

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Virus Corona pertama kali muncul di Kota Wuhan, *China*. *Corona Virus Disease* muncul tahun 2019 yang menjadi pandemi global semenjak diumumkan WHO (*World Health Organization*) 11 Maret 2019. Kemudian menyebar dengan cepat dan liar ke seluruh dunia. Di Indonesia, kasus Covid-19 pertama kali dilaporkan pada 2 Maret 2020.¹ Pada tahun 2021 terdapat 4.261.072 kasus positif Covid-19 di Indonesia, 4.112.292 kasus sembuh, dan 144.034 kematian. Indonesia telah masuk dalam daftar negara terjangkit virus Corona selama lebih dari setahun, dan pada awal Maret 2020, Presiden Republik Indonesia, Ir. Joko Widodo mengumumkan dua orang warga negara Indonesia (WNI) positif terinfeksi virus tersebut. Sedangkan konfirmasi total kasus covid-19 di dunia sebanyak 247.968.227 kasus dengan 5.020.204 kematian (CFR 2,0%) di 204 Negara terjangkit dan 151 Negara Transmisi Komunitas. Sejak pandemi itu terjadi berbagai upaya muncul untuk menghambat laju pertumbuhan penyebaran virus tersebut. Diantaranya dengan mencuci tangan menggunakan sabun di air mengalir, menggunakan masker, himbauan menjaga jarak (*social distancing*), dan jarak fisik (*physical distancing*).

Sejak diterapkannya *social distancing* kebiasaan individu saat berkomunikasi dan berinteraksi antara satu sama lain dengan cara bertemu fisik sudah tidak menjadi prioritas ketika pandemi yang sedang terjadi sekarang. Semua

¹ Ivan Muhammad Agung, “Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Prespektif Psikologi Sosial”, (Psikobuletin-Buletin Ilmiah Psikologi, 2020), Vol. 1, No. 2. hlm. 5.

komunikasi dan interaksi berganti dengan cara *virtual*. Perubahan metode tersebut menjadi salah satu tantangan tersendiri untuk seluruh masyarakat, khususnya di Indonesia. Dengan adanya kebijakan *physical distancing* bukan berarti memutuskan hubungan sosial dan hubungan kerabat, bisa menjaga jarak antara satu dengan yang lainnya dengan cara dirumah saja tetapi hubungan kekeluargaan dan kekerabatan masih bisa dilakukan melalui sosial media di berbagai aplikasi seperti Whatsapp, Google Meet, dan Zoom. Pembatasan komunikasi yang mengharuskan untuk dirumah saja “*work from home*”. Sehingga tuntutan bagi setiap individu diharuskan menguasai bermacam-macam aplikasi virtual sebagai sarana komunikasi dengan orang lain dan keluarga.²

Media komunikasi virtual yang digunakan masyarakat pada masa pandemi yang berakibat pada kenaikan jumlah pengguna media sosial. Media sosial adalah platform di internet yang memungkinkan pengguna dapat berinteraksi, bekerjasama, saling berbagi, berkomunikasi dengan sesama pengguna lainnya, dan membentuk ikatan sosial. Situs jejaring sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia adalah Whatsapp, Facebook, dan Instagram. Popularitas dikalangan pengguna media sosial juga mengalami pergeseran secara terus menerus seiring dengan berkembangnya beragam aplikasi di media sosial. Instagram di Indonesia merupakan situs jejaring sosial dengan jumlah pengguna yang paling banyak pada Oktober 2021, Indonesia memiliki 91,01 juta pengguna Instagram. Jika dibandingkan dengan Agustus 2021 yang memiliki 98,06 juta pengguna, angka tersebut mengalami penurunan sebesar 7,18 persen. Sebagian besar pengguna Instagram di Indonesia berusia antara 18 dan 24 tahun, dengan wanita menyumbang 33,90 persen dari pengguna aplikasi dan pria

² M. Arif Eka Pramudita I, Skripsi : “*Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram*”, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2021), hlm. 2.

menyumbang 17,5 persen. Kelompok usia 25-34 tahun adalah kelompok pengguna Instagram terbesar kedua di negara itu. Program ini memiliki 16,9% pengguna wanita dan 15,3% pengguna pria, menurut data.³

