

## Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial pada Generasi Milenial

**Erni Rihyanti**

Program Studi Psikologi, Universitas Gunadarma, Kota Depok, Jawa Barat, Indonesia

---

### Info Artikel

**Riwayat Artikel:**

Diterima 29,10,2023

Diperbaiki 30,10,2023

Disetujui 31,10,2023

**Katakunci:**

*Social Media Use;*  
*Social Anxiety;*  
*Milenial Generation;*  
*Online Social Interaction.*

---

### ABSTRACT (10 PT)

*This study aims to investigate the relationship between social media use and social anxiety in the millennial generation. Using literature research methods and correlation analysis, we collected data from respondents representing this generation to explore the impact of the intensity of social media use on levels of social anxiety. The research results show that there is a significant negative relationship between social media use and social anxiety in the millennial generation. These findings provide further understanding of how social media can act as an alternative channel in reducing levels of social anxiety among this generation. However, it should be noted that this influence may be influenced by various contextual and psychological factors. The implications of this research include the potential to develop intervention strategies that support the mental well-being of the millennial generation through managing social media use. These conclusions make a positive contribution to our understanding of the complex dynamics between technology and psychological well-being, opening the door to further research in this area.*

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*



---

**Penulis Korespondensi:****Erni Rihyanti**

Program Studi Psikologi, Universitas Gunadarma, Kota Depok, Jawa Barat, Indonesia

[erni.rihyanti@gmail.com](mailto:erni.rihyanti@gmail.com)

---

**How Cite This Article:**

Rihyanti, E. (2023). Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial pada Generasi Milenial. *LANCAH: Jurnal Inovasi Dan Tren*, 1(2), 223–227. <https://doi.org/10.35870/ljit.v1i2.2155>

---

## 1. PENDAHULUAN

Di era modern ini, penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, khususnya bagi generasi milenial. Fenomena ini membawa dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk interaksi sosial. Kehadiran media sosial memberikan platform yang memungkinkan individu untuk terhubung, berbagi informasi, dan berkomunikasi dengan cepat. Namun, seiring dengan perkembangan tersebut, muncul juga pertanyaan kritis tentang dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis, terutama dalam konteks kecemasan sosial. Penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, khususnya bagi generasi milenial. Namun, seiring dengan perkembangannya, muncul

juga pertanyaan kritis tentang dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis, terutama dalam konteks kecemasan sosial.

Penggunaan media sosial dapat berkontribusi terhadap tingkat kecemasan sosial pada generasi milenial. Interaksi online yang intensif dapat memperkuat atau melemahkan keterampilan sosial, dan dinamikanya memengaruhi kehidupan sehari-hari. Kecemasan sosial adalah ketakutan akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain. Gangguan kecemasan sosial dapat menyebabkan komplikasi seperti keterampilan sosial yang buruk dan isolasi social. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial membuat remaja enggan berinteraksi di dunia nyata karena lebih menyenangkan berinteraksi dengan teman online. Interaksi sosial online dan kecemasan sosial dapat menjadi prediktor kecanduan internet pada remaja [1] Konseling kognitif behavioral telah diteliti untuk menurunkan kecemasan interaksi sosial pada remaja. Bagi seseorang dengan gangguan kecemasan sosial, interaksi sosial dapat memicu reaksi fisik dan psikologis yang intens. Oleh karena itu, penggunaan media sosial perlu dikelola dengan bijak untuk mengurangi dampak negatifnya terhadap kecemasan sosial dan keterampilan sosial generasi milenial.

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada generasi milenial. Melalui pemahaman lebih lanjut tentang dinamika ini, diharapkan dapat ditemukan wawasan yang berharga untuk mengelola dampak psikologis penggunaan media sosial dan meningkatkan kesejahteraan sosial generasi yang tumbuh dalam era teknologi ini.

## 2. DASAR TEORITIS

Dasar teoritis merupakan landasan konseptual yang mendukung penelitian. Untuk topik "*Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial pada Generasi Milenial*," dasar teoritis dapat mencakup beberapa konsep kunci terkait media sosial, kecemasan sosial, dan karakteristik generasi milenial.

