



Hubungan Antara Husnudzon dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial di Bukittinggi

Zuliana Wijaya *

Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email : zulianawijaya17@gmail.com *

Abstract: *In this study, teenage social media users in Bukittinggi are asked to examine the connection between social anxiety and husnudzon, or optimistic thinking. Purposive sampling was used to choose 114 teenagers, ages 15 to 19, who then took part in survey design. Positive thinking and social anxiety levels were assessed using standardized questionnaires, the Husnudzon Scale and the Social Anxiety Scale for Adolescents, respectively. Product moment analysis was used in the data analysis. Higher levels of positive thinking are linked to lower levels of social anxiety, according to the research, which showed a substantial negative association between husnudzon and social anxiety. Husnudzon's role as a strong predictor of social anxiety was further validated by multiple regression analysis, which also helped to explain a large variation in the participants' social anxiety levels.*

Keywords: *Adolescents; Husnudzon; Social Anxiety*

Abstrak: Dalam penelitian ini, remaja pengguna media sosial di Bukittinggi diminta untuk mengkaji hubungan antara kecemasan sosial dan husnudzon, atau pemikiran optimis. Purposive sampling digunakan untuk memilih 114 remaja berusia 15 hingga 19 tahun, yang kemudian mengikuti desain survei. Tingkat pemikiran positif dan kecemasan sosial dinilai menggunakan kuesioner standar, Skala Husnudzon dan Skala Kecemasan Sosial untuk Remaja. Analisis product moment digunakan dalam analisis data. Tingkat berpikir positif yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah, menurut penelitian yang menunjukkan hubungan negatif yang substansial antara husnudzon dan kecemasan sosial.

Kata Kunci: Husnudzon; Kecemasan Sosial; Remaja

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia penggunaan media sosial mencapai 276,4 juta pengguna (Permana, 2023). Seiring dengan berkembangnya teknologi saat ini mengakibatkan banyak aktivitas terkait dengan media sosial (Stephanie & Nistanto, 2021). Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2022-2023 sebanyak 215,63 juta orang. Jumlah tersebut meningkat 2,67% dibandingkan pada tahun sebelumnya. Dimana pada tahun 2022 pengguna internet sebanyak 210 juta orang. Terdapat tiga macam media sosial yang banyak digunakan masyarakat Indonesia yaitu WhatsApp, Instagram, dan TikTok (Permana, 2023).

Media sosial ini digunakan untuk media komunikasi, mencari inspirasi, tempat berbagi pengalaman dan informasi, tempat berjualan, menyalurkan hobi ataupun bakat, dan membuat konten (Permana, 2023). Dimana pada dasarnya seseorang menggunakan media sosial untuk memenuhi kepuasan maupun kebutuhan dirinya (Aziz, 2020). Selain itu, media sosial umumnya juga digunakan untuk mendapatkan hiburan, berkomunikasi, menjalin hubungan,

dan mengekspresikan diri (Jarrar, Awobamise, Nweke & Tamim, 2022). Penggunaan media sosial memiliki berbagai macam pengaruh baik pengaruh positif ataupun negatif terhadap setiap penggunanya. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif bagi individu itu sendiri.

Zhu, Mou, Benyoucef, Kim, Hong, dan Chen (2023) menemukan bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menggunakan media sosial dan apa yang membuat mereka senang dapat berbeda-beda dalam mempengaruhi perasaan depresi mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Mustafa (2011), menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan internet enam jam sehari umumnya melaporkan memiliki keluhan psikis, dibandingkan dengan siswa yang tidak. Penelitian yang dilakukan oleh Azher (2014), menyebutkan perilaku kecanduan internet juga memberikan pengaruh terhadap kecemasan dalam diri individu. Penelitian serupa yang dilakukan Akin (2012), juga menunjukkan bahwa kecanduan internet secara positif berhubungan dengan penurunan interaksi sosial, depresi, kesepian, dan harga diri rendah sehingga kurang memiliki vitalitas subjektif (*subjective vitality*) karena individu dengan kecanduan internet akan menghabiskan waktu dengan menggunakan internet.

Pengguna media sosial saat ini didominasi anak-anak sekolah yang umumnya berusia belasan tahun. Siswa SMA umumnya berada pada masa remaja tengah (*middle adolescence*) di usia 14 - 16 tahun. Dilansir dari Kompas.com, rata-rata orang Indonesia mengakses media sosial selama 3 jam 14 menit (Stephanie & Nistanto, 2021). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2017 dengan judul "*Social media use and anxiety in emerging adults*" menunjukkan hasil seseorang yang mengonsumsi media sosial dengan durasi waktu yang cukup tinggi memiliki hubungan dengan gejala kecemasan yang lebih besar dan hal tersebut memungkinkan seseorang berada pada gangguan kecemasan (Vannucci et al., 2017).

Hasil survei dari Punksaningtiyas (2017) sebagian besar penggunaan media sosial tinggi diikuti dengan rasa kecemasan sosial dalam taraf sedang bahkan tinggi. Media sosial dapat menjadi pemicu atau faktor yang memperkuat kecemasan sosial pada remaja karena media sosial memungkinkan remaja untuk memperoleh akses terhadap berbagai macam informasi, termasuk informasi yang negatif dan tidak seimbang. Kondisi ini dapat mempengaruhi cara remaja berpikir dan berperilaku, membuat mereka lebih rentan terhadap kecemasan sosial.

Media sosial memungkinkan remaja untuk membandingkan hidupnya dengan hidup orang lain yang tampak lebih baik dan "sempurna" di media sosial, yang dapat memicu perasaan rendah diri, malu, iri, atau bahkan membenci diri sendiri. Hal ini dapat memperkuat kecemasan sosial pada remaja. Media sosial dapat mempengaruhi perilaku remaja secara langsung, seperti dengan mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis atau membandingkan

hidupnya dengan hidup orang lain yang tampak lebih baik, yang dapat memperkuat kecemasan sosial. Oleh karena itu, penting untuk remaja memahami bagaimana media sosial dapat mempengaruhi mereka dan mengambil langkah untuk menggunakan media sosial secara bijak.

Data BPS (Badan Pusat Statistik) mengungkapkan jika kota Bukