

BAB V

PEMBAHASAN

Pada bab V ini peneliti memaparkan penjelasan hasil yang telah didapatkan dari penelitian pada siswa kelas VII dan VIII di MTs. Hidayatus Sholihin Desa Turus Gurah. Berikut penjelasan hasil penelitian berkaitan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian:

A. Hubungan Kecemasan Sosial terhadap Kesepian

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara koefisien korelasi $r=0,730$ (positif) dengan signifikansi (sig.) $0,00 < 0,05$ yang artinya variabel kecemasan sosial (X) dan kesepian (Y) memiliki hubungan yang signifikan. Dan karena angka yang tertera pada korelasi pada *pearson* bersifat positif maka dinyatakan bahwa antara dua variabel memiliki hubungan yang searah atau positif. Jika kecemasan sosial meningkat atau semakin tinggi, maka kesepian juga meningkat. Sehingga hipotesis yang muncul yaitu **Ha diterima dan Ho ditolak**, yang artinya ada hubungan positif antara kecemasan sosial dengan kesepian pada remaja pengguna media sosial tiktok di MTs. Hidayatus Sholihin Desa Turus Gurah

Penelitian ini juga sejalan dengan teori yang diajukan oleh Wahyuni Kristinawati pada tahun 2024 Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana dengan judul “Pengaruh Kesepian dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua” yang menyatakan Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kesepian pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua.⁴⁷ Penelitian ini juga sejalan dengan Cici Ayu Ratna Sari pada tahun 2024 bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan terhadap pengguna media sosial tiktok. Hal ini dapat menimbulkan perasaan

⁴⁷ Eunike Ivana Hartantio dan Wahyuni Kristinawati, *Hubungan kesepian dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Korban perceraian Orang Tua*, (Jurnal of Social Science Research, 2024)

tidak aman, banyak komentar negative, dan dapat meningkatkan resiko Kesehatan mental seperti timbulnya perasaan cemas.⁴⁸

Penelitian lainnya yang relevan mengenai hubungan kecemasan sosial dengan kesepian adalah penelitian Fajar Muladi dengan hasil bahwa kecemasan sosial dan kesepian memiliki hubungan yang signifikan dengan adiksi media sosial pada mahasiswa.⁴⁹ Penelitian Dea Mailanda dengan hasil terdapat hubungan kecemasan sosial dan kesepian dengan *self disclosure* pada remaja pengguna Instagram.⁵⁰ Remaja cenderung memiliki kecemasan sosial apabila kesepian sering dirasakan secara berlebihan dan media sosial adalah alat interaksi untuk pelarian di mana rasa cemas dan kesepian menghampiri dirinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ellda Salwa Firdaus dan Erin Ratna bahwa ada hubungan kecemasan jauh dari Smartphone pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Tegal.⁵¹

Sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh Rocco Servidio bahwa tingkat kesepian siswa benar adanya bermula dari penggunaan media sosial yang berlebihan karena kecanduan dan membuat siswa lebih suka mengurung diri di kamar dan menyukai berdiam diri dengan kesunyian.⁵² Sosial media membuat perubahan besar pada pandangan siswa dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari yang membuat cenderung sulit dikontrol dan sulit untuk menemukan kenyamanan dalam diri.⁵³

⁴⁸ Cici Ayu Ratna Sari, *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Remaja di SMKN 1 Padang*, Skripsi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang, 2024

⁴⁹ Fajar Muladi, *hubungan antara Kesepian, Kecemasan Sosial dan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa*, Skripsi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023

⁵⁰ Dea Mailanda, *Hubungan Kecemasan Sosial dan Kesepian dengan Self Disclosure Pada Remaja Pengguna Instagram*, Skripsi: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022

⁵¹ Ellda Salwa Firdaus dan Erin Ratna Kustanti, *Hubungan Antara Kesepian dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Tegal*, (Jurnal Empati, 2023): 290

⁵² Rocco Servidio et al., "Loneliness Moderates the Predictive Effect of the Trait-State FoMO Pathway on Problematic Social Media Use," *Addictive Behaviors Reports* 21 (June 1, 2025), <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100612>.

⁵³ Bettina F. Piko et al., "Exploring Contributors to FoMO (Fear of Missing out) among University Students: The Role of Social Comparison, Social Media Addiction, Loneliness, and Perfectionism," *Acta Psychologica* 253 (March 1, 2025), <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>.

Perhatian yang berlebihan dengan media sosial merupakan ancaman eksternal yang dialami oleh siswa yang menjadikan potensi negatif besar dalam perkembangannya di lingkungan sosial karena perhatian yang tidak mempunyai arah dan tidak dapat mengendalikan pikiran untuk selalu berfikir terhadap sesuatu yang positif.⁵⁴

Kecemasan sosial juga dapat berasal dari siswa yang tidak mampu bertoleransi dengan penggunaan sosial media. Antisipasinya terhadap perubahan yang tanpa mereka sadari membuat perubahan dalam karakter keseharian mereka yang akan mempengaruhi emosi dan mental mereka dan membuat kecemasan secara berlebihan terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi.⁵⁵ Penelitian oleh Zahra menyatakan bahwa media sosial dapat berperan sebagai media interaksi bagi penderita kecemasan. Individu merasa khawatir dengan interaksi tatap muka, takut melakukan kontak langsung, dan kesulitan menampilkan diri dalam lingkungan sosial. Pada akhirnya, individu tertarik dengan koneksi online dengan komunikasi dengan orang lain. Hal tersebut terjadi dikarenakan kurangnya fokus perhatian, cara berfikir dan konteks evaluasi orang-orang sekitar.⁵⁶

Peneliti menarik kesimpulan bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan positif dengan kesepian. Dimana semakin tinggi kecemasan sosial maka semakin tinggi pula kesepian pada remaja. Remaja yang memiliki kecemasan sosial tinggi berpotensi mengalami kesehatan mental, sehingga perlu adanya penanganan khusus untuk segera mengatasi kecemasan tersebut agar tidak terjadi kesepian yang memicu semakin parahnya kesehatan mental remaja.

⁵⁴ Alexandra M. Adamis, Savannah Walske, and Bunmi O. Olatunji, "Attention Mechanisms of Social Anxiety in Daily Life: Unique Effects of Negative Self-Focused Attention on Post-Event Processing," *Behaviour Research and Therapy* 191 (August 1, 2025), <https://doi.org/10.1016/j.brat.2025.104759>.

⁵⁵ Yuxin Chen, "Navigating the Digital Mirror: The Role of Information-Seeking Orientation and Uncertainty Tolerance in Social Media-Driven Body Image Anxiety," *Computers in Human Behavior Reports* 18 (May 1, 2025), <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100665>.

⁵⁶ Zahra Nur Yudianfi, *Kecemasan Sosial pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo*, (Rosyada: Islamic Guidance and Counseling, 2022) 3 (1):12-19