

Kontribusi Kecemasan Sosial terhadap *Alone Together* pada Mahasiswa Pengguna *Instagram* di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Mush'ab

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Email: abmush007@gmail.com

Abstract

This research aims to identify the contribution of social anxiety to Alone Together among students who use Instagram at UIN Antasari Banjarmasin. This research is field research with a quantitative approach. The population of this study was 1,997 respondents and took a sample of 300 using a proportional random sampling technique to divide the sample quota for each faculty so that the sample was proportional. Data collection used the social anxiety scale and the Alone Together scale. The result shows that social anxiety contributes positively to Alone Together with social anxiety towards Alone Together amounting to 3.6%. This means that the higher the social anxiety score, the higher the student's Alone Together.

Keywords: Alone Together; Instagram; Social Anxiety; Student

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kontribusi kecemasan sosial terhadap *Alone Together* pada mahasiswa pengguna Instagram di UIN Antasari Banjarmasin. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini sebanyak 1.997 responden dan mengambil sampel sebanyak 300 menggunakan teknik pengambilan sampel proposional random sampling untuk membagi kuota sampel tiap fakultas agar sampel proposional. Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan sosial dan skala *Alone Together*. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan sosial berkontribusi positif terhadap *Alone Together* dengan kecemasan sosial terhadap *Alone Together* sebesar 3,6%. Artinya semakin tinggi skor kecemasan sosial maka semakin tinggi *Alone Together* mahasiswa.

Kata Kunci: *Alone Together*; Instagram; Kecemasan Sosial; Mahasiswa

Dengan berjalannya waktu di era globalisasi, perkembangan teknologi terus meningkat dengan cepat. Inovasi dalam teknologi informasi memberikan kemudahan akses informasi kepada masyarakat. Teknologi informasi juga memfasilitasi komunikasi antar individu menjadi lebih lancar. Media sosial berperan sebagai platform yang memfasilitasi komunikasi interaktif, baik jarak dekat maupun jarak jauh, secara dua arah. Nasrullah menyatakan bahwa media sosial adalah platform yang digunakan untuk berbagi berbagai konten, seperti profil, berita, aktivitas, dan pendapat pengguna, serta berperan sebagai alat komunikasi dalam ranah digital (Pertiwi & Zinaida, 2020, hlm. 109). kelompok pengguna media sosial utama

adalah mahasiswa. Kelompok ini cenderung lebih rentan terhadap kecanduan media sosial, karena mereka sering berinteraksi melalui platform tersebut. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2015, disimpulkan bahwa pengguna media sosial yang aktif umumnya memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi. pendidikan dan tingkat penggunaan media sosial. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin sering dan intens pula mereka menggunakan media sosial (Fatih Azka dkk., 2018).

Kesibukan dan aktivitas yang padat sering menyebabkan mahasiswa menjadi lebih bergantung pada internet dan media sosial (Dian Norvita Sari & Abdul Latif, 2020). Platform sosial yang paling sering digunakan oleh mahasiswa mencakup WhatsApp, Instagram, Telegram, TikTok, dan Twitter. Intensifikasi penggunaan media sosial menghasilkan fenomena yang dikenal sebagai "*Alone together*." Istilah ini diperkenalkan oleh Sherry Turkle, seorang profesor studi sosial di MIT. Dia menekankan bahwa media sosial dan teknologi modern telah menciptakan perilaku yang semakin asosial, dimana individu cenderung terisolasi dalam dunianya sendiri saat menggunakan internet, baik melalui laptop maupun *smartphone* (Wilga Secsio Ratsja Putri, 2016). Dalam bukunya, Turkle menjelaskan konsep "*Alone together*" sebagai keadaan di mana seseorang berada di dekat orang lain secara fisik namun lebih memilih untuk memusatkan perhatian pada dirinya sendiri, mengakibatkan interaksi sosial yang kurang bermakna. Meskipun secara fisik mereka bersama-sama, namun perhatian dan keterlibatan sosial terputus karena seseorang lebih sibuk dengan perangkat digital di tangannya.

Intensitas penggunaan media sosial sering kali menjadi pemicu kecemasan pada individu. Kecemasan tersebut muncul akibat berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta rasa takut akan tertinggal dari peristiwa atau informasi penting, yang dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FOMO). Supri Yanti dan koleganya mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang tidak menyenangkan, di mana seseorang merasa tertekan bahkan sebelum menghadapi kesulitan. Jenis kecemasan ini juga bisa disebut sebagai kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah kondisi di mana seseorang merasa gelisah dan mengembangkan perasaan negatif saat berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain. Mereka cenderung memikirkan skenario negatif dan mengantisipasi situasi yang mereka anggap dapat memicu penilaian buruk dari

orang lain. Sifat-sifat yang umum dimiliki oleh individu dengan kecemasan sosial termasuk gugup, pemalu, pendiam, serta cenderung menghindari pergaulan. Keengganan untuk berinteraksi sering kali berakar dari ketakutan terhadap penilaian negatif yang datang dari orang lain.

Penelitian yang dirujuk dalam kajian Fatih Azka, yang dilakukan oleh Prayoga dan Akmal, menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan sosial dengan penggunaan media sosial yang intensif. Individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung mencari pelarian di dunia maya untuk menghindari interaksi sosial yang membuat mereka merasa tidak nyaman. Namun demikian, studi ini juga menyimpulkan bahwa terlalu sering menggunakan media sosial dapat berdampak buruk pada kemampuan individu untuk menjalin hubungan sosial yang sehat di dunia nyata.

Menurut Bambang, Instagram adalah aplikasi media sosial khusus untuk *smartphone* yang memiliki fungsi mirip dengan Twitter, namun keunggulannya terletak pada fitur pengambilan dan berbagi foto. Instagram memungkinkan pengguna untuk berbagi informasi sekaligus memberikan inspirasi, sekaligus meningkatkan kemampuan berekspresi melalui fitur-fitur yang dirancang untuk mempercantik dan menyempurnakan tampilan foto.

Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin menjadi salah satu tempat di mana banyak mahasiswa aktif menggunakan media sosial, khususnya Instagram. UIN Antasari Banjarmasin, yang memiliki ribuan mahasiswa dengan visi "Unggul dan Berakhlak", menerapkan sistem pembelajaran modern. Media sosial seperti Instagram digunakan oleh mahasiswa sebagai salah satu alat bantu dalam menyelesaikan tugas. Ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di sana menggunakan Instagram. Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan maka peneliti ingin mengetahui apakah ada Kontribusi Kecemasan Sosial Terhadap *Alone together* pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasi. Pengambilan sampel didasarkan pada teknik proporsional random sampling, dimana teknik ini memperhitungkan keseimbangan jumlah mahasiswa dari masing-masing fakultas (Sugiyono, 2019). Sampel

pada penelitian ini adalah mahasiswa pengguna Instagram di UIN Antasari Banjarmasin berjenis kelamin perempuan dan laki-laki angkatan 2022.

Penelitian ini menggunakan skala sikap model Likert yang dibagikan baik secara langsung maupun daring. Skala yang digunakan yaitu skala Kecemasan sosial oleh Ayunda Riskadina (2016) dan skala *alone together* oleh Saleh dan Pitriani (2018) yang berisi pertanyaan-pertanyaan atau aitem *favorable, unfavorable* dan subjek diberi 4 pilihan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). (Saifuddin Azwar, 2019).

Kedua skala telah melakukan uji validitas dan uji reliabilitas didapatkan hasil skala kecemasan sosial valid 18 aitem dan hasil skala *alone together* valid 5 aitem dengan nilai signifikansi $< 0,05$ berkesimpulan valid. Kemudian hasil *cronbach alpha* sebesar 0,927 pada skala kecemasan sosial dan 0,654 pada skala *alone together*.

Hasil

Sistem penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan angket kecemasan sosial dan *alone together* kepada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin dengan kriteria laki-laki, perempuan, pengguna Instagram aktif dan angkatan 2022. Responden dalam penelitian ini terdapat 300 orang yang dibagi berdasarkan kuota per-fakultas. Adapun data demografi penelitian ini dapat dilihat dalam table berikut.

Tabel 1

Data Demografi Responden berdasarkan jenis kelamin dan fakultas

Data Demografi	Responden	Jumlah	Persen
Jenis Kelamin	Laki-Laki	118	39%
	Perempuan	182	61%
Total		300	100%
Fakultas	FTK	132	44%
	FDIK	44	15%
	FUH	42	14%
	FS	46	15%
	FEBI	36	12%
	Total		300

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 300 orang mahasiswa yang menjadi responden, Sebagian besar yakni sebanyak 61% adalah mahasiswi dari berbagai Fakultas yang ada di UIN Antasari. Sedangkan untuk sebaran responden telah ditetapkan secara

proporsional sesuai jumlah mahasiswa pada masing-masing fakultas. Dari 5 fakultas yang ada, sebanyak 44% dari total responden berasal dari FTK.

