

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT ANXIETY PADA REMAJA : SEBUAH ANALISIS DENGAN RAPIDMINER

Feby Indranu Meylanda Kesuma*¹

Anna Dina Kalifia²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis dan Humaniora, Universitas Teknologi Yogyakarta, Indonesia

*e-mail: feby.5221111164@student.uty.ac.id¹, anna.dina.kalifia@staff.uty.ac.id²

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja di era digital ini. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, terutama pada tingkat anxiety mereka. Anxiety adalah perasaan cemas, khawatir, atau takut yang berlebihan dan tidak rasional, yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari. Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap tingkat anxiety pada remaja dan menggunakan rapidminer sebagai alat bantu dalam analisis data. kembangkan kalimat tersebut. Hasil yang didapat ialah media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat anxiety pada remaja.

Kata kunci: anxiety, sosial media, rapidminer, remaja

Abstract

Social media has become an important part of teenagers' lives in this digital era. However, excessive use of social media can have a negative impact on teenagers' mental health, especially on their anxiety levels. Anxiety is an excessive and irrational feeling of worry, worry, or fear, which can interfere with daily functioning. This research aims to determine the effect of social media on anxiety levels in adolescents and uses rapidminer as a tool in data analysis. develop the sentence. The results obtained are that social media has a significant influence on anxiety levels in adolescents.

Keywords: anxiety, social media, rapidminer, teenagers

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Masa ini ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang mempengaruhi perkembangan dan kesejahteraan remaja. Remaja juga harus menghadapi berbagai tantangan dan tekanan, baik dari diri sendiri, keluarga, sekolah, maupun lingkungan. Salah satu tekanan yang sering dialami remaja adalah tekanan dari media sosial.

Media sosial memiliki berbagai dampak positif dan negatif bagi remaja. Dampak positifnya antara lain adalah memperluas jaringan sosial, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan mendukung pembelajaran. Namun, media sosial juga dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah anxiety atau kecemasan yaitu, salah satu gejala kejiwaan yang negatif disebabkan oleh tekanan emosional atau fisik sehingga menimbulkan perasaan atau emosi negatif pada seseorang seperti rasa gelisah dan rasa takut. (Aini,2019:33)

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan anxiety akibat penggunaan media sosial adalah: perbandingan diri dengan orang lain, cyberbullying, fear of missing out (FOMO), dan kecanduan media sosial. Anxiety yang tidak ditangani dengan baik dapat berujung pada gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi, gangguan panik, atau gangguan obsesif kompulsif. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui seberapa besar pengaruh media sosial terhadap tingkat anxiety pada remaja, dan bagaimana cara mencegah atau mengatasinya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap tingkat anxiety pada remaja di Indonesia, dengan menggunakan alat bantu data mining Rapidminer. Rapidminer adalah salah satu software untuk pengolahan data mining. Pekerjaan yang dilakukan oleh rapidminer text mining adalah berkisar dengan analisis teks, mengekstrak pola-pola dari dataset yang besar dan mengkombinasikannya dengan metode statistika, kecerdasan buatan, dan database (Faid, Jasri, & Rahmawati, 2021) sedangkan Data mining adalah proses mengekstrak

informasi yang berguna dari data yang besar dan kompleks, dengan menggunakan teknik-teknik seperti klasifikasi, klastering, asosiasi, atau prediksi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel independen dalam penelitian ini adalah penggunaan media sosial, yang diukur dengan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang frekuensi, durasi, jenis, dan intensitas penggunaan media sosial. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat anxiety, yang diukur dengan kuesioner yang diadaptasi dari Beck Anxiety Inventory (BAI) atau State-Trait Anxiety Inventory (STAI).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang berusia 15-18 tahun yang menggunakan media sosial di Kota Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah 100 remaja yang dipilih secara simple random sampling dari populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah penyebaran kuesioner atau angket kepada sampel. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier sederhana, yaitu teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel independen dan satu variabel dependen. Perangkat lunak yang digunakan untuk membantu proses analisis data adalah Rapidminer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial adalah salah satu bentuk teknologi informasi yang digunakan oleh banyak orang, terutama remaja, untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan mendapatkan informasi secara online. Media sosial memiliki berbagai manfaat, seperti memperluas jaringan sosial, meningkatkan pengetahuan, dan mengisi waktu luang. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan, stres, depresi, rendahnya self-esteem, gangguan tidur, dan body image. Salah satu dampak negatif yang sering dialami oleh remaja adalah anxiety atau kecemasan.

