

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dengan berjalannya waktu di era globalisasi, perkembangan teknologi terus meningkat dengan cepat. Inovasi dalam teknologi informasi memberikan kemudahan akses informasi kepada masyarakat. Teknologi informasi juga memfasilitasi komunikasi antar individu menjadi lebih lancar. Media sosial berperan sebagai platform yang memfasilitasi komunikasi interaktif, baik jarak dekat maupun jarak jauh, secara dua arah. Nasrullah menyatakan bahwa media sosial adalah platform yang digunakan untuk berbagi berbagai konten, seperti profil, berita, aktivitas, dan pendapat pengguna, serta berperan sebagai alat komunikasi dalam ranah digital<sup>1</sup>

Menurut Kandell (1998), kelompok pengguna media sosial utama adalah mahasiswa. Kelompok ini cenderung lebih rentan terhadap kecanduan media sosial, karena mereka sering berinteraksi melalui platform tersebut. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2015, disimpulkan bahwa pengguna media sosial yang aktif umumnya memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Data survei menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat pendidikan dan tingkat penggunaan media

---

<sup>1</sup> Pertiwi dan Zinaida, "Palembang Harum : Palembang Harum : Promosi & Branding Kuliner Palembang Di Media Sosial," vol. 01, No. 02, Desember 2020, 109.

sosial. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin sering dan intens pula mereka menggunakan media sosial.<sup>2</sup> Kesibukan dan aktivitas yang padat sering menyebabkan mahasiswa menjadi lebih bergantung pada internet dan media sosial. Platform sosial yang paling sering digunakan oleh mahasiswa mencakup WhatsApp, *Instagram*, Telegram, TikTok, dan Twitter. Intensifikasi penggunaan media sosial menghasilkan fenomena yang dikenal sebagai "*Alone together*." Istilah ini diperkenalkan oleh Sherry Turkle, seorang profesor studi sosial di MIT. Dia menekankan bahwa media sosial dan teknologi modern telah menciptakan perilaku yang semakin asosial, dimana individu cenderung terisolasi dalam dunianya sendiri saat menggunakan internet, baik melalui laptop maupun smartphone. Dalam bukunya, Turkle menjelaskan konsep "*Alone together*" sebagai keadaan di mana seseorang berada di dekat orang lain secara fisik namun lebih memilih untuk memusatkan perhatian pada dirinya sendiri, mengakibatkan interaksi sosial yang kurang bermakna. Meskipun secara fisik mereka bersama-sama, namun perhatian dan keterlibatan sosial terputus karena seseorang lebih sibuk dengan perangkat digital di tangannya.

Di zaman sekarang, sering kita melihat situasi di mana sekelompok orang berkumpul, namun suasananya tetap sunyi. Setiap orang tampak sibuk menunduk, menatap layar smartphone mereka. Fenomena ini disebut "*alone together*," yaitu keadaan di mana seseorang berada di tengah

---

<sup>2</sup> Fatih Azka, Elisa Kurniadewi, Dendih Fredi Firdaus, "Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa," 2018, 202.

keramaian, tetapi masih merasa terisolasi. Ini terjadi ketika seseorang terlalu terfokus pada aktivitas individu, seperti membaca berita, bermain game, atau menjelajahi media sosial, sehingga tanpa disadari mereka menghindari percakapan atau interaksi langsung dengan orang-orang di sekitarnya. Padahal, sebagai makhluk sosial, manusia memerlukan kebersamaan untuk berkembang. Interaksi sosial penting dalam membangun empati, memahami perasaan orang lain, dan memperkuat ikatan emosional. Ketika kita memilih untuk lebih banyak berfokus pada perangkat digital daripada berkomunikasi dengan orang-orang di sekitar kita, kita kehilangan kesempatan untuk membentuk hubungan yang lebih bermakna dan mendalam.