Uji Asumsi

Berdasarkan uji normalitas dilakukan melalui uji *Kolmogorov-Smirnov* dapat disimpulkan bahwa sebaran skor residual variabel kriteria (Y) ($D(300)=0,041, p=0,200$) dan residual variabel prediktor (X) ($D(300)=0,073, p=0,200$) terdistribusi normal. Adapun hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,407. Karena nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear antara variabel-variabel yang diteliti. Artinya, terdapat hubungan positif antara kecemasan sosial dan variabel *alone together*.

Analisis Statistik Deskriptif

Uji analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial dan tingkat *alone together* mahasiswa. Analisis ini memberikan gambaran frekuensi kecemasan sosial dan *alone together* melalui tingkatan tinggi, sedang, dan rendah. Kategori tinggi dapat dicapai apabila nilai data (X) sama dengan atau lebih besar dari rata-rata (Mean) ditambah satu standar deviasi (ISD). Kategori sedang berlaku ketika nilai data (X) berada di antara rata-rata dikurangi satu standar deviasi dan rata-rata ditambah satu standar deviasi. Sementara itu, kategori rendah berlaku jika nilai data (X) lebih kecil dari rata-rata dikurangi satu standar deviasi (Saifuddin Azwar, 2016). Menyatakan hasil analisis data yang mendalam mengenai dua variabel yang menjadi fokus dalam penelitian ini dapat ditemukan pada tabel berikut:

Tabel 2

Hasil Uji Diskriptif Penelitian

	<i>Skor Ideal</i>	<i>Skor Tertinggi</i>	<i>Skor Terendah</i>	<i>Rata-rata</i>	<i>Standar Deviasi</i>	<i>Varians</i>
<i>Kecemasan Sosial</i>	72	71	25	51,18	7,58	57,37
<i>Alone together</i>	20	20	6	15,22	2,22	4,928

Pada tabel 2 dijelaskan setiap aitemnya, variabel-variabel ini diukur dengan skala 4-tingkat (1-4). Skala kecemasan sosial terdiri dari 18 aitem, sedangkan skala *alone together* hanya memiliki 5 aitem. Walaupun skor ideal untuk kedua skala ini adalah 72 dan 20, skor tertinggi yang dicapai masing-masing adalah 71 dan 20. Rata-rata skor untuk kecemasan sosial adalah 51,18 dengan deviasi standar 7,58, sementara rata-rata untuk skala *alone together* adalah 15,22

dengan deviasi standar 2,22. Nilai rata-rata dan deviasi standar ini akan menjadi acuan dalam pengelompokan responden berdasarkan tingkat kecemasan sosial dan rasa kesepian yang dialami. Adapun dari analisis data kecemasan sosial untuk menentukan kategori dari variable dan hasil yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3*Kategorisasi Kecemasan Sosial Mahasiswa*

Interval skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
$59 \leq X$	47	15,7%	Tinggi
$44 \leq X < 59$	207	69%	Sedang
$X < 44$	46	15,3%	Rendah
Total	300	100%	

Berdasarkan tabel 3 tersebut, responden terdapat 15,7% mahasiswa pengguna Instagram yang mengalami kecemasan sosial tingkat tinggi, sementara 69% berada di tingkat sedang, dan 15,3% sisanya memiliki kecemasan sosial rendah. Maka dapat disimpulkan tingkat kecemasan sosial mahasiswa pengguna Intagram berada pada kategori sedang. Sedangkan analisis data *alone together* untuk kategorisasi variable dan hasilnya terdapat pada tabel berikut:

Tabel 4*Kategorisasi Alone together Mahasiswa*

Interval skor	Frekuensi	Persentase	Kriteria
$17 \leq X$	85	28,3%	Tinggi
$13 \leq X < 17$	181	60,3%	Sedang
$X < 13$	34	11,3%	Rendah
Total	300	100%	

Berdasarkan tabel 4 tersebut dapat disimpulkan bahwa 60,3% dari responden termasuk dalam kategori tingkat *alone together* yang sedang. Di samping itu, 28,3% responden menunjukkan tingkat yang rendah, sementara 11,3% responden sisanya menunjukkan tingkat yang tinggi.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan Teknik analisis regresi linear sederhana yang bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) (Bungaran Antonius Simanjuntak & Soedjito Sosrodiharjo, 2014). Melalui penggunaan SPSS Statistics 24, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, baik yang bersifat positif maupun negatif. Hasil dari analisis ini akan dimanfaatkan untuk menjawab hipotesis yang telah ditetapkan dalam

penelitian. Ha: ada kontribusi dari kecemasan sosial menjadi penyebab munculnya fenomena *alone together* " yang dirasakan oleh mahasiswa pengguna Instagram di UIN Antasari Banjarmasin. H0: tidak ada Kontribusi dari kecemasan sosial menjadi penyebab munculnya fenomena *alone together* yang dirasakan oleh mahasiswa pengguna Instagram di UIN Antasari Banjarmasin. Berikut merupakan tabel uji regresi linear sederhana, yaitu:

