

## ANALISIS TINGKAT KETERGANTUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KECEMASAN SOSIAL BAGI MAHASISWA UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

Rumintang Lumbangaol<sup>1</sup>, Sindy Sirait<sup>2</sup>, Andika Harianja<sup>3</sup>

[rumintang.lumbangaol@student.ac.id](mailto:rumintang.lumbangaol@student.ac.id)<sup>1</sup>, [sindy.dirait@student.uhn.ac.id](mailto:sindy.dirait@student.uhn.ac.id)<sup>2</sup>,  
[andika.harianja@student.uhn.ac.id](mailto:andika.harianja@student.uhn.ac.id)<sup>3</sup>

Universitas HKBP Nomensen Medan

### ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Analisis Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Kecemasan Sosial Bagi Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan” Penggunaan media sosial yang semakin masif di kalangan mahasiswa telah membawa perubahan signifikan dalam pola komunikasi, interaksi sosial, serta pembentukan identitas diri. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan dan pertukaran informasi, tetapi juga berpotensi menimbulkan ketergantungan apabila digunakan secara berlebihan (1). Ketergantungan media sosial ditandai dengan meningkatnya durasi penggunaan, kesulitan mengendalikan perilaku online, serta munculnya perasaan cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial (2). Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, salah satunya dalam bentuk kecemasan sosial, yaitu perasaan takut, gugup, atau tidak nyaman saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain (3). Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan sebagai bagian dari generasi digital memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi, sehingga berpotensi mengalami dampak psikologis akibat penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat ketergantungan pengguna media sosial serta hubungan antara ketergantungan media sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-korelasional untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kondisi tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen Medan. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator ketergantungan media sosial dan kecemasan sosial yang telah digunakan dalam penelitian-penelitian sebelumnya (4). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis statistik untuk mengetahui tingkat ketergantungan media sosial, tingkat kecemasan sosial, serta hubungan antara kedua variabel penelitian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang psikologi sosial dan komunikasi digital, khususnya terkait dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak universitas dalam menyusun program edukasi literasi digital dan layanan pendampingan psikologis guna mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat dan seimbang di kalangan mahasiswa.

**Kata Kunci:** Media Social, Ketergantungan Media Social, Kecemasan Social, Mahasiswa, Kesehatan Mental.

### ABSTRACT

*The increasingly massive use of social media among university students has brought significant changes to communication patterns, social interactions, and the formation of self-identity. Social media functions not only as a medium for entertainment and information exchange but also has the potential to cause dependency when used excessively (1). Social media dependency is characterized by increased duration of use, difficulty in controlling online behavior, and feelings of anxiety when unable to access social media (2). This condition can have an impact on students' mental health, particularly in the form of social anxiety, which refers to feelings of fear, nervousness, or discomfort during face-to-face social interactions (3). Students of Universitas HKBP Nommensen Medan, as part of the digital generation, demonstrate a relatively high intensity of social media use, making them vulnerable to psychological effects resulting from uncontrolled usage. Therefore, this study aims to analyze the level of social media dependency and examine the relationship between social media dependency and social anxiety among*

*students of Universitas HKBP Nommensen Medan. This research employs a quantitative approach with a descriptive-correlational design to obtain empirical evidence regarding this phenomenon. Data were collected through the distribution of questionnaires to active students of Universitas HKBP Nommensen Medan. The research instruments were developed based on indicators of social media dependency and social anxiety that have been widely used in previous studies (4). The collected data were analyzed using statistical analysis techniques to determine the level of social media dependency, the level of social anxiety, and the relationship between the two research variables. The findings of this study are expected to contribute to scientific knowledge in the fields of social psychology and digital communication, particularly regarding the impact of social media use on students' mental health. In addition, this research is expected to serve as a reference for universities in designing digital literacy education programs and psychological support services to promote healthier and more balanced social media use among students.*

**Keywords:** Social Media, Social Media Dependency, Social Anxiety, University Students, Mental Health.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam kehidupan manusia, khususnya dalam cara berinteraksi dan berkomunikasi. Kehadiran internet dan media sosial telah mengubah pola hubungan sosial dari yang sebelumnya didominasi oleh interaksi tatap muka menjadi interaksi berbasis digital. Media sosial kini tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai ruang untuk membangun identitas diri, menjalin relasi sosial, serta mengekspresikan pikiran dan perasaan. Kondisi ini menjadikan media sosial sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa.