Intensitas penggunaan media sosial sering kali menjadi pemicu kecemasan pada individu. Kecemasan tersebut muncul akibat berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta rasa takut akan tertinggal dari peristiwa atau informasi penting, yang dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out (FOMO)*. Supri Yanti dan koleganya mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang tidak menyenangkan, di mana seseorang merasa tertekan bahkan sebelum menghadapi kesulitan. Ciri-ciri kecemasan ini meliputi rasa khawatir, cemas, dan takut terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Dalam bahasa Arab, istilah yang merujuk pada kecemasan adalah *halu'a*, kaget, terkejut, takut panik, dan ngeri yang dalam ayat ini ditafsirkan

sebagai sifat keluh kesah. Istilah ini ditemukan dalam Al-Qur'an pada Surah Al- Ma'arij ayat 19:

هَلُوعًا خُلِقَ الْإِنْسَانُ إِنَّ

Artinya : *Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah".* (QS. Al- Ma'arij : 19)

Kata *halu'a* yang disebutkan dalam Surah Al- Ma'arij ayat 19 memiliki makna yang mendalam terkait kondisi cemas. *Hula'a* menggambarkan rasa cemas yakni manusia tidaklah luput dari memiliki sifat cemas.

Jenis kecemasan ini juga bisa disebut sebagai kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah kondisi di mana seseorang merasa gelisah dan mengembangkan perasaan negatif saat berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain. Mereka cenderung memikirkan skenario negatif dan mengantisipasi situasi yang mereka anggap dapat memicu penilaian buruk dari orang lain. Sifat-sifat yang umum dimiliki oleh individu dengan kecemasan sosial termasuk gugup, pemalu, pendiam, serta cenderung menghindari pergaulan. Keengganan untuk berinteraksi sering kali berakar dari ketakutan terhadap penilaian negatif yang datang dari orang lain.

Penelitian yang dirujuk dalam kajian Fatih Azka, yang dilakukan oleh Prayoga dan Akmal, menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan sosial dengan penggunaan media sosial yang intensif. Individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung mencari pelarian

di dunia maya untuk menghindari interaksi sosial yang membuat mereka merasa tidak nyaman. Namun demikian, studi ini juga menyimpulkan bahwa terlalu sering menggunakan media sosial dapat berdampak buruk pada kemampuan individu untuk menjalin hubungan sosial yang sehat di dunia nyata

Terlalu bergantung pada media sosial bisa merusak kemampuan interpersonal seseorang. Individu yang sering kali lebih memilih media sosial sebagai sarana komunikasi dapat mengalami penurunan kemampuan untuk berinteraksi secara langsung dalam dunia nyata. Meskipun mereka lebih terbiasa berkomunikasi melalui layar, dalam situasi sosial nyata, mereka mungkin merasa semakin terasing dan cemas. Akibatnya, kualitas hubungan sosial dengan orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, dan rekan kerja bisa terdampak negatif seiring waktu.

Mengatasi kecemasan sosial yang dipicu oleh ketergantungan pada media sosial memerlukan upaya untuk menyeimbangkan teknologi dengan interaksi sosial nyata. Melatih keterampilan berkomunikasi, meningkatkan rasa percaya diri dalam percakapan langsung, serta membatasi penggunaan media sosial adalah beberapa cara yang efektif untuk meminimalisir dampak negatif. Dengan langkah-langkah ini, individu dapat memperbaiki kemampuan berinteraksi dan meningkatkan

kualitas hubungan sosial mereka, sambil tetap menggunakan media sosial dengan bijak.<sup>3</sup>

Dalam penelitian tersebut, peneliti melakukan wawancara dengan sejumlah mahasiswa yang menyatakan bahwa mereka lebih memilih untuk menghindari pertemuan sosial. Salah satu narasumber mengungkapkan bahwa dirinya merasa cemas ketika berada di keramaian, dan untuk mengatasi perasaan tersebut, ia cenderung mengalihkan perhatian dengan bermain ponsel, khususnya membuka media sosial seperti *Instagram*. Aktivitas ini menjadi cara baginya untuk meredakan kecemasan dalam situasi sosial.<sup>4</sup>

Penelitian ini memusatkan perhatian pada mahasiswa yang menggunakan *Instagram*. Mengutip dari *Suara.com*, riset Data Portal mengungkapkan bahwa pada Januari 2022, terdapat 191,4 juta pengguna media sosial di Indonesia, yang merupakan 68,9% dari populasi. Sementara itu, pengguna *Instagram* di Indonesia tercatat sebanyak 99,5 juta orang, atau sekitar 35% dari populasi. Data ini menarik perhatian peneliti untuk memfokuskan penelitian mereka pada platform media sosial *Instagram*.

Menurut Bambang, *Instagram* adalah aplikasi media sosial khusus untuk smartphone yang memiliki fungsi mirip dengan Twitter, namun keunggulannya terletak pada fitur pengambilan dan berbagi foto. *Instagram* memungkinkan pengguna untuk berbagi informasi sekaligus

---

<sup>3</sup> Fatih Azka, Elisa Kurniadewi, Dendih Fredi Firdaus, "Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa", 2018. 203.

<sup>4</sup> Responden RM, Wawancara Pribadi 23 Februari 2023

memberikan inspirasi, sekaligus meningkatkan kemampuan berekspresi melalui fitur-fitur yang dirancang untuk mempercantik dan menyempurnakan tampilan foto.

Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin menjadi salah satu tempat di mana banyak mahasiswa aktif menggunakan media sosial, khususnya *Instagram*. UIN Antasari Banjarmasin, yang memiliki ribuan mahasiswa dengan visi "Unggul dan Berakhlak", menerapkan sistem pembelajaran modern. Media sosial seperti *Instagram* digunakan oleh mahasiswa sebagai salah satu alat bantu dalam menyelesaikan tugas. Ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di sana menggunakan *Instagram*.

Sejalan dengan penjelasan di atas, peneliti ingin melakukan penyelidikan lebih lanjut tentang kemungkinan keterkaitan antara fenomena "*Alone together*" dan tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa yang aktif dalam menggunakan *Instagram*. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji tema dengan judul **“Kontribusi Kecemasan Sosial Terhadap *Alone together* pada Mahasiswa Pengguna *Instagram* di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin”**.

## B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan serangkaian pertanyaan yang harus dieksplorasi untuk mendapatkan jawabannya. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna *Instagram* di UIN Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat *Alone together* pada mahasiswa pengguna *Instagram* di UIN Antasari Banjarmasin?
3. Apakah ada kontribusi antara kecemasan sosial terhadap *Alone togher* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hal-hal berikut:

1. Untuk mengidentifikasi kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna *Instagram* di UIN Antasari Banjarmasin.
2. Untuk mengidentifikasi *Alone together* pada mahasiswa pengguna *Instagram* di UIN Antasari Banjarmasin.
3. Untuk mengetahui kontribusi kecemasan sosial terhadap *alone togher* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

#### **D. Signifikansi Penelitian**

Selain berfokus pada pencapaian tujuan utama, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam dua aspek penting, yaitu teoritis dan praktis, yang dijabarkan sebagai berikut:

##### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini memiliki maksud untuk memperluas khazanah pengetahuan, khususnya di dalam disiplin Psikologi Islam dan Psikologi Sosial. Dengan menganalisis kecemasan sosial, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih yang penting dalam pengembangan kedua bidang keilmuan tersebut.

##### 2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi penulis dan pembaca, terutama mahasiswa, terkait kecemasan sosial dan kaitannya dengan *alone together* di kalangan mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

#### **E. Definisi Oprasional**

Agar tidak terjadi kesalahpahaman atau tumpang tindih dalam pemahaman istilah-istilah yang digunakan dalam judul penelitian, serta untuk mempermudah dan memperjelas konsep dari objek penelitian, penjelasannya adalah sebagai berikut:

## 1. Kecemasan Sosial

Kecemasan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, sehingga setiap individu pasti mengalaminya. Beberapa ahli memiliki pandangan yang berbeda mengenai kecemasan. Barlow, misalnya, menghubungkan kecemasan dengan konsep diri atau kepribadian, yang dipandang sebagai kecenderungan untuk bertindak dengan kewaspadaan dan konsistensi sepanjang waktu. Sementara itu, Lang dalam Hayat menjelaskan bahwa kecemasan dapat muncul dalam bentuk pikiran seperti "aku takut," sensasi fisik seperti gugup, berkeringat, atau tegang, serta perilaku seperti menghindari situasi tertentu atau melarikan diri. Menurut Izard dalam Hayat, kecemasan adalah gabungan dari berbagai emosi, di mana ketakutan menjadi elemen utama. Emosi lain yang sering kali terkait dengan kecemasan mencakup kesedihan, kemarahan, rasa malu, rasa bersalah, serta minat atau kegembiraan.