Tabel 5*R Square*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the estimate
1	0.191 ^a	0.36	0.33	2.183

Berdasarkan tabel 5 tersebut, dapat dilihat R sebesar 0,191 yang berarti kecemasan sosial mempunyai hubungan terhadap *alone together*. Koefisien R² sebesar 0,036. Hal ini berarti menunjukkan varian dari kecemasan sosial terhadap *alone together* sebesar 36%, sedangkan selebihnya merupakan dari faktor lain. Kemudian peneliti juga melakukan uji *anova* yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6

ANOVA

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	53.599	1	53.599	11.249	.001 ^b
	Residual	1419.881	298	4.765		
	Total	1473.480	299			

a. Dependent Variable: *alone together*

b. Predictors: (Constant), kecemasan sosial

Pada tabel 6 dijelaskan bahwa model regresi yang diterapkan terbukti efektif dalam memprediksi variabel "*Alone Together*", dengan f hitung yang mencapai 11,249 dan tingkat signifikansi yang sangat rendah (0,001), jauh di bawah batas ambang 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel dalam model tersebut cukup kuat untuk menghasilkan prediksi yang tepat. Adapun peneliti juga melakukan uji koefisien yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7*Koefisien*

Model	Unstandardized coefficients		Standardized Coefficients			95.0% Confidence Interval For B		Correlations		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part
1 (Constant)	12.359	.862		14.333	.000	10.662	14.056			
Kecemasan sosial	.056	.017	.191	3.354	.001	.023	.089	.191	.191	.191

Berdasarkan tabel 7 tersebut, Model regresi kita dinyatakan dalam persamaan $Y = 12,359 + 0,056X$, di mana konstanta (a) bernilai 12,359 dan koefisien regresi (b) adalah 0,056. Ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit pada variabel independen (X) akan menghasilkan peningkatan pada variabel dependen (Y) sebesar 0,056 unit atau 5,6%. Konstanta positif ini menunjukkan adanya pengaruh positif dari variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam konteks penelitian ini, artinya adalah bahwa semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa pengguna Instagram, maka semakin besar pula perasaan *alone together* yang mereka rasakan. Setelah melakukan Pengujian hipotesis menghasilkan kesimpulan bahwa variabel X berkontribusi secara signifikan terhadap variabel Y. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,001 merupakan bukti dari hal ini. Mengacu pada kriteria yang telah disampaikan oleh Sugiyono (2019), jika nilai signifikansi berada di bawah 0,05, maka hipotesis nol (H_0) harus ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut.

Data analisis mengindikasikan adanya pengaruh dari kecemasan sosial terhadap keadaan yang dikenal sebagai *alone together*, meskipun pengaruh tersebut tergolong kecil. Dengan nilai R Square yang mencapai 0,036, ini menunjukkan bahwa hanya 3,6% dari varians keadaan *alone together* yang bisa dijelaskan oleh variabel kecemasan sosial. Artinya, terdapat

faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang memberikan kontribusi yang jauh lebih besar, hingga 96,4%, terhadap fenomena itu.

Pembahasan

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui ada atau tidaknya kontribusi kecemasan sosial dengan *alone together* pada mahasiswa pengguna Instagram di UIN Antasari Banjarmasin. Adapun total responden pada penelitian ini ialah sebanyak 300 mahasiswa angkatan 2022 sebagai pengguna Instagram aktif di UIN Antasari Banjarmasin.

La Greca dan Lopez menjelaskan bahwa kecemasan sosial, atau *social anxiety*, adalah perasaan cemas yang nyata dan meluas, yang membuat individu merasa tidak nyaman. Kecemasan ini sering dipicu oleh situasi di mana seseorang harus berhadapan dengan orang asing, yang menimbulkan kekhawatiran akan kritik atau penilaian negatif dari orang lain. (Annette M La Greca & Nadja Lopez, 1998). Perasaan cemas atau takut yang berlebihan dikenal sebagai kecemasan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu rutinitas harian seseorang. Dalam konteks Al-Qur'an, istilah "*khauf*" menggambarkan perasaan cemas, takut, atau khawatir pada Surah Al-Baqarah ayat 38:

يَحْزَنُونَ هُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ خَوْفٌ فَلَا هُدَايَ تَبِعَ فَمَنْ هُدى مَنِّي يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا فَلَمَّا جَمِعُوا مِنْهَا اهْبَطُوا فَالْتَمَأُوا

Artinya : Kami Berfirman "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, Maka barang siapa mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidakada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati".

Dalam konteks ayat ini, "*khauf*" menggambarkan ketakutan yang berhubungan dengan masa depan atau kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Keadaan ini muncul dari pikiran individu yang sering berandai-andai dan rendahnya rasa percaya diri, sehingga hal-hal yang seharusnya dianggap kecil dapat menimbulkan kecemasan.

Sedangkan *alone together* merupakan kondisi di mana seseorang merasa terasing dan kesepian meskipun dikelilingi oleh orang-orang atau dalam kelompok sosial. Menurut Saleh dan Pitriani *alone together* adalah fenomena yang terjadi ketika sekelompok orang berada di tempat yang sama, seperti rumah, kafe, atau tempat umum lainnya, namun masing-masing individu sibuk dengan smartphon-nya. Meskipun mereka berada dalam satu ruangan,

perhatian setiap orang sepenuhnya terfokus pada ponselnya, tanpa memperhatikan keberadaan orang lain di sekitarnya (Gunawan Saleh & Ribka Pitriani, 2018).

Hasil analisis deskriptif pada kecemasan sosial mahasiswa pengguna Instagram di UIN Antasari Banjarmasin membuktikan bahwa dari 300 responden dalam penelitian ini ditemukan 207 mahasiswa (69%) berada pada tingkat sedang, 47 mahasiswa (15,7%) berada pada tingkat tinggi, 46 mahasiswa (15,3%) berada pada tingkat rendah. Data ini menggambarkan bahwa lebih dari separuh responden (69%) menunjukkan cukup memiliki kecemasan sosial. Hal ini dapat ditandai dengan adanya perasaan ketakutan terhadap penilaian negative orang lain, sering kali melakukan penghindaran situasi sosial yang baru dan umum, serta perasaan tidak nyaman akibat tekanan saat melakukan interaksi sosial. Dengan kata lain, mahasiswa di UIN Antasari Banjarmasin yang mengalami kecemasan sosial mungkin lebih suka berinteraksi melalui sosial media, karena mereka merasa lebih terkendali dan aman dibandingkan dengan interaksi tatap muka.

Temuan ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prayoga dan Akmal (2014) menyatakan adanya keterkaitan antara kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial, individu yang memiliki kecemasan sosial akan menggunakan media sosial secara berlebihan untuk mengatasi hambatan yang ada pada dirinya. Begitupula hasil penelitian Azka, dkk (2018) dimana data dan fakta yang didapatkan dari penelitian menunjukkan adanya pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial pada mahasiswa, dengan pengaruh sebesar 7.2%. Mayoritas mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung mempunyai kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial dalam kategori sedang. Informasi dari berbagai penelitian ini menegaskan bahwa ketika mahasiswa mengalami kecemasan sosial maka mereka akan lebih rentan untuk ketergantungan terhadap penggunaan media sosial.

Sedangkan hasil analisis deskriptif pada *alone together* pada mahasiswa pengguna Instagram di UIN Antasari Banjarmasin membuktikan bahwa dari 300 responden dalam penelitian ini ditemukan 181 mahasiswa (60,3%) dari responden termasuk dalam kategori tingkat *alone together* yang sedang. Di samping itu, 85 mahasiswa (28,3%) responden menunjukkan tingkat yang rendah, sementara 34 mahasiswa (11,3%) responden sisanya menunjukkan tingkat yang tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa ternyata sebagian besar dari responden memiliki indikasi *alone together*, yaitu kondisi ini dialami oleh mahasiswa

UIN, mereka cukup merasakan perasaan terasing dan kesepian meskipun dikelilingi oleh orang-orang atau sedang berada dalam kelompok sosial. Mereka cenderung menunjukkan perilaku "asyik sendiri," tidak jarang mereka terlihat sibuk dengan dunianya sendiri karena teknologi membuat mereka tidak memperhatikan sekeliling (Gunawan Saleh & Ribka Pitriani, 2018).