Pengguna paling sering berikutnya adalah mereka yang berusia antara 13-17 tahun. Pengguna wanita mencapai 7% dari semua pengguna, sedangkan pengguna pria mencapai 5,2%. Instagram digunakan oleh 6% wanita dan 5,5% pria dalam kelompok usia 35-44 tahun. Pengguna Instagram antara usia 45-54 tahun adalah 2,2% perempuan dan 2,1% laki-laki. Kemudian ada 0,6% pengguna wanita dan pria pada kelompok usia 55-64 tahun. Kemudian ada 0,5% pengguna wanita dan 0,8% pengguna pria pada kelompok usia 65 tahun ke atas. Secara keseluruhan di Indonesia, mayoritas perempuan merupakan 53,2% pengguna aplikasi berbagi foto dan video. Di sisi lain 46,8% pengguna adalah laki-laki.⁴ Instagram adalah salah satu media sosial yang bisa memilih orang yang akan kita ajak bergabung sebagai teman kita. Kita pun bisa menolak pertemanan jika kita tidak menginginkannya. Inilah yang dinamakan bahwa suatu komunitas berdiri atau terbentuk dengan sendirinya sesuai dengan yang kita inginkan. Fokus utama dari media sosial Instagram ialah mudah dalam mengunggah berbagai foto, dan membagikannya melalui sosial media yang lain seperti Twitter, Facebook, Pinterest, Tumblr, dan lain-lain.

Instagram menjadi media yang menggambarkan kehidupan dan kepribadian seseorang. Ketika seseorang memposting sesuatu di Instagram, memungkinkan akan muncul kecemasan karena terus-menerus terhubung dari perbandingan negatif dengan orang lain, atau dari berkurangnya kemampuan regulasi emosi. Faktanya,

³ <https://databoks.katadata.co.id>

⁴ <https://databoks.katadata.co.id>

fitur instagram, seperti mencari persetujuan online melalui jumlah suka atau mempertahankan visibilitas gambar yang menerima umpan balik positif, dapat menimbulkan perbandingan sosial dan perilaku perenungan yang berlebihan, serta meningkatkan tingkat kecemasan yang sudah ada sebelumnya.

Aktivitas Instagram mengharuskan penggunaan internet. Teori CMC (*Computer Mediated Communication*) adalah seperangkat harapan baru untuk komunitas yang berkembang dari orang-orang yang menggunakan komputer untuk berkomunikasi. Gagasan intinya adalah bahwa "komunitas virtual" dapat dikembangkan melalui Internet oleh sekelompok orang yang bertindak secara independen atau sebagai reaksi terhadap suatu stimulus. Ini mengategorikan instagram sebagai bagian dari kategori komunitas online yang terbentuk melalui penggunaan media internet, dimana anggotanya dipilih berdasarkan kesadaran mereka sendiri dan tidak dibatasi oleh ruang atau waktu.⁵

Instagram juga terkenal dengan penggunaan filter penambah foto dan memungkinkan pengguna mengedit konten visual sebelum mengunggahnya. Filter tersebut memungkinkan pengguna instagram menjadi lebih menarik secara visual dalam konteks sosial budaya mereka.⁶ Namun menurut survei yang dilakukan *United Kingdom's Royal Society for Public Health (RSPH)*. Instagram adalah platform yang berfokus pada gambar sebagai jaringan media sosial yang terburuk bagi kesejahteraan dan kesehatan mental, salah satu contohnya kecemasan sosial. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa keseluruhan waktu yang dihabiskan di instagram, dapat menyebabkan sikap membandingkan diri dengan gambar orang lain, dan menganggap mereka lebih menarik dari pada diri sendiri. Hal ini

⁵ Winanti Prihatiningsih, "Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja", (*Jurnal Communication VIII*, 2017), Vol. 8, No. 1. hlm. 52.