Kecemasan sosial secara umum adalah rasa cemas yang muncul dalam situasi sosial dan sering dikenal dengan istilah gangguan kecemasan sosial. Gangguan ini ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial biasanya khawatir akan mengatakan atau melakukan

sesuatu yang dianggap memalukan atau merendahkan diri di hadapan orang lain.<sup>5</sup>

Menurut Bambang, *Instagram* adalah aplikasi media sosial berbasis smartphone yang memiliki fungsi serupa dengan Twitter, namun unggul dalam fitur pengambilan foto serta berbagi informasi. *Instagram* tidak hanya menjadi platform bagi penggunanya untuk berkomunikasi, tetapi juga berperan sebagai sumber inspirasi dan pengembangan kreativitas. Hal ini dimungkinkan karena fitur-fitur *Instagram* memungkinkan penggunanya untuk membuat foto yang lebih estetik, artistik, dan menarik.

Di kalangan mahasiswa, UIN Antasari Banjarmasin dikenal sebagai salah satu kampus dengan penggunaan media sosial yang sangat tinggi, khususnya *Instagram* yang menjadi platform favorit di antara mereka. UIN Antasari Banjarmasin, yang memiliki ribuan mahasiswa dan berpegang pada visi "Unggul dan Berakhlak", menerapkan sistem pembelajaran modern. Mahasiswa di kampus ini memanfaatkan media sosial seperti *Instagram* sebagai alat bantu dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di UIN Antasari Banjarmasin memiliki dan menggunakan aplikasi *Instagram* dalam aktivitas perkuliahan mereka.

Mulyati mengungkapkan bahwa berdasarkan pandangan La Greca dan Lopez, kecemasan sosial adalah perasaan ketidaknyamanan yang

---

<sup>5</sup> Deby Pratiwi, dkk, "Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah", *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 9, No. 1, Januari-Juni 2019, 21-34

mendalam dan menyeluruh, terutama dalam berinteraksi dengan individu yang tidak dikenal. Kecemasan ini sering kali dipicu oleh rasa khawatir akan penilaian buruk dari orang lain.<sup>6</sup> La Greca dan Lopez terdapat tiga aspek penting yang berkaitan dengan kecemasan sosial ketakutan akan penilaian negatif, yang tercermin dalam gejala seperti rasa takut, kecemasan, Penghindaran sosial dan ketidaknyamanan dalam situasi yang baru, dan penghindaran sosial dan kecemasan di tempat umum.<sup>7</sup>

Berdasarkan pengertian di atas, kecemasan sosial dapat disimpulkan sebagai perasaan tidak nyaman yang disertai rasa malu ketika seseorang berhadapan dengan orang lain, terutama dengan orang yang baru dikenal. Kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial muncul karena kekhawatiran individu akan penilaian negatif dari orang lain. Kecemasan sosial ini bisa membuat seseorang merasa tertekan dan tidak nyaman dalam situasi sosial, sehingga mengganggu kemampuan mereka untuk berinteraksi secara efektif.

## 2. *Alone together*

*Alone together* adalah fenomena yang terjadi ketika sekelompok orang berada di tempat yang sama, seperti rumah, kafe, atau tempat umum lainnya, namun masing-masing individu sibuk dengan

---

<sup>6</sup> Annette M La Greca dan Nadja Lopez, "Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships," *Journal of abnormal child psychology* 26 (1998): 83.

<sup>7</sup> Heni Mulyati, dkk, "Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Anak Menjelang Bebas Di LPKA", *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 6, No. 1, 2020, 58-67.

*smartphone*-nya. Meskipun mereka berada dalam satu ruangan, perhatian setiap orang sepenuhnya terfokus pada ponselnya, tanpa memperhatikan keberadaan orang lain di sekitarnya. Fenomena ini sering terlihat di tempat umum seperti mall, kafe, taman, atau bahkan di rumah. Konsep *alone together* menggambarkan perasaan kesepian yang dirasakan seseorang meskipun berada di tengah keramaian. Kesepian biasanya diartikan sebagai perasaan sendiri saat secara fisik memang sendiri, namun *alone together* mengacu pada rasa kesepian yang dialami di tengah orang banyak. Orang yang mengalami *alone together* pasti merasa kesepian, namun tidak semua yang kesepian berada dalam fenomena ini. Orang yang mengalaminya lebih sering memilih tenggelam dalam dunianya sendiri karena merasa kebersamaan yang ada tidak memiliki makna atau terasa hampa, berbeda dengan kesepian yang dialami saat benar-benar sendiri secara fisik. Saleh dan Pitriani menjelaskan bahwa aspek utama fenomena ini adalah "asyik sendiri," di mana individu sibuk dengan dunianya sendiri karena teknologi membuat mereka tidak memperhatikan sekeliling.<sup>8</sup>

Berdasarkan definisi sebelumnya peneliti menyimpulkan bahwa *alone together* adalah suatu fenomena di mana seseorang berada di tempat umum atau di keramaian merasa kesepian, hal tersebut agar mengatasi kesepian orang tersebut menalihkan dirinya agar sibuk

---

<sup>8</sup> Gunawan Saleh, dkk, Pengaruh Media Sosial Instagram dan WhatsApp Terhadap Pembentukan Budaya "Alone together", *Jurnal Komunikasi : Vol. 10, No. 2, Desember 2018*, 103 – 114

dengan smartphonnya bermain media sosial salah satunya *Instagram* yang membuat dirinya asyik sendiri dengan media sosial.

### 3. *Instagram*

*Instagram* mendapatkan namanya dari gabungan dua kata yang mencerminkan fungsi utamanya. Kata "*insta*" berasal dari "*instan*," seperti kamera polaroid yang dikenal dengan hasil foto instan. Konsep foto polaroid yang instan dan cepat kini telah diterapkan di *Instagram*. Pengguna dapat dengan gampang meng-upload foto mereka dan membagikannya kepada teman dan keluarga, seolah-olah mereka sedang menunjukkan foto fisik yang baru dicetak. Sementara itu, kata "*gram*" berasal dari "*telegram*," sebuah sistem yang digunakan untuk mengirim informasi dengan cepat. Sama seperti telegram, *Instagram* memungkinkan pengunggahan foto melalui internet, sehingga pesan atau informasi dapat diterima secara cepat. Inilah alasan mengapa *Instagram* berasal dari gabungan konsep "instan-telegram."<sup>9</sup>

Sebagai alat yang efektif, *Instagram* mampu menyebarkan informasi secara cepat dan meluas ke seluruh dunia, menghubungkan jutaan pengguna dan membangun komunitas internasional yang beraneka ragam. Aplikasi ini telah memiliki banyak pengguna, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Melalui *Instagram*, pengguna dapat berbagi beragam konten seperti foto, video, berita terbaru, hingga iklan. Selain itu, pengguna juga dapat membagikan

---

<sup>9</sup> Heny Gustina, "Korelasi Media Sosial Instagram Dengan Presentasi Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Riau", *Jom FISIP Volume 2 No. 2 – Oktober 2015*, 1-15.

aktivitas sehari-hari melalui fitur Instastory, mengunggah foto dan video, serta melakukan siaran langsung. Sebagian besar pengguna *Instagram* adalah mahasiswa, yang sering memanfaatkannya untuk mencari informasi tentang kampus, berita dunia, serta mengunggah kegiatan sehari-hari baik yang berhubungan dengan kampus, organisasi, maupun kehidupan pribadi, dengan tujuan agar dapat dilihat oleh orang terdekat dan para pengikut mereka di *Instagram*.<sup>10</sup>