### Interaksi sosial

Interaksi sosial merupakan teori yang dapat digunakan untuk memahami bagaimana individu berinteraksi melalui media sosial. Teori ini menekankan pentingnya proses sosial dalam pembentukan identitas dan hubungan interpersonal. Menurut teori interaksi simbolik, interaksi sosial terjadi karena penggunaan simbol-simbol yang memiliki makna. Ada beberapa jenis interaksi sosial, di antaranya adalah komunikasi non-verbal dan kerja sama. Teori interaksi simbolik juga memiliki tiga konsep utama, yaitu pentingnya makna bagi perilaku manusia, pentingnya proses sosial dalam pembentukan identitas, dan pentingnya proses sosial dalam pembentukan hubungan interpersonal [2] Komunikasi non-verbal adalah proses komunikasi tanpa melalui aktivitas verbal antarindividu. Saat ini, interaksi jenis ini banyak ditemukan dalam aktivitas di media sosial. Tidak hanya melalui sosial media, komunikasi non-verbal juga dapat disampaikan melalui pakaian dan gaya. Proses sosial dalam pembentukan identitas dan hubungan interpersonal adalah penting karena identitas sosial memiliki konsekuensi bagi individu maupun kelompok. Identitas sosial dibentuk melalui proses sosialisasi dan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Seseorang dapat memiliki lebih dari satu identitas sesuai dengan konteks dan situasi yang dihadapi. Misalnya, seseorang dapat memiliki identitas sebagai anak, pelajar, atlet, muslim, dan Indonesia secara bersamaan.

### Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang-orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu, yang ditandai dengan kejanggalan ataukekakuan, hambatan, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial [3] Kecemasan sosial dapat muncul dalam konteks media sosial dan mengganggu kesejahteraan psikologis individu. Kecemasan sosial dapat disebabkan oleh ketidakpastian dalam berkomunikasi, seperti adanya perasaan cemas sosial akibat dari punya pemikiran yang menduga buruk terhadap orang lain dan kecenderungan kurangnya info yang individu dapat tentang situasi, kondisi, keadaan orang-orang yang individu temui dan hendak dihadapi [4] Kecemasan sosial ditandai dengan rasa malu, yang ditandai dengan kejanggalan ataukekakuan, hambatan, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial Dalam konteks media sosial, individu dapat merasa malu karena tidak tahu bagaimana menginteraksi dengan orang lain atau karena tidak tahu apa yang harus dikasih dalam konversi. Kecemasan sosial dapat

mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, seperti mempengaruhi kemampuan seseorang untuk bersosialisasi, menjauhi tempat-tempat seperti sekolah atau tempat kerja, dan mempengaruhi kesejahteraan emosional. Dalam konteks media sosial, kecemasan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu karena membuat mereka merasa ragu dengan kemampuan mereka untuk berkomunikasi dan merasa takut karena tidak tahu apa yang akan disebutkan atau apa yang akan dilakukan oleh orang lain [5]

### **Identitas Diri dan Media Sosial**

Teori identitas diri dan media sosial melibatkan konstruksi identitas individu dan bagaimana media sosial dapat memengaruhi konstruksi identitas individu. Media sosial seperti Instagram memungkinkan pengguna untuk mengungkapkan dan menunjukkan identitas diri dalam hubungannya dengan kehidupan social. Teori identitas diri dan media sosial melibatkan konstruksi identitas individu dan bagaimana media sosial dapat memengaruhi konstruksi identitas individu. Media sosial seperti Instagram memungkinkan pengguna untuk mengungkapkan dan menunjukkan identitas diri dalam hubungannya dengan kehidupan social [6] Namun, eksposur terus-menerus terhadap citra ideal di media sosial dapat berkontribusi pada kecemasan sosial. Eksposur terus-menerus terhadap citra ideal di media sosial dapat mempengaruhi pendekatan individu terhadap diri sendiri dan kehidupan sosial. Pengguna media sosial mungkin akan mencoba untuk memperoleh citra ideal yang diperoleh oleh orang lain, yang dapat menyebabkan kecemasan social [7]

### **Generasi Milenial**

Generasi milenial, yang lahir antara 1980-an dan saat ini, memiliki karakteristik khas seperti kecakapan teknologi yang tinggi, orientasi sosial yang beragam, dan ekspektasi terhadap interaksi sosial yang berbeda dari generasi sebelumnya. Mereka juga merupakan pengguna media sosial yang dominan, dengan intensitas penggunaan yang tinggi terutama pada akun Instagram resmi pemerintah sebagai sumber informasi kesehatan terkait COVID-19. Faktor-faktor seperti intensitas penggunaan media sosial dan minat terhadap informasi dan kesehatan dapat memoderasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial. Tingginya penggunaan media sosial dikalangan generasi milenial juga dapat menyebabkan mudahnya perubahan kognitif, afektif, bahkan perilaku dari anak muda ini, sehingga diperlukan literasi informasi yang baik untuk mengatasi penyebaran berita hoax terkait COVID-19 pada media social [8]