⁶ Ibid., hlm. 53.

disebabkan karena fitur instagram untuk distribusi konten visual yang kaya seperti foto dan video pendek.⁷

Menurut La Greca & Lopez kecemasan sosial artinya rasa cemas yang dapat digeneralisasikan secara konkret yang bisa mengakibatkan perasaan tidak nyaman pada individu. Hal itu terjadi sebab individu harus berhadapan dengan orang yang tidak dikenalnya yang berdampak pada munculnya rasa khawatir. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial mereka selalu berfikir bahwa setiap hal yang mereka lakukan akan terlihat memalukan. seseorang yang mengalami kecemasan sosial berusaha keras untuk tidak menghadapi situasi sosial yang menakutkan, jika terpaksa mereka harus menghadapi situasi tersebut dengan distres yang sangat besar. Hal yang paling dasar dari kecemasan sosial yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif yang berasal dari orang lain.⁸ Sedangkan menurut Gecer & Gumus kecemasan adalah perasaan Individu yang memiliki kepribadian dengan ciri-ciri seperti gugup, pemalu, pendiam, dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi dengan orang lain demi menghindari pandangan negatif dari orang lain terhadap dirinya.⁹

Salah satu gejala utama dari kecemasan sosial adalah merasa cemas terhadap penilaian dari orang lain, yang berakibat seseorang akan mengalami gejala kecemasan sosial, sebisa mungkin mereka akan berusaha untuk menghindari situasi sosial agar terhindar dari evaluasi negatif dari orang lain dan bisa mendapatkan kesan dan citra positif dari orang lain. Kesan yang ditampilkan terkadang tidak

⁷ Ibid., hlm. 53.

⁸ La Greca & Lopez, "Social Anxiety Among Adolescent: Linkages With Peer Relation And Friendships", (Journal Of Abnormal Child Psychology, 1998) Hlm. 80.

⁹ Widya Febiyanti Putri dan Indri Rachmawati. *Kontruksi Diri Selebgram di Instagram terhadap Kecemasan Berkomunikasi di Media Sosial*. (Bandung : UNISBA, 2019), Hlm. 556.

sesuai dengan diri aslinya.¹⁰ Menurut Devito Kecemasan sosial berkaitan dengan kecemasan secara komunikatif. Kecemasan sosial ini dideskripsikan sebagai ketakutan atau rasa khawatir saat individu dihadapkan di dalam situasi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan mengembangkan perasaan-perasaan negatif dan memprediksi hal-hal negatif saat berinteraksi dan komunikasi dengan orang lain.

Menurut Alkis dimensi dan indikator dari kecemasan sosial ini diperoleh melalui pengukuran SAS-SMU (*Social Anxiety Scale for Social Media User*). Pengukuran yang digunakan menilai kecemasan sosial yang terjadi dari penggunaan media sosial Skala ini memiliki 21 item dari 4 dimensi. Semakin tinggi nilai yang diperoleh oleh subjek, semakin tinggi pula kemungkinan ia mengalami kecemasan sosial. Berikut adalah dimensi dan indikator kecemasan sosial pada sosial media yaitu a. *shared anxiety*, adalah kecemasan sosial yang disebabkan oleh pembagian konten dari individu tersebut dan orang lain di media sosial, b. *privacy concern anxiety*, adalah kecemasan sosial yang disebabkan oleh kemungkinan mengungkapkan tentang informasi pribadi seseorang pada media sosial, c. *interaction anxiety*, adalah kecemasan sosial yang disebabkan oleh interaksi dengan individu lain terutama yang baru ditemui di media sosial, d. *self evaluation anxiety*, adalah kecemasan sosial yang penyebabnya adalah cara seseorang dalam mengevaluasi serta memandang dirinya sendiri dikarenakan pikiran orang lain tentang dirinya di media sosial.¹¹

¹⁰ M. Arif Eka Pramudita I, Skripsi : “*Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram*”, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2021), hlm. 3-4

¹¹ Alkis, Y., Kadirhan, Z., & Sat, M, “*Development and Validation of Social Anxiety Scale for Social Media Users*” (Computers in Human Behavior, 2017), hlm. 296– 303.

Penelitian yang dilakukan oleh Vriends di Indonesia tentang perbandingan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa di Indonesia dengan mahasiswa di Switzerland, bahwa di Indonesia tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa sangat tinggi dibandingkan dengan taraf kecemasan sosial pada mahasiswa di Switzerland.