Menurut Kaplan dan Haenlein(2010:61) Menyatakan bahwa “media sosial merupakan sekumpulan aplikasi berbasis internet yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten yang dihasilkan oleh pengguna”. Definisi ini menegaskan bahwa media sosial bersifat interaktif dan partisipatif, sehingga mendorong pengguna untuk terus terlibat secara aktif di dalamnya. Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal merupakan pengguna media sosial yang sangat aktif karena berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian jati diri, kebutuhan akan pengakuan sosial, serta keinginan untuk membangun jejaring pertemanan yang luas. Dalam konteks ini, media sosial sering dijadikan sebagai sarana untuk memperoleh validasi sosial melalui jumlah pertemanan, komentar, dan tanda suka. Meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, terutama dalam aspek psikologis. Salah satu dampak yang banyak dibahas dalam kajian psikologi dan komunikasi adalah ketergantungan media sosial. Ketergantungan media sosial dipahami sebagai kondisi ketika individu menunjukkan keterikatan yang berlebihan terhadap penggunaan media sosial, sehingga sulit mengendalikan durasi penggunaan dan merasa gelisah ketika tidak dapat mengaksesnya. Griffiths menjelaskan bahwa ketergantungan perilaku, termasuk ketergantungan media sosial, memiliki karakteristik seperti salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse. Karakteristik ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat menyerupai pola kecanduan pada umumnya.

Teori penggunaan dan kepuasan atau uses and gratifications theory menjelaskan bahwa individu menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti kebutuhan akan hiburan, informasi, dan interaksi sosial. Namun, ketika pemenuhan kebutuhan tersebut terlalu bergantung pada media sosial, individu berisiko mengalami ketergantungan. Mahasiswa yang mengandalkan media sosial sebagai satu-satunya sarana untuk berinteraksi sosial dapat mengalami penurunan kualitas hubungan sosial secara

langsung. Hal ini sejalan dengan pandangan Baumeister dan Leary mengenai kebutuhan dasar manusia untuk memiliki hubungan sosial yang bermakna, yang pada dasarnya lebih efektif dipenuhi melalui interaksi langsung dibandingkan interaksi virtual.

Ketergantungan media sosial juga berkaitan erat dengan munculnya kecemasan sosial. Kecemasan sosial didefinisikan oleh American Psychiatric Association sebagai ketakutan yang intens dan berkelanjutan terhadap situasi sosial atau performa yang melibatkan kemungkinan penilaian dari orang lain. Individu dengan kecemasan sosial cenderung merasa gugup, takut dinilai negatif, dan menghindari interaksi sosial secara langsung. Dalam konteks penggunaan media sosial, individu yang mengalami kecemasan sosial sering kali merasa lebih nyaman berkomunikasi secara daring karena dapat mengontrol citra diri dan menghindari reaksi langsung dari orang lain.

Teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger juga relevan dalam menjelaskan hubungan antara media sosial dan kecemasan sosial. Media sosial menyediakan ruang yang luas untuk membandingkan diri dengan orang lain, baik dalam hal penampilan, pencapaian akademik, maupun kehidupan sosial. Paparan terhadap representasi diri yang ideal dan sering kali tidak realistik dapat menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan kecemasan dalam interaksi sosial nyata. Mahasiswa yang sering melakukan perbandingan sosial di media sosial berpotensi merasa tidak cukup baik, sehingga lebih memilih menarik diri dari lingkungan sosial secara langsung.

Beberapa kajian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat ketergantungan media sosial yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam membangun komunikasi interpersonal yang efektif. Mereka lebih nyaman berinteraksi melalui layar dibandingkan berhadapan langsung dengan orang lain. Kondisi ini dapat memperkuat kecemasan sosial karena kurangnya latihan dan pengalaman dalam interaksi tatap muka. Dari sudut pandang teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Bandura, perilaku sosial dipelajari melalui pengamatan dan interaksi langsung dengan lingkungan. Ketika interaksi langsung semakin berkurang, kemampuan sosial individu pun berpotensi menurun.

Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan sebagai bagian dari generasi digital tidak terlepas dari fenomena tersebut. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, baik untuk keperluan akademik maupun nonakademik, menjadikan mahasiswa rentan terhadap dampak psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Namun demikian, setiap lingkungan akademik memiliki karakteristik sosial dan budaya yang berbeda, sehingga hasil penelitian dari konteks lain belum tentu sepenuhnya menggambarkan kondisi mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang secara khusus menganalisis tingkat ketergantungan media sosial dan kecemasan sosial pada mahasiswa di lingkungan universitas tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa ketergantungan media sosial dan kecemasan sosial merupakan dua fenomena yang saling berkaitan dan relevan untuk dikaji pada mahasiswa. Penelitian ini berupaya memberikan analisis mendalam mengenai tingkat ketergantungan pengguna media sosial serta keterkaitannya dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Dengan memahami hubungan kedua variabel tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi sosial dan komunikasi digital, serta kontribusi praktis bagi mahasiswa dan institusi pendidikan dalam mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat, seimbang, dan bertanggung jawab.

## REVIEW TEORI

Boyd dan Ellison (2007:211) menegaskan bahwa media sosial adalah layanan berbasis web yang memungkinkan individu membangun profil publik atau semi-publik,

mengelola daftar pertemanan, serta melihat dan menelusuri koneksi sosial orang lain.

Andreassen (2015:175) menyatakan bahwa ketergantungan media sosial ditandai oleh dorongan kuat untuk terus menggunakan media sosial, kesulitan mengontrol penggunaan, serta munculnya dampak negatif terhadap kehidupan akademik, sosial, dan psikologis. Andreassen juga menegaskan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan mengalami ketergantungan media sosial karena intensitas penggunaan yang tinggi.

John Wiley & Sons (1998:45) mengemukakan bahwa penggunaan internet secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan kontrol diri dan perilaku kompulsif. Katz, Blumler, dan Gurevitch (1974:20) menyatakan bahwa individu menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu seperti informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Ketergantungan muncul ketika individu terlalu mengandalkan media sebagai satu-satunya sarana pemenuhan kebutuhan tersebut.

Leary dan Kowalski (1995:5) menjelaskan bahwa kecemasan sosial muncul akibat kekhawatiran individu terhadap citra diri dan evaluasi negatif dari lingkungan sosial. Individu dengan kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi sosial langsung dan merasa lebih aman dalam komunikasi yang minim risiko penilaian.

Rapee dan Heimberg (1997:742) menjelaskan bahwa kecemasan sosial dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap dirinya sendiri serta ekspektasi negatif terhadap respons orang lain. Persepsi ini dapat diperkuat oleh kurangnya pengalaman interaksi sosial secara langsung.

Vogel, Rose, Roberts, dan Eckles (2014:701) penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan rendahnya harga diri dan meningkatnya kecemasan sosial akibat perbandingan sosial yang terus-menerus.

Bandura (1986:23) menjelaskan bahwa keterampilan sosial dipelajari melalui observasi dan praktik langsung. Ketika interaksi sosial lebih banyak terjadi di media sosial, kesempatan untuk melatih keterampilan sosial secara langsung menjadi berkurang, sehingga berpotensi meningkatkan kecemasan sosial.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-korelasional untuk menganalisis tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data yang bersifat numerik sehingga memungkinkan pengukuran dan analisis hubungan antarvariabel secara objektif. Desain deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat ketergantungan media sosial dan tingkat kecemasan sosial mahasiswa, sedangkan desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen Medan yang menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Pemilihan responden dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal yang memiliki intensitas penggunaan media sosial relatif tinggi. Sampel penelitian diambil sebagai perwakilan populasi dengan teknik pengambilan sampel yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Jumlah responden ditentukan berdasarkan pertimbangan kecukupan data untuk keperluan analisis statistik. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang disusun berdasarkan indikator ketergantungan media sosial dan kecemasan sosial. Instrumen ketergantungan media sosial mengukur aspek intensitas penggunaan, kemampuan mengontrol penggunaan, perubahan suasana hati akibat media sosial, serta dampak penggunaan media sosial terhadap aktivitas sehari-hari. Sementara