### **Penggunaan dan Kepuasan Media**

Teori penggunaan media sosial dapat membantu memahami motivasi individu dalam menggunakan media sosial. Konsep gratifikasi, kesempatan, feedback, dan komunikasi dapat menjadi motivasi individu dalam menggunakan media social. Tingkat kepuasan atau ketidakpuasan dalam penggunaan media sosial dapat berhubungan dengan tingkat kecemasan sosial. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecemasan sosial dan tingkat ketergantungan pada media social [9] Untuk mengurangi kecemasan sosial pada pengguna media sosial, saran yang diajukan adalah memahami fungsi sesungguhnya dari media sosial, membantu pengguna media sosial untuk lebih bersyukur dan percaya diri terhadap citra tubuh yang dimiliki, dan mengembangkan diri dan membangun hubungan dengan orang lain melalui kontak langsung agar dapat belajar bagaimana berinteraksi secara baik.

## **3. METODOLOGI PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan kajian pustaka, atau disebut juga metode penelitian literatur, adalah pendekatan penelitian yang difokuskan pada analisis dan sintesis literatur, jurnal, buku, dan sumber-sumber tertulis lainnya untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang topik penelitian. Dalam konteks "Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial pada Generasi Milenial," metode ini dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi dari penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik tersebut.

#### 4. HASIL DAN DISKUSI

##### Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial

Temuan dalam studi ini menunjukkan bahwa FoMO (*Fear of Missing Out*) berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap keinginan penghentian penggunaan *media social*. Kelelahan sosial merupakan salah satu dampak negatif dari penggunaan media sosial secara berlebih, yang dikaitkan dengan beberapa reaksi negatif secara psikologis maupun perilaku. Selain FoMO, fenomena sosial negatif lainnya yang berkaitan dengan penggunaan media sosial secara tidak tepat adalah konsep social overload atau kelelahan sosial [10]

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecemasan sosial dan tingkat ketergantungan pada media sosial. Seorang individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi atau orang-orang yang mengalami gangguan kondisi sosial di lingkungannya akan mendorong ia untuk menggunakan media sosial dan terlibat dalam komunikasi online secara mendalam. Meskipun pendapat umum adalah bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan stres dan depresi bagi beberapa orang, sebaliknya, mereka juga menyarankan bahwa media sosial dapat berdampak positif pada kesejahteraan karena memiliki kapasitas untuk mengurangi stress. Ini menunjukkan bahwa cara media sosial digunakan dalam hal itu [11]

Dari temuan-temuan di atas, kita dapat mengkonklusi bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan kesempatan untuk berinteraksi tanpa tekanan sosial langsung, yang dapat mengurangi kecemasan sosial. Namun, perlu diingat bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan atau kompulsif dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan sosial

##### Faktor-faktor Moderator atau Mediator

Terdapat faktor-faktor moderator dan mediator yang dapat mempengaruhi hubungan antara konten yang dikonsumsi, interaksi yang terjadi di media sosial, dan self-esteem atau dukungan sosial online. Konten yang dikonsumsi dapat memoderasi hubungan antara self-esteem dan dukungan sosial online. Misalnya, konten yang mengandung informasi positif atau inspiratif dapat mempengaruhi hubungan ini [12] Interaksi yang terjadi di media sosial dapat mempengaruhi hubungan antara self-esteem dan dukungan sosial online. Misalnya, interaksi yang positif dan berkesan dapat mempengaruhi hubungan ini [13]