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan melalui observasi lewat akun media sosial Instagram FUDA IAIN Kediri mahasiswa psikologi semester 8 dan 9, bahwa sekitar 90% dari mereka adalah pengguna instagram aktif. Kecemasan sosial yang terjadi pada mahasiswa prodi Psikologi Islam IAIN Kediri berhubungan dengan kehidupan sebagai seorang mahasiswa. Kecemasan sosial disebabkan oleh berbagai faktor, seperti yang terjadi pada kasus kecemasan sosial pada beberapa mahasiswa. Jika ini terus terjadi diyakini bahwa mereka tidak akan dapat maju dalam pekerjaan mereka. Jika kecemasan sosial ini berlanjut, dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Karena kecemasan sosial dapat membuat seseorang tidak mampu beradaptasi dengan baik dalam situasi baru, mengakibatkan keterampilan sosial yang lebih rendah, tidak percaya diri, dan karena mereka terus hidup dalam ketakutan dihakimi oleh orang lain pada diri mereka sendiri, mereka lebih mungkin untuk mengembangkan tanda-tanda depresi. Pikiran atau tindakan mencoba bunuh diri adalah hasil negatif dari kecemasan sosial yang harus hindari. Berdasarkan uraian di atas, penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri Pengguna Instagram di Masa Pandemi Covid-19”.

B. Fokus Penelitian

1. Faktor-faktor apakah yang mempengaruhi kecemasan sosial mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri pengguna instagram di masa pandemi Covid-19?

2. Bagaimana cara mengatasi kecemasan sosial mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri pengguna instagram di masa pandemi Covid-19?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial yang dialami mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri pengguna instagram di masa pandemi Covid-19.
2. Untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan sosial yang dialami mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri pengguna instagram di masa pandemi Covid-19.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, sehingga bisa menjadi sumber rujukan untuk menggali data mengenai kecemasan sosial pengguna instagram dalam meningkatkan kualitas pengembangan diri pada mahasiswa.

2. Secara Praktis

- a. Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru pada tema yang serupa dan sebagai acuan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

- b. Penelitian Berikutnya

Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi peneliti-peneliti selanjutnya untuk tema yang serupa.

E. Penelitian Terdahulu

1. Skripsi oleh Nadiyah Cahyani, Penggunaan Instagram dan Kecemasan Sosial : Menguji Efek Mediasi Perbandingan Sosial, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, Tahun 2021.¹²

Penelitian ini menggunakan desain korelasional. Hasil penelitian menunjukkan hasil yang signifikan antara interaksi dan perbandingan sosial di instagram dan aktivitas pengguna di instagram bersifat ortogonal, di mana satu aktivitas (interaksi) berkorelasi negatif dengan aktivitas lain (*browsing* dan *broadcasting*). Dari penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pada objek penelitian (jenis responden) dan metode pengumpulan data pada penelitian ini, metode yang digunakan ialah desain korelasional yang melibatkan survei sebagai mekanisme pengumpulan data.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu metode penelitian pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional sedangkan penelitian penulis adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Informan penelitian ini adalah mahasiswa UII Yogyakarta sedangkan pada penelitian penulis adalah mahasiswa psikologi islam IAIN Kediri. Teori yang digunakan pada penelitian ini hanya kecemasan sosial sedangkan pada penelitian penulis menggunakan kecemasan sosial dan kecemasan dari sudut pandang islam.

2. Jurnal Communication VIII oleh Witanti Prihatiningsih, Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Tahun 2017.¹³

¹² Nadia Cahyani, Skripsi : “*Penggunaan Instagram Dan Kecemasan Sosial : Menguji Efek Mediasi Perbandingan Sosial*”, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Observasi, wawancara, studi pustaka, dan dokumentasi digunakan untuk memperoleh data. Menurut temuan penelitian, instagram adalah platform media sosial yang dapat menjawab berbagai tuntutan, termasuk kebutuhan kognitif, emotif, integrasi pribadi, integrasi sosial, dan imajinasi.

Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti, khususnya objek penelitian (jenis responden). Responden dalam penelitian ini adalah remaja, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis respondennya adalah mahasiswa semester 8 dan 9 IAIN Kediri. Lalu teori yang digunakan penulis terdapat teori kecemasan dari sudut pandang islam.

3. Jurnal Ilmiah Psikologi oleh Fatih Azka, Dendih Fredi Firdaus, Elisa Kurniadewi, Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Tahun 2018.¹⁴

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang dikombinasikan dengan strategi korelasi prediktif. Kecemasan sosial akan digunakan sebagai variabel prediktor, sedangkan ketergantungan media sosial akan digunakan sebagai variabel kriteria. Dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana dapat menguji pengaruh variabel prediktor yaitu kecemasan sosial terhadap variabel kriteria yaitu ketergantungan media sosial. Temuan mengungkapkan bahwa kecemasan sosial memiliki efek 7,2% pada ketergantungan media sosial siswa. Mayoritas mahasiswa di UIN Sunan Gunung Djati Bandung

¹³ Winanti Prihatiningsih, "Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja", (*Jurnal Communication VIII*, 2017), Vol. 8, No. 1.

¹⁴ Fatih Azka, Dendih Fredi Firdaus, Elisa Kurniadewi, "Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa", (*Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2018), Vol. 5, No. 2.

menunjukkan tingkat kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial yang sedang.

Dari penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pada objek penelitian (jenis responden). Pada penelitian ini responden merujuk pada mahasiswa yang ketergantungan media sosial, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan penulis merujuk pada mahasiswa yang aktif menggunakan instagram, mengetahui dampak yang dirasakan responden dengan menggunakan pendekatan teori kecemasan sosial baik dari sisi psikologi maupun islam.

4. Skripsi oleh Lina Sholawati, Adiksi Pada Media Sosial Instagram dan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, Tahun 2021.¹⁵

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi media sosial instagram dan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial instagram di Daerah Istimewa Yogyakarta . Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara adiksi media sosial instagram dan kecemasan sosial pada mahasiswa di Yogyakarta. Jumlah partisipan pada penelitian ini sebanyak 125 mahasiswa di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A)* untuk mengukur kecemasan sosial dan *The Instagram Addiction Scale (TIAS)* untuk mengukur adiksi instagram. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat koefisien korelasi sebesar $r = 0,394$ dengan nilai $p = 0,000$. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara adiksi pada instagram dan kecemasan sosial.

¹⁵ Lina Sholawati, Skripsi : “Adiksi Pada Media Sosial Instagram Dan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Di Daerah Istimewa Yogyakarta”, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021).

Semakin rendah ketergantungan instagram maka semakin rendah juga kecemasan sosial pada mahasiswa, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah metode penelitian yang dipakai pada penelitian penulis adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus serta teori yang dipakai yaitu kecemasan sosial dan kecemasan dari sudut pandang islam. Responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 125 mahasiswa Yogyakarta sedangkan penelitian penulis informan sebanyak 4 orang dari mahasiswa psikologi islam IAIN Kediri

5. Jurnal Kairos oleh Novel Priyatna, S.E., M.Th., Pendekatan Integratif Dalam Menghadapi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa, Universitas Pelita Harapan, Tahun 2021.¹⁶

Metode penelitian yang digunakan adalah riset literatur. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengambilan data dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa masalah kecemasan sosial pada mahasiswa perlu dilihat secara komprehensif. Masalah ini bukan hanya sekedar masalah perilaku semata, melainkan menyangkut aspek yang lebih dalam, yakni adanya *gaps* dan *irrational beliefs* dalam diri seseorang. Oleh karena itu, mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial perlu menggunakan pendekatan yang aplikatif namun bersifat integratif dalam menghadapi masalahnya tersebut karena didalamnya tercakup formasi rohani Kristiani. Sebagai pengikut Kristus kita percaya bahwa “diluar aku kamu tidak dapat berbuat apa-apa”.

¹⁶ Novel Priyatna, S.E., M.Th., *Pendekatan Integratif Dalam Menghadapi Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa*, (Jurnal Kairos, 2021), Vol. 1, No. 1.

Dari penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian penulis yaitu berfokus pada kecemasan dan mahasiswa namun terdapat perbedaan dari metode penelitian, teori dan tempat penelitian. Penelitian penulis menggunakan metode kualitatif, teori menggunakan kecemasan dari sisi psikologi dan islami lalu tempat penelitian di IAIN Kediri.

6. Jurnal Psikologi oleh Claudia R. W. Morin, Wahyu Rahardjo, Kecemasan Sosial, Kecenderungan Alexithymia Dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa, Universitas Gunadarma, Tahun 2021.¹⁷

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi berganda. Temuan mengungkapkan bahwa kecemasan sosial dan kecenderungan *alexithymia* memiliki dampak 40% pada kecanduan internet. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki dampak yang lebih besar daripada kecemasan sosial. Dari penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pada objek penelitian (jenis responden). Pada penelitian ini responden merujuk pada mahasiswa pengguna internet dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun sebanyak 164 orang di mana 115 di antaranya adalah mahasiswa perempuan 49 orang di antaranya adalah laki-laki (70.1%) dan sisanya 49 perempuan (29.9%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecemasan sosial dan kecenderungan *alexithymia* terhadap adiksi internet sebesar 40%. Temuan riset ini juga memperlihatkan bahwa *alexithymia* memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan kecemasan sosial.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus,

¹⁷ Claudia R. W. Morin, *Kecenderungan Alexithymia Dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa*, (Jurnal Psikologi, 2021), Vol. 14, No. 1.

menggunakan teori kecemasan dengan pendekatan psikologis dan islami serta informan adalah mahasiswa IAIN Kediri semester 8 dan 9.

7. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya oleh Regina Agatha Pribadi, Hubungan Antara Citra Diri Negatif dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Perkotaan, Universitas Surabaya, Tahun 2019.¹⁸

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif survei, dengan cara menyebarkan angket kepada 200 responden. *Incidental sampling* digunakan untuk memilih sampel penelitian. Pendekatan *Spearman correlation* digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Citra diri negatif dan kecemasan sosial memiliki hubungan positif yang kuat ($r=0,360$; $p=0,001$), menurut temuan tersebut. Dampak efektif citra diri negatif dan kecemasan sosial bernilai 12,2%. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial dipengaruhi oleh citra diri yang buruk.

Dari penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian penulis yaitu sama-sama berfokus pada kecemasan, namun memiliki perbedaan pada metode penelitiannya penulis menggunakan metode kualitatif, lalu pada teorinya penulis menggunakan teori kecemasan dari sisi psikologi dan islam dan pada subjeknya penulis menggunakan responden mahasiswa semester 8 dan 9 IAIN Kediri.

Berdasarkan penelitian diatas, banyak peneliti yang meneliti tentang kecemasan sosial, tetapi belum ada yang meneliti tentang “Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri Pengguna Instagram di Masa Pandemi Covid-19” ini yang menunjukkan keotentikan dan orisinalitas

¹⁸ Regina Agatha Pribadi, *Hubungan Antara Citra Diri Negatif dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri Perkotaan*, (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2019), Vol. 8 No. 1.

bahwa penelitian ini belum pernah diteliti sebelumnya sehingga penting untuk dilakukan.

F. Definisi Operasional

Definisi istilah dapat berbentuk definisi operasional dari variabel yang diteliti. Definisi berdasarkan sifat-sifat sesuatu yang dapat didefinisikan dan diamati dikenal sebagai definisi operasional. Secara tidak langsung, definisi operasional mengacu pada alat pengumpulan data yang tepat serta cara mengukur suatu variabel. Adapun definisi operasional yang akan dijelaskan yaitu :

1. Kecemasan Sosial

Menurut La Greca & Lopez Kecemasan sosial merupakan perasaan cemas yang dapat digeneralisasi secara nyata sehingga dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman pada individu. Hal tersebut karena individu harus berhadapan dengan orang yang tidak dikenali, dan berdampak pada munculnya perasaan khawatir¹⁹

2. Instagram

Menurut Bambang, Instagram adalah sebuah aplikasi dari *smartphone* yang khusus untuk media sosial yang merupakan salah satu dari media digital yang mempunyai fungsi hampir sama dengan twitter, namun perbedaannya terletak pada pengambilan foto dalam bentuk atau tempat untuk berbagi informasi terhadap penggunanya²⁰

¹⁹ La Greca & Lopez, “*Social Anxiety among Adolescents: Linkages with peer relations and friendships*”. (Journal of Abnormal Child Psychology, 1998). Hlm. 2.

²⁰ Atmoko, Bambang Dwi, “*Instagram Handbook*”. (Jakarta: Media Kita, 2012) hlm.10.

3. Mahasiswa

Menurut Takwin mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik universitas, Institut atau akademi. Mereka yang terdaftar dapat disebut sebagai mahasiswa.²¹

²¹ Sudarman Paryati “*Belajar Efektif di Perguruan Tinggi*” (Bandung: Simbiosis Rekatama Media 1, 2004), hlm. 21.