Fitur-fitur yang ada di media sosial *Instagram* digunakan sebagai indikator dalam penelitian ini, mengacu pada pendapat Bambang dalam bukunya *Instagram Management*, yang menjelaskan bahwa *Instagram* digunakan oleh individu untuk membangun dan menampilkan citra diri yang diinginkan. Presentasi diri ini dapat dilakukan oleh individu, kelompok, tim, ataupun organisasi. Handbook menyebutkan beberapa indikator atau aspek penting dari *Instagram*, yaitu penggunaan hashtag, geotag, fitur mengikuti (*follow*), berbagi (*share*), menyukai (*like*), memberikan komentar (*comment*), serta menyebutkan pengguna lain (*mention*).<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Nabila Saridilla Reza Putri, dan Farida, "Pembentukan Citra Diri Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas dr. Soetomo Surabaya dalam Instagram", *Jurnal Kajian Media : Vol 2 No 2, Desember 2018*, 120 – 130.

<sup>11</sup> Heny Gustina, "Korelasi Media Sosial Instagram Dengan Presentasi Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Riau", *Jurnal : FISIP, Volume 2 ,No. 2 , Oktober 2015*, 1-15.

## F. Penelitian Terdahulu

Peneliti menjelaskan berbagai penelitian terdahulu untuk penelitian ini. Kajian-kajian tersebut untuk menentukan posisi penelitian ini serta menunjukkan perbedaan dan persamaannya sebagai pembanding. Penelitian terdahulu juga digunakan sebagai bukti bahwa penelitian ini adalah orisinal dan dilakukan oleh peneliti sendiri.

Berdasarkan penelusuran terhadap karya ilmiah atau skripsi terkait “Kontribusi Kecemasan Sosial Terhadap *Alone Together* Pada Mahasiswa Pengguna *Instagram* di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin”, belum banyak yang meneliti topik ini. Namun, peneliti menemukan beberapa hasil penelitian yang relevan dan berkaitan dengan judul yang diangkat, di antaranya:

1. Pada penelitian yang berjudul “Hubungan *Shyness* Dengan Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru Perantau Dari Luar Jawa” yang dilakukan oleh Dyah Ayu Dwi Hastuti , Ayatullah Kutub Hardew dan diterbitkan dalam Jurnal *Consulenza*, Volume 7 Nomor 1 pada Maret 2024, peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *shyness* dengan kecemasan sosial mahasiswa baru perantau dari luar Jawa. Sebanyak 151 responden dengan pengambilan sampel *purposive sampling*. Pendekatan yang digunakan untuk menganalisis data adalah teknik korelasi product moment. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,259\*\* dengan signifikansi sebesar 0,001. Oleh

karena itu hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Kesimpulannya, terdapat hubungan positif antara shyness dan kecemasan sosial di kalangan mahasiswa baru perantau dari luar Jawa. Berbeda dari penelitian sebelumnya, penelitian ini juga menyoroiti kecemasan sosial terutama di kalangan mahasiswa pengguna *Instagram* di UIN Antasari Banjarmasin.<sup>12</sup>

2. Dalam Jurnal Aisyah Volume 8, No. 1, yang dirilis pada bulan Maret 2023, Yulia Sukmawati, Retno Lestari, dan Viera Wardhani melakukan sebuah penelitian berjudul “*The Effectiveness of Giving Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Mindfulness Therapy on Adolescents' Social Anxiety Levels*”. Penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimental pre-test post-test control group design, Terdapat 40 peserta dalam penelitian ini yaitu 20 siswa dalam kelompok kontrol dan 20 siswa dalam kelompok perlakuan. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah bahwa ada perbedaan efektifitas pemberian CBT dengan kombinasi CBT dan mindfulness terhadap kecemasan sosial remaja dengan nilai p-value 0.002 ( $0.002 < 0.050$ ), yang ditandai dengan penurunan skor rata-rata kecemasan sosial pada kelompok yang diberikan intervensi kombinasi CBT dan mindfulness lebih besar dibandingkan dengan remaja yang hanya diberikan CBT saja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa efektifitas pemberian kombinasi

---

<sup>12</sup> AyuDwi Hastuti Dyah, Hubungan Shyness Dengan Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru Perantau Dari Luar Jawa, *Jurnal Consulenza* : Vol. 7 No. 1, Januari 2024, 37-49.