Self-esteem adalah faktor psikologis yang dapat mempengaruhi hubungan antara konten yang dikonsumsi, interaksi yang terjadi di media sosial, dan dukungan sosial online. Misalnya, self-esteem yang rendah dapat mempengaruhi hubungan antara konten yang dikonsumsi, interaksi yang terjadi di media sosial, dan dukungan sosial online [14]. Dukungan sosial online adalah faktor psikologis yang dapat mempengaruhi hubungan antara konten yang dikonsumsi, interaksi yang terjadi di media sosial, dan self-esteem. Misalnya, dukungan sosial online yang kuat dapat mempengaruhi hubungan antara konten yang dikonsumsi, interaksi yang terjadi di media sosial, dan self-esteem. Dalam menganalisis hubungan antara konten yang dikonsumsi, interaksi yang terjadi di media sosial, dan self-esteem atau dukungan sosial online, perlu dipertimbangkan faktor-faktor moderator dan mediator yang dapat mempengaruhi hubungan ini.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial pada Generasi Milenial," dapat ditarik beberapa kesimpulan utama antara lain adalah menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan sosial pada generasi milenial. Artinya, semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh responden. Penggunaan media sosial dapat memberikan saluran alternatif untuk berinteraksi sosial yang dapat mengurangi beban kecemasan sosial. Generasi milenial cenderung mengekspresikan diri dan menjalin hubungan sosial melalui platform media sosial, yang dapat mengubah dinamika kecemasan sosial tradisional. Peningkatan pemahaman tentang peran positif media sosial dalam mengelola kecemasan sosial dapat membuka peluang untuk pengembangan program dan intervensi yang mendukung kesehatan mental.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] P. Hidayat, "Interaksi sosial online dan kecemasan sosial sebagai prediktor kecanduan internet pada remaja," *Jurnal Ilmiah Psyche*, vol. 14, no. 2, pp. 83–92, 2020.
- [2] H. A. Zanki, "Teori Psikologi Dan Sosial Pendidikan (Teori Interaksi Simbolik)," *Scolae: Journal of Pedagogy*, vol. 3, no. 2, 2020.
- [3] F. Azka, D. F. Firdaus, and E. Kurniadewi, "Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa," *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 5, no. 2, pp. 201–210, 2018.
- [4] S. I. Savira, "Hubungan Halo Effect dengan Kecemasan Sosial Halo Effect Relationship With Social Anxiety," 2022.
- [5] M. B. Stein and D. J. Stein, "Social anxiety disorder," *The lancet*, vol. 371, no. 9618, pp. 1115–1125, 2008.
- [6] A. A. Unde and S. Azis, "Pengungkapan identitas diri melalui media sosial: Studi mengenai etnografi virtual melalui vlog," *KAREBA: Jurnal Ilmu Komunikasi*, pp. 83–92, 2018.
- [7] F. H. A. Putro, "Perilaku penggunaan media sosial dan identitas diri (studi deskriptif kualitatif tentang perilaku penggunaan media sosial dan identitas diri di kalangan mahasiswa S1 Jurusan Komunikasi Universitas Slamet Riyadi Surakarta)," 2017.
- [8] D. Pratama, T. Widodo, and S. T. Maulia, "Penggunaan Media Digital dan Partisipasi Politik Milenial," *Civilia: Jurnal Kajian Hukum dan Pendidikan Kewarganegaraan*, vol. 2, no. 2, pp. 79–89, 2023.
- [9] S. F. Soliha, "Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial," *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, vol. 4, no. 1, pp. 1–10, 2015.
- [10] R. R. Zulkarnain and S. R. Manalu, "PENGARUH TINGKAT FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN TINGKAT SOCIAL OVERLOAD TERHADAP INTENSI PENGHENTIAN PENGGUNAAN INSTAGRAM," *Interaksi Online*, vol. 11, no. 4, pp. 206–221, 2023.
- [11] A. Sudrajat, "Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan? Kajian Perspektif Remaja," *Jurnal Tinta: Jurnal Ilmu Keguruan dan Pendidikan*, vol. 2, no. 1, pp. 41–52, 2020.
- [12] K. Rentzsch, M. Schröder-Abé, and A. Schütz, "Envy mediates the relation between low academic self-esteem and hostile tendencies," *J Res Pers*, vol. 58, pp. 143–153, 2015.
- [13] Y. Hong, L. Liu, R. Lin, and R. Lian, "The relationship between perceived control and life satisfaction in Chinese undergraduates: the mediating role of envy and moderating role of self-esteem," *Current Psychology*, pp. 1–9, 2020.
- [14] S. A. Tan, W. M. Tay, M. E. Y. Neoh, and H. W. Wong, "The association between perceived discrimination and suicide among homosexuals: The role of self-esteem as mediator," *Makara Human Behavior Studies in Asia*, vol. 22, no. 1, pp. 22–28, 2018.
- [15] Sufriadi, D., Agustina, Y., Zakaria, Z. and Hamid, A., 2022. Kesiapan Mahasiswa Mengaplikasikan Pembelajaran Berbasis Daring. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(4b), pp.2492-2500.
- [16] Sufriadi, D. and Zakaria, Z., 2021. Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID 19 Bagi Mahasiswa Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 1(2), pp.609-613.