Pengujian hipotesis menghasilkan kesimpulan bahwa variabel X berkontribusi secara signifikan terhadap variabel Y. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,001 merupakan bukti dari hal ini. Mengacu pada kriteria yang telah disampaikan oleh Sugiyono, jika nilai signifikansi berada di bawah 0,05, maka hipotesis nol (H_0) harus ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut.

Data analisis mengindikasikan adanya pengaruh dari kecemasan sosial terhadap keadaan yang dikenal sebagai *alone together*, meskipun pengaruh tersebut tergolong kecil. Dengan nilai *R Square* yang mencapai 0,036, ini menunjukkan bahwa hanya 3,6% dari varians keadaan *alone together* yang bisa dijelaskan oleh variabel kecemasan sosial. Artinya, terdapat faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang memberikan kontribusi yang jauh lebih besar, hingga 96,4%, terhadap fenomena itu.

Kecemasan sosial berkontribusi sebesar 3,6% terhadap perasaan kesepian, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan sosial bisa berfungsi sebagai salah satu penyebab timbulnya perasaan kesepian di kalangan mahasiswa.

Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil analisis yang telah dilakukan dan pembahasan yang mendalam, yaitu pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin angkatan 2022, ditemukan 207 mahasiswa (69%) berada pada tingkat sedang, 47 mahasiswa (15,7%) berada pada tingkat tinggi, 46 mahasiswa (15,3%) berada pada tingkat rendah, dan hasil analisis deskriptif pada *alone together* pada mahasiswa pengguna Instagram di UIN Antasari Banjarmasin membuktikan bahwa dari 300 responden dalam penelitian ini ditemukan 181 mahasiswa (60,3%) dari responden termasuk dalam kategori tingkat *alone together* yang sedang. Di samping itu, 85 mahasiswa (28,3%) responden menunjukkan tingkat yang rendah, sementara

34 mahasiswa (11,3%) responden sisanya menunjukkan tingkat yang tinggi, sedangkan kategori sedang mendominasi tingkat *alone together* 181 mahasiswa (60,3%) dari responden termasuk dalam kategori tingkat *alone together* yang sedang. Di samping itu, 85 mahasiswa (28,3%) responden menunjukkan tingkat yang rendah, sementara 34 mahasiswa (11,3%) responden sisanya menunjukkan tingkat yang tinggi. Meskipun faktor *alone together* berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin, pengaruhnya hanya sebesar 3,6%, sedangkan mayoritas atau 96,4% disebabkan oleh faktor lain yang belum teridentifikasi dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka terdapat beberapa saran yang dapat digunakan sebagai masukan terhadap peneliti selanjutnya dan pihak-pihak yang bersangkutan agar lebih dalam lagi untuk meneliti tentang *alone together*, dan untuk peneliti selanjutnya sebaiknya tidak terpaku pada responden mahasiswa tapi dianjurkan pada siswa ataupun anak-anak yang pada era ini banyak yang kecanduan dengan sosial media.

Referensi

- Annette M La Greca, & Nadja Lopez. (1998). Social Anxiety Among Adolescent: Linkages with Peer Relation and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94.
- Azka, Fatih, dkk (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psympatics Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/3315/2327>
- Bungaran Antonius Simanjuntak, & Soedjito Sosrodiharjo. (2014). *Metode Penelitian Sosial*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Dian Norvita Sari, & Abdul Latif. (2020). Media Sosial Instagram Sebagai Media Informasi Edukasi Parenting. *Communication Journal*, 3(1).
- Fatih Azka, Elisa Kurniadewi, & Dendih Fredi Firdaus. (2018). *Kecemasan Sosial & Kergantungan Media Sosial pada Mahasiswa*. 202.
- Gunawan Saleh, & Ribka Pitriani. (2018). Pengaruh Media Sosial Instagram dan WhatsApp Terhadap Pembentukan Budaya Alone Together. *Jurnal Komunikasi*, 10(2), 103–114.
- Pertiwi, & Zinaida. (2020). Promosi dan Branding Kuliner Palembang di Media Sosial. *Palembang Harum*, 1(2), 109.
- Saifuddin Azwar. (2016). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II (II)*. Pustaka Belajar.
- Saifuddin Azwar. (2019). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D (2 ed.)*. Alfabeta Bandung.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedr Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Wilga Secsio Ratsja Putri. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Unpad*, 3(1), 50

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publish
2024-10-11	2024-10-26	2024-11-5	2024-11-5	2024-12-9

Mush'ab

Program Studi Psikologi Islam

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Email: abmush007@gmail.com