Anxiety atau kecemasan merupakan suatu gangguan psikologis yang ditandai dengan rasa takut atau canggung yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi sosial. Orang yang mengalami kecemasan sosial biasanya merasa tidak percaya diri, minder, malu, atau khawatir akan dinilai negatif oleh orang lain. Kecemasan sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang, serta mengganggu aktivitas sehari-hari.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja adalah:

- Intensitas penggunaan media sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dialami oleh remaja. Hal ini dikarenakan media sosial dapat menimbulkan perbandingan sosial, ekspektasi yang tidak realistis, atau tekanan untuk tampil sempurna di depan publik. Remaja yang sering menggunakan media sosial cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, terutama dengan orang yang tampak lebih sukses, cantik, atau populer. Hal ini dapat menurunkan self-esteem mereka dan membuat mereka merasa tidak puas dengan diri sendiri. Remaja juga dapat merasa tertekan untuk memenuhi standar atau harapan yang ditetapkan oleh media sosial, seperti memiliki banyak teman, follower, like, atau komentar. Remaja yang gagal memenuhi standar tersebut dapat merasa gagal, tidak dihargai, atau ditolak oleh orang lain. Remaja juga dapat merasa cemas ketika harus menampilkan diri mereka di media sosial, karena takut mendapat kritik, hinaan, atau bully dari orang lain.
- Kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial adalah suatu kondisi di mana seseorang tidak dapat mengontrol penggunaan media sosialnya dan merasa sangat bergantung padanya. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan remaja mengabaikan kehidupan nyata, mengisolasi diri, atau mengalami withdrawal syndrome ketika tidak dapat mengakses media sosial. Remaja yang kecanduan media sosial cenderung menghabiskan waktu yang berlebihan untuk mengakses media sosial, bahkan sampai mengorbankan kebutuhan dasar mereka, seperti makan, minum, tidur, atau belajar. Remaja yang

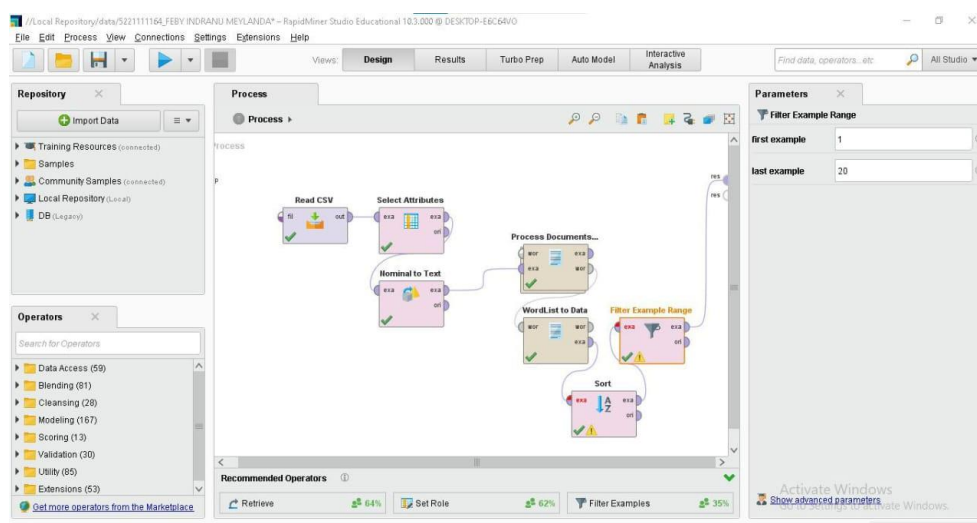
kecanduan media sosial juga cenderung mengurangi interaksi sosial dengan orang lain di dunia nyata, seperti keluarga, teman, atau guru. Hal ini dapat menyebabkan remaja merasa kesepian, terisolasi, atau tidak memiliki dukungan sosial. Remaja yang kecanduan media sosial juga dapat mengalami gejala-gejala fisik atau psikologis ketika tidak dapat mengakses media sosial, seperti gelisah, marah, sedih, atau depresi.