CBT dan mindfulness lebih baik dibandingkan dengan pemberian CBT pada remaja yang mengalami masalah kecemasan sosial. Berbeda dengan penelitian tersebut penelitian ini berfokus pada Kontribusi kecemasan sosial terhadap *Alone together* pada mahasiswa pengguna *Instagram* di UIN Antasari Banjarmasin.<sup>13</sup>

3. Dalam Jurnal Komunikasi Volume 10, Nomor 2 yang diterbitkan pada bulan Desember 2018, terdapat sebuah penelitian yang dilakukan oleh Gunawan Saleh dan Ribka Pitriani berjudul “Pengaruh Media Sosial *Instagram* dan WhatsApp Terhadap Pembentukan Budaya ‘*Alone together*’”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai metode utama. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada 100 mahasiswa di Universitas Riau. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu dengan memilih responden secara acak dari populasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 20.0. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi apakah terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Berdasarkan analisis menggunakan SPSS 20.0, ditemukan koefisien korelasi sebesar 0,403. Nilai ini berada dalam kategori sedang (rentang 0,40-0,599), sehingga dapat disimpulkan bahwa media sosial *Instagram* dan WhatsApp berkontribusi sebesar 16,3% terhadap pembentukan budaya *Alone*

---

<sup>13</sup> Sukmawati Yulia, “The Effectiveness of Giving Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Mindfulness Therapy on Adolescents' Social Anxiety Levels”, *Jurnal Aisyah*, vol. 8, No. 1, Maret 2023, 491-496.

*together* di Universitas Riau, sementara 83,7% lainnya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain. Penelitian ini memfokuskan analisisnya pada budaya *Alone together* serta platform *Instagram*. Perbedaannya dari penelitian lain terletak pada fokus pengaruh media sosial *Instagram* dan WhatsApp terhadap budaya *Alone together*. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi hubungan antara budaya *Alone together* dan kecemasan sosial di kalangan mahasiswa pengguna *Instagram* di UIN Antasari Banjarmasin.<sup>14</sup>

4. Pada Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume 5, Nomor 2, tahun 2018, terdapat sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fatih Azka, Dendih Fredi Firdaus, serta Elisa Kurniadewi dengan judul “Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa.” Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi prediktif. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan sosial yang berisi 92 item, berdasarkan pada aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez, serta skala ketergantungan media sosial yang berjumlah 30 item mengacu pada *Griffiths*. Subjek penelitian ini terdiri dari 342 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, yang dipilih dengan teknik random sampling. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial di kalangan mahasiswa dengan tingkat pengaruh sebesar 7,2%. Sebagian besar mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung berada pada

---

<sup>14</sup> Gunawan Saleh dan Ribka Pitriani, “Pengaruh Media Sosial Instagram dan WhatsApp Terhadap Pembentukan Budaya “Alone together”, *Jurnal Komunikasi : Vol. 10, No. 2, Desember 2018*, 103 – 114.

tingkat kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial di kategori sedang. Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial, dengan fokus utama untuk melihat dampak kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial pada mahasiswa. Sementara itu, penelitian lain melihat hubungan antara budaya "*Alone together*" dan kecemasan sosial di kalangan mahasiswa pengguna *Instagram* di UIN Antasari Banjarmasin.<sup>15</sup>

5. Pada jurnal POPULIKA, Volume 10 Nomor 2 Tahun 2022 penelitian yang dilakukan oleh Husni Mubaroq dan Yulia Nurul Hidayati dengan judul "Pengaruh Penggunaan Media Sosial *Instagram* Dan *Facebook* Dalam Pembentukan Budaya *Alone Together* Pada Kalangan Remaja Di Desa Ambulu Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo". Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Pengumpulan data melalui wawancara dan observasi terhadap sejumlah remaja yang ada di desa Ambulu kecamatan Sumberasih kabupaten Probolinggo. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial *Instagram* dan *Facebook* masih banyak yang menggunakan dan sering terjadi terganggunya dalam pembelajaran serta pergaulan antar remaja. Banyak perubahan yang terjadi dengan media sosial ini, dan juga berdampak positif dan negatifnya. Dengan adanya budaya *Alone Together* atau bisa disebut asyik bermain sendiri, kalangan remaja yang hanya asyik bermain sendiri tanpa memperdulikan terhadap

