaku tidak normal, bisa terjadi karena beragam kondisi yang telah dialami. Gejala kecemasan sosial di masyarakat dan lingkungan disebabkan karena seseorang takut mengenai kondisi tersebut, merasa minder dan malu, apalagi bercerita dengan orang juga dihindari.<sup>25</sup>

Berdasarkan berbagai problematika psikologis yang mungkin terjadi pada mahasiswa yang mengalami kelelahan dalam bermedia sosial salah satunya adalah kecemasan sosial. Sehingga peneliti tertarik meneliti tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa yang mengakses instagram di UIN Antasari Banjarmasin guna menjawab rumusan masalah yang kedua. Peneliti menemukan tingkat kecemasan sosial untuk menjawab rumusan masalah yang ke-2, dan dari 340 mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin, bahwa tingkat kecemasan sosial dengan kategori sedang ialah kategori yang paling dominan yakni sebanyak 73%, kategori rendah sebanyak 20%, dan kategori tinggi sebanyak 17%.

---

<sup>24</sup>M. Arif Eka Pramudita I, "Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Masa Pandemi Coronavirus-19," 6–7.

<sup>25</sup>Saman, Aryani, dan Bakhtiar, "Mengatasi kecemasan sosial melalui pendekatan behavioral rehearsal," 322.

Hal ini mengindikasikan bahwasanya mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin cukup memperlihatkan kecemasan sosial, yang berarti mereka cukup mengalami cemas sosial dan cukup merasa tidak nyaman ketika berhubungan dengan orang asing dan khawatir mendapat penghinaan dari individu lain di instagram. Hasil ini searah dengan penelitian terdahulu dari Titi Soleha pada tahun 2021 yang berjudul “Pengaruh Body Image terhadap Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja di Kota Makassar”, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa remaja di kota Makassar rata-rata mengalami kecemasan sosial di tingkat sedang. Individu yang punya kecemasan sosial dengan tingkatan sedang biasanya mempunyai perasaan takut ketika ingin memulai sesuatu, namun mereka dapat meyakinkan diri mereka untuk bisa melalui perihal tersebut.<sup>26</sup>

Selain itu, penelitian lainnya yang juga sejalan yaitu dari penelitian Fely Pratiwi pada tahun 2018 yang berjudul “Gambaran Kecemasan Sosial Mahasiswa S1 Universtias Negeri Jakarta Angkatan 2016”, menunjukkan hasil rata-rata mahasiswa mengalami kecemasan sosial di tingkatan sedang. Mahasiswa cenderung punya kecemasan sosial, akan tetapi persentasinya tidak tinggi. Mahasiswa dapat menyesuaikan diri terhadap individu baru ataupun yang telah dikenal tanpa harus melakukan penghindaran sosial. Akan tetapi, meskipun mahasiswa merasa bisa berinteraksi dengan individu lain tanpa merasa ada

---

<sup>26</sup>Soleha, “Pengaruh Body Image Terhadap Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja di Kota Makassar,” 88.

tekanan sosial, namun mereka masih mempunyai perasaan cemas mendapat evaluasi negatif dari individu lain mengenai dirinya.<sup>27</sup>

Peneliti juga melakukan analisis untuk mengetahui perbedaan skor rata-rata kecemasan sosial berdasarkan jenis kelamin, usia dan fakultas responden. Berdasarkan uji perbedaan, memperlihatkan hasil tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sosial berdasarkan jenis kelamin, usia dan fakultas mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasri Banjarmasin. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan maupun laki-laki yang berusia 18-20 tahun dan berusia 21-25 tahun dari lima fakultas yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin memiliki potensi yang sama mengalami kecemasan sosial.

Penelitian ini juga mencari data hasil persentase mengenai aspek yang paling berpengaruh bagi mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin memiliki tingkat kecemasan sosial rendah, sedang dan tinggi. Data statistik memperlihatkan sumbangan efektif pada aspek ketakutan terhadap evaluasi negatif/ FNE sebanyak 44,3%, aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan pada kondisi yang baru ataupun berkenaan dengan orang asing/ SAD-N sebanyak 34,2% dan aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara general atau dengan orang yang dikenal/ SAD-G sebanyak 21,5%. Maka didapatkan kesimpulan bahwa aspek ketakutan terhadap evaluasi negatif/ FNE merupakan aspek yang paling berkontribusi besar pada tingkat kecemasan sosial mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin. Itu

---

<sup>27</sup>fely Pratiwi, "Gambaran Kecemasan Sosial Mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2016" (Doctoral, Universitas Negeri Jakarta, 2018), 56–57.



artinya mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin cenderung sering merasa ketakutan terhadap penilaian buruk dibanding merasakan penghindaran sosial dan tertekan ketika berhadapan dengan situasi baru dan orang asing serta penghindaran sosial dan tertekan ketika berhadapan secara general atau orang yang akrab.