- Konten media sosial. Konten media sosial yang bersifat negatif, provokatif, atau mengandung kekerasan, bullying, atau hate speech dapat memicu kecemasan sosial pada remaja. Konten media sosial yang bersifat negatif dapat menimbulkan perasaan takut, marah, sedih, atau trauma pada remaja yang melihatnya. Konten media sosial yang bersifat provokatif dapat menimbulkan perdebatan, konflik, atau pertengkaran antara remaja yang memiliki pandangan berbeda. Konten media sosial yang mengandung kekerasan, bullying, atau hate speech dapat menimbulkan perasaan tidak aman, tidak nyaman, atau tidak dihormati pada remaja yang menjadi korban atau saksi dari tindakan tersebut. Konten media sosial yang bersifat positif, informatif, atau mendukung dapat membantu remaja mengatasi kecemasan sosialnya. Konten media sosial yang bersifat positif dapat menimbulkan perasaan bahagia, optimis, atau termotivasi pada remaja yang melihatnya. Konten media sosial yang bersifat informatif dapat menambah pengetahuan, wawasan, atau keterampilan remaja yang mempelajarinya. Konten media sosial yang bersifat mendukung dapat menimbulkan perasaan dihargai, diterima, atau didukung pada remaja yang menerima atau memberikan dukungan tersebut

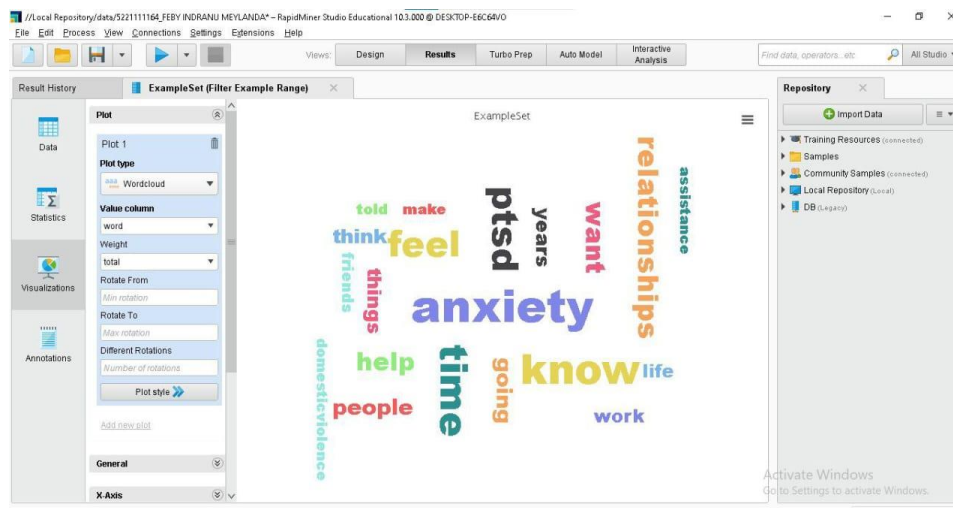
Gambar

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya peneliti mencoba melakukan pengolahan data menggunakan Rapidminer. untuk itu perlu dilakukan pengumpulan data yang relevan dengan topik saat ini, yaitu anxiety, data tentang penggunaan media sosial, jenis media sosial, durasi, frekuensi, konten, dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. dengan mencari data dari berbagai sumber, seperti jurnal dan kaggle.

Setelah melakukan pengumpulan data maka dilakukan pembersihan dan pemrosesan data yang dimiliki, seperti menghapus data yang tidak valid, mengubah format data, menghapus data yang tidak relevan. kemudian perlu diadakan analisis statistik untuk menguji hipotesis yang ada dan membuat visualisasi data untuk memperjelas hasil analisis



Gambar 1. Pemrosesan data dengan rapidminer.



Gambar 2. Hasil visualisasi data di Rapidminer.