---

<sup>15</sup> Fatih Azka, dkk "Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa", *Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume 5, Nomor 2, 2018*, 201-210.

orang di sekitarnya dan seringkali terdapat perkumpulan atau kelompok yang hanya bermain dengan medianya. Penelitian ini serupa dengan studi lain yang juga meneliti variabel dan subjek seputar *Alone together*, namun berbeda dalam fokus, yaitu mengetahui pengaruh penggunaan media sosial Instagram dan facebook dalam pembentukan budaya *Alone together* pada kalangan remaja, sementara penelitian lain mengeksplorasi Kontribusi kecemasan sosial terhadap *Alone together* pada mahasiswa pengguna *Instagram* di UIN Antasari Banjarmasin.<sup>16</sup>

### G. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang berkaitan dengan rumusan masalah dalam penelitian, yang didasarkan pada teori yang digunakan untuk menjelaskan hubungan atau pengaruh antar variabel yang diteliti.<sup>17</sup> Berikut Hepotesis dalam penelitian ini :

Ha : Ada kontribusi dari kecemasan sosial terhadap *Alone together* pada mahasiswa pengguna *instagaram* di UIN Antasari Banjarmasin.

Ho : tidak ada kontribusi dari kecemasan sosial terhadap *Alone together* pada mahasiswa pengguna *instagaram* di UIN Antasari Banjarmasin.

---

<sup>16</sup> Munarak Husni, “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Dan Facebook Dalam Pembentukan Budaya *Alone Together* Pada Kalangan Remaja Di Desa Ambulu Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo”, *Jurnal POPULIKA*, Vol. 10, No. 2, 2022, 54-61

<sup>17</sup> Saifuddin Azwari, *Metode Penelitian Psikologi* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017), 61.

## H. Sistematika Penulisan

1. Pada bagian awal penulisan ini, yaitu Bab Pendahuluan, disajikan sebagai landasan dasar penelitian. Di dalamnya, peneliti menguraikan alasan yang mendasari pemilihan topik penelitian, mengidentifikasi pertanyaan-pertanyaan spesifik yang ingin dijawab, dan menjelaskan tujuan serta manfaat penelitian ini. Selain itu, untuk menciptakan kesepahaman, peneliti juga memberikan definisi terhadap istilah-istilah penting yang digunakan. Bab ini diakhiri dengan penjelasan tentang gambaran umum struktur penulisan, yang bertujuan untuk memandu pembaca dalam memahami keseluruhan isi penulisan.
2. Bab Kajian Teori berperan sebagai dasar teoritis bagi penelitian yang dilakukan. Pada bagian ini, peneliti membahas secara terperinci konsep-konsep teoritis yang terkait dengan penelitian, seperti kecemasan sosial dan konsep "*Alone together*". Peneliti juga menyusun kerangka berpikir yang menjelaskan keterkaitan antara variabel-variabel penelitian.
3. Bagian Metode Penelitian memuat tahapan-tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini. Dimulai dari jenis penelitian yang dipilih, lokasi penelitian, sampai kepada cara menganalisis data yang telah diperoleh. Dalam bab ini, peneliti juga menguraikan populasi dan sampel penelitian yang digunakan, serta instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data.

4. Bab ini menyajikan Hasil Penelitian yang terdiri dari temuan-temuan yang diperoleh melalui analisis data yang telah dilaksanakan. Dalam bab ini, peneliti memaparkan hasil penelitian secara sistematis dengan dukungan data-data yang relevan.
5. Rangkuman keseluruhan penelitian disampaikan dalam Bab Penutup, di mana juga diberikan beberapa saran untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Hamdan dkk., Pedoman Karya Ilmiah, 2021 ed. (Banjarmasin: UIN Antasari Banjarmasin, 2021), 24-25.