Berdasarkan hasil uji hipotesis guna memenuhi rumusan masalah yang ke-3 yakni guna mengidentifikasi apakah ada kontribusi *social media fatigue* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin. Dari nilai signifikansi yang diperoleh dari uji hipotesis dengan uji regresi linear sederhana ialah 0,000. Ini menunjukkan  $H_a$  diterima, karena  $0,000 < 0,05$ , dan arah hubungan kedua variabel ialah positif. Artinya, semakin tinggi tingkat *social media fatigue* yang dialami oleh mahasiswa yang menggunakan instagram, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa tersebut. Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini diterima dan didapatkan kesimpulan bahwa ada kontribusi antara *social media fatigue* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang mengakses instagram di UIN Antasari Banjarmasin. Dasar putusan mengambil dari Sugiyono, yang menyatakan ketika nilai *Sig.*  $< 0,05$ ,  $H_a$  diterima, dan ketika nilai *Sig.*  $> 0,05$   $H_0$ , diterima.<sup>28</sup>

Hasil nilai *R Square* pengujian hipotesis ialah 0,190. Memperlihatkan besaran nilai kontribusi variabel bebas (*social media fatigue*) terhadap variabel terikat (kecemasan sosial) yaitu 19,0%. Dan 81,0% di pengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar penelitian ini. Hasil ini didukung penelitian dari Amandeep

---

<sup>28</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), 65.

Dhir, Yossiri Yossatorn, Puneet Kaur dan Sufen Chen pada tahun 2018 berjudul “*Online Social Media Fatigue and Psychological Wellbeing—A Study of Compulsive Use, Fear of Missing Out, Fatigue, Anxiety and Depression*”, dimana hasil penelitiannya, hasil statistik menunjukkan nilai signifikansi *social media fatigue* memprediksi kecemasan sosial yaitu 5,1% dan 1,5% dari hasil 2 riset. Artinya ditemukan hubungan yang signifikan antara *social media fatigue* terhadap kecemasan sosial.<sup>29</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, disimpulkan bahwa *social media fatigue* berdampak negatif bagi kehidupan individu. Apabila dibiarkan terus menerus dapat menimbulkan dampak psikologis lainnya yaitu kecemasan sosial. Hal tersebut terjadi karena *social media fatigue* menyebabkan individu mengalami permasalahan pada kognitif, perilaku dan emosional, sehingga hal ini mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari individu tersebut. Dari permasalahan pada kognitif, perilaku dan emosional individu tersebut akhirnya individu tersebut mengalami permasalahan psikologis seperti kecemasan sosial tersebut.

#### **E. Temuan Penelitian**

1. Berdasarkan data statistik *social media fatigue* diketahui sumbangan efektif pada aspek kognitif sebesar 34,7%, perilaku sebesar 30,5%, dan emosional sebesar 34,8%. Didapatkan simpulan bahwa aspek emosional adalah aspek yang paling berkontribusi besar pada *social media fatigue* mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN

---

<sup>29</sup>Dhir dkk., “Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression,” 147–48.

Antasari Banjarmasin cenderung merefleksikan pikiran, perasaan atau gerakan fisik secara sadar dalam bentuk kelelahan, kebosanan, burnout dan ketidakpedulian/minat yang lebih rendah.

2. Data statistik kecemasan sosial menunjukkan sumbangan efektif pada aspek ketakutan terhadap penilaian negatif/ FNE 44,3%, penghindaran sosial dan rasa tertekan pada kondisi yang baru atau berhubungan dengan orang asing/ SAD-N 34,2%, dan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal/ SAD-G 21,5%. Maka didapatkan kesimpulan bahwa aspek ketakutan terhadap evaluasi negatif/FNE merupakan aspek yang paling berkontribusi besar pada kecemasan sosial mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin. Artinya mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin cenderung sering merasakan khawatir dan takut mendapat penilaian buruk dari lingkungan disekitarnya, mencemaskan penilaian negatif dari individu lain kepada dirinya.

#### **F. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sadar bahwa penelitian ini mempunyai keterbatasan. Berikut ialah beberapa dari keterbatasan tersebut:

1. Skala asli variabel *Social Media Fatigue* dalam bahasa Inggris yang diterjemahkan ke bahasa Indonesia hanya melakukan penerjemahan oleh jasa translator bahasa, tidak ada penerjemahan dari ahli psikologi. Setelah penerjemahan ke dalam bahasa Indonesia peneliti juga tidak melakukan

penerjemahan balik dari bahasa Indonesia ke bahasa asli untuk memeriksa kesesuaian makna dari skala yang telah diterjemahkan.

2. Kuesioner dibagikan saat mahasiswa menjalani ujian akhir semester (UAS), peneliti hanya mempunyai waktu singkat dalam mengumpulkan data secara *offline* dan mungkin saja konsentrasi mahasiswa terbagi antara mengisi kuesioner dan mengikuti ujian.
3. Kuesioner tidak didistribusikan secara *offline* keseluruhan, penyebaran juga secara *online* memakai *google form* karena bersamaan dengan libur perkuliahan semester genap sehingga peneliti tidak bisa mengawasi responden dalam menjawab kuesioner.