itu, instrumen kecemasan sosial mengukur perasaan takut terhadap penilaian sosial, kecenderungan menghindari situasi sosial, serta tingkat ketidaknyamanan dalam interaksi sosial secara langsung. Kuesioner disusun menggunakan skala Likert dengan beberapa alternatif jawaban yang mencerminkan tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data utama, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden baik secara langsung maupun melalui media daring. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta dijamin kerahasiaan identitas dan jawaban yang diberikan. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum tingkat ketergantungan media sosial dan kecemasan sosial pada mahasiswa. Selanjutnya, analisis korelasional dilakukan untuk mengetahui hubungan antara ketergantungan media sosial dan kecemasan sosial. Sebelum dilakukan analisis korelasi, data terlebih dahulu diuji untuk memenuhi asumsi statistik yang diperlukan. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk uraian naratif yang didukung oleh tabel statistik guna mempermudah interpretasi hasil penelitian.

Seluruh proses penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu persetujuan responden, kerahasiaan data, dan penggunaan data semata-mata untuk kepentingan akademik. Dengan metode penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas dan akurat mengenai tingkat ketergantungan media sosial serta kaitannya dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang kami lakukan melalui kuesioner dan tanya langsung kepada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan, diperoleh gambaran umum mengenai tingkat ketergantungan media sosial dan kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa. Mayoritas responden merupakan mahasiswa yang menggunakan media sosial setiap hari dengan durasi penggunaan yang relatif tinggi. Media sosial yang paling sering digunakan antara lain WhatsApp, Instagram, TikTok, dan Twitter. Penggunaan media sosial tidak hanya dilakukan untuk keperluan akademik, tetapi juga untuk hiburan, komunikasi personal, serta sebagai sarana pelarian dari kejemuhan aktivitas perkuliahan.

Hasil awal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengakui merasa sulit mengurangi durasi penggunaan media sosial, meskipun mereka menyadari adanya dampak negatif terhadap konsentrasi belajar dan interaksi sosial secara langsung. Selain itu, beberapa mahasiswa menyatakan merasa gelisah, bosan, atau tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses media sosial dalam waktu tertentu. Kondisi ini mengindikasikan adanya kecenderungan ketergantungan media sosial pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

### **1. Hasil Penelitian Ketergantungan Media Sosial**

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tingkat ketergantungan media sosial sedang hingga tinggi. Mahasiswa dengan tingkat ketergantungan tinggi umumnya menggunakan media sosial lebih dari empat jam per hari. Berdasarkan hasil tanya langsung, beberapa mahasiswa menyatakan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas harian mereka sejak bangun tidur hingga menjelang tidur malam. Salah satu mahasiswa menyampaikan bahwa media sosial digunakan sebagai sarana untuk mengisi waktu luang, menghilangkan stres, serta

mengikuti perkembangan informasi dan tren.

Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang sangat dominan dalam kehidupan mahasiswa. Ketergantungan ini tidak hanya terlihat dari durasi penggunaan, tetapi juga dari keterikatan emosional terhadap media sosial. Mahasiswa yang memiliki tingkat ketergantungan tinggi cenderung merasa lebih nyaman berinteraksi secara daring dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sosialnya.

## **2. Hasil Penelitian Kecemasan Sosial**

Hasil pengukuran kecemasan sosial menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kecemasan sosial pada tingkat sedang. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi cenderung merasa gugup saat harus berbicara di depan umum, mengemukakan pendapat di kelas, atau berinteraksi dengan orang yang belum dikenal. Dalam sesi tanya langsung, beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka lebih percaya diri berkomunikasi melalui media sosial karena dapat mengatur kata-kata dan menghindari reaksi langsung dari lawan bicara.

Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang dialami mahasiswa berkaitan dengan rasa takut akan penilaian negatif dari orang lain. Mahasiswa yang sering berinteraksi melalui media sosial cenderung memiliki pengalaman yang lebih terbatas dalam interaksi sosial tatap muka, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan ketika harus berhadapan langsung dengan situasi sosial nyata.

## **3. Hubungan Ketergantungan Media Sosial dan Kecemasan Sosial**

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara ketergantungan media sosial dan kecemasan sosial. Mahasiswa yang memiliki tingkat ketergantungan media sosial tinggi cenderung menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi pula. Berdasarkan hasil tanya langsung, mahasiswa dengan ketergantungan media sosial tinggi mengaku lebih sering menghindari interaksi langsung dan memilih berkomunikasi melalui media sosial karena merasa lebih aman dan tidak tertekan.

Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi intensitas interaksi sosial langsung, sehingga berdampak pada kemampuan sosial dan kepercayaan diri mahasiswa. Ketergantungan media sosial menjadi faktor yang memperkuat kecemasan sosial karena mahasiswa semakin terbiasa dengan komunikasi virtual yang minim risiko sosial.

## **4. Analisis Superstruktur**

Secara superstruktur, data wacana yang diperoleh dari jawaban kuesioner dan tanya langsung mahasiswa menunjukkan pola yang sistematis. Pada bagian pendahuluan wacana, mahasiswa umumnya mulai dengan menjelaskan alasan penggunaan media sosial, seperti kebutuhan hiburan dan komunikasi. Pada bagian isi atau rangkaian, mahasiswa menguraikan pengalaman pribadi terkait kebiasaan penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Pada bagian penutup, mahasiswa sering kali menyampaikan refleksi pribadi berupa kesadaran akan dampak negatif media sosial, meskipun diakui sulit untuk mengurangi penggunaannya.

Struktur ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran kognitif terhadap dampak media sosial, tetapi belum sepenuhnya mampu mengontrol perilaku penggunaannya.

## **5. Analisis Mikrostruktur**

Pada tingkat mikrostruktur, analisis terhadap pilihan kata dan kalimat yang digunakan mahasiswa menunjukkan dominasi ungkapan yang mencerminkan keterikatan emosional, seperti "susah lepas", "sudah kebiasaan", dan "lebih nyaman online". Ungkapan tersebut menunjukkan adanya internalisasi media sosial sebagai bagian dari identitas dan rutinitas mahasiswa. Selain itu, penggunaan kalimat bersifat personal dan

reflektif menunjukkan bahwa pengalaman penggunaan media sosial dipersepsi sebagai pengalaman subjektif yang kuat. Mikrostruktur ini memperlihatkan bahwa bahasa yang digunakan mahasiswa mencerminkan kondisi psikologis mereka, terutama dalam hal ketergantungan dan kecemasan sosial.

## **6. Analisis Kognisi Sosial**

Dari aspek kognisi sosial, mahasiswa memandang media sosial sebagai ruang yang aman untuk berekspresi dan berinteraksi tanpa tekanan sosial yang besar. Persepsi ini terbentuk dari pengalaman sosial mahasiswa yang merasa lebih bebas berkomunikasi secara daring dibandingkan secara langsung. Kognisi sosial mahasiswa juga menunjukkan adanya anggapan bahwa interaksi tatap muka lebih berisiko karena melibatkan penilaian langsung dari orang lain.

Pandangan ini memperkuat kecenderungan mahasiswa untuk menghindari situasi sosial langsung dan menggantikannya dengan interaksi melalui media sosial, yang pada akhirnya memperbesar potensi kecemasan sosial.

## **7. Analisis Konteks Sosial**

Dalam konteks sosial, fenomena ketergantungan media sosial dan kecemasan sosial tidak dapat dilepaskan dari lingkungan sosial mahasiswa yang semakin terdigitalisasi. Tuntutan akademik, perkembangan teknologi, serta budaya komunikasi digital mendorong mahasiswa untuk terus terhubung dengan media sosial. Lingkungan pergaulan yang juga aktif di media sosial memperkuat norma sosial bahwa kehadiran daring merupakan hal yang penting.