Pada gambar 1 Terlihat bagaimana proses pengolahan data menggunakan rapidminer dengan berbagi operator. Peneliti menggunakan beberapa operator di rapidminer untuk dapat menganalisis data tersebut dan melihat frekuensi data yang sering muncul.

Sedangkan pada gambar 2 terdapat hasil analisis dari pemrosesan data dalam bentuk word cloud yang dibuat berdasarkan tema kesehatan mental, yang mencakup kata-kata seperti anxiety, PTSD, feel, dan help. Kata-kata ini menunjukkan beberapa masalah atau kondisi yang dialami oleh banyak remaja

Kata anxiety pada hasil word cloud memiliki frekuensi ukuran yang lebih besar dibanding kata lainnya hal tersebut dikarenakan kata anxiety sering muncul dengan frekuensi 586 dengan jumlah total keseluruhan 906 data terkait anxiety. Hal mungkin menunjukan jika pengaruh sosial media terhadap anxiety cukup tinggi.

KESIMPULAN

Media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat anxiety pada remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan kecemasan sosial, yaitu suatu gangguan psikologis yang ditandai dengan rasa takut atau canggung yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi sosial. Kecemasan sosial dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu intensitas penggunaan media sosial, kecanduan media sosial, dan konten media sosial. Faktor-faktor ini dapat menurunkan self-esteem, kesehatan mental, dan kesejahteraan sosial remaja. Oleh karena itu, remaja perlu mengatur penggunaan media sosial mereka dengan bijak, memilih konten media sosial yang bermanfaat, dan meningkatkan keterampilan sosial dan komunikasi mereka. Jika remaja mengalami kecemasan sosial yang sangat mengganggu, mereka dapat mencari bantuan profesional untuk mendapatkan dukungan, saran, atau terapi yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, J., Hasan, A. ul, Naqvi, T., & Mubeen, T. (2019). A Review on Software Testing and Its Methodology. *Manager's Journal on Software Engineering*, 13(1), 32–38. <https://doi.org/10.26634/jse.13.3.15515>
- Almira, L. R., & Kurniawan, A. (2015). Hubungan antara kecemasan sosial dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 161-171. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6972>
- Anwar, M. C., & Prayitno, P. (2017). Hubungan antara kecemasan sosial dengan kecenderungan cyberbullying pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Empati*, 6(4), 1-7. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/17518>

- Arifin, Z., & Syahniar, S. (2018). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 268-278. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.5894>
- Asrori, M. (2019). Anxiety: Pengertian, jenis, gejala, penyebab, dan cara mengatasinya. *Psikologi Zone*. <https://www.psikologizone.com/anxiety/>
- Astuti, R. D., & Wulandari, R. D. (2017). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 221-228. <https://doi.org/10.15294/kemas.v8i3.11072>
- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan validitas (Edisi 4). Pustaka Pelajar.
- Bungin, B. (2018). Metodologi penelitian kuantitatif: Komunikasi, ekonomi, dan kebijakan publik serta ilmu-ilmu sosial lainnya (Edisi 2). Kencana.
- Darmawan, D. (2018). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial di kalangan remaja. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi)*, 2(3), 263-272. <https://doi.org/10.31955/mea.vol2.iss3.pp263-272>
- Daulay, H. P., & Batubara, J. R. L. (2017). Hubungan kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 417-423. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.699>
- Fauzi, A., & Adriani, R. B. (2019). RapidMiner: Konsep data mining dan aplikasinya. Deepublish.
- Fitriani, A., & Nurmalasari, R. (2019). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja dimasa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3(2), 1-10. <https://doi.org/10.24114/jipc.v3i2.18362>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). Teori-teori psikologi. Ar-Ruzz Media.
- Khotimah, K., & Hidayah, R. (2018). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2), 123-136. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-77>
- Kurniawan, A. (2019). Anxiety: Pengertian, jenis, gejala, penyebab, dan cara mengatasinya. HaloDok. <https://halodoc.com/artikel/anxiety-pengertian-jenis-gejala-penyebab-dan-cara-mengatasinya>
- Mardiana, Y., & Kusumadewi, S. (2017). RapidMiner: Implementasi data mining. Graha Ilmu