Konteks ini menunjukkan bahwa ketergantungan media sosial bukan hanya persoalan individu, tetapi juga merupakan fenomena sosial yang dipengaruhi oleh lingkungan dan budaya digital.

## **8. Penutup Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan menunjukkan tingkat ketergantungan media sosial yang cukup tinggi dan tingkat kecemasan sosial yang bervariasi. Ketergantungan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial, yang diperkuat oleh struktur wacana, kognisi sosial, dan konteks sosial mahasiswa. Hasil ini menunjukkan pentingnya upaya edukasi dan pendampingan bagi mahasiswa agar mampu menggunakan media sosial secara bijak serta tetap mengembangkan keterampilan sosial dalam kehidupan nyata.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menunjukkan adanya kecenderungan ketergantungan media sosial pada sebagian mahasiswa, yang ditandai dengan kesulitan mengontrol durasi penggunaan, keterikatan emosional terhadap media sosial, serta munculnya perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses media sosial.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sosial yang bervariasi, mulai dari rendah hingga sedang. Kecemasan sosial tersebut tercermin dalam perasaan gugup saat berinteraksi secara langsung, kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain, serta kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu. Mahasiswa cenderung merasa lebih nyaman berkomunikasi melalui media sosial karena memberikan ruang untuk mengontrol ekspresi diri dan meminimalkan risiko penilaian sosial secara langsung.

Analisis lebih lanjut menunjukkan adanya hubungan positif antara ketergantungan media sosial dan kecemasan sosial. Semakin tinggi tingkat ketergantungan media sosial yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan kecemasan sosial yang dialami. Ketergantungan media sosial berkontribusi pada berkurangnya intensitas interaksi sosial tatap muka, sehingga berdampak pada menurunnya kepercayaan diri dan keterampilan sosial mahasiswa dalam lingkungannya.

Dari perspektif analisis wacana, struktur wacana mahasiswa menunjukkan kesadaran akan dampak negatif media sosial, namun belum diiringi dengan kemampuan pengendalian diri yang memadai. Secara mikrostruktur, pilihan bahasa mahasiswa mencerminkan keterikatan emosional dan kebiasaan penggunaan media sosial yang telah mengakar. Pada tingkat kognisi sosial, mahasiswa memandang media sosial sebagai ruang yang aman dan nyaman dibandingkan interaksi langsung, sedangkan dalam konteks sosial, budaya digital dan lingkungan pergaulan turut memperkuat ketergantungan terhadap media sosial.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa ketergantungan media sosial dan kecemasan sosial merupakan fenomena yang saling berkaitan dan dipengaruhi oleh faktor individu maupun lingkungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama antara mahasiswa, institusi pendidikan, dan lingkungan sosial untuk mendorong penggunaan media sosial yang lebih bijak, seimbang, dan bertanggung jawab, serta untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya interaksi sosial langsung dalam menunjang kesehatan mental dan perkembangan sosial mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Kurniawan, A., & Pratiwi, D. (2020). Perilaku adiktif media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 98–110.
- Nasrullah, R. (2017). Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. Bandung: Simbiosa Rekatama Media.
- Nasrullah, R. (2020). Teori dan riset media siber (cybermedia). Jakarta: Kencana.
- Pratiwi, L. M., & Wulandari, S. (2021). Kecemasan sosial pada mahasiswa di era digital. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 8(2), 101–113.
- Putri, R. A., & Hidayat, R. (2019). Media sosial dan pembentukan identitas diri mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Massa*, 6(1), 33–44.
- Rahmawati, A., & Kurniawan, D. (2022). Hubungan kecemasan sosial dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 11(1), 67–79.
- Rakhmat, J. (2018). Psikologi komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sari, N. P., & Prasetyo, A. R. (2021). Ketergantungan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 10(2), 120–131.
- ujarwo, S., & Triono, A. (2019). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap interaksi sosial mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(2), 85–96.
- Utami, D. S., & Nurhayati, E. (2020). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 45–58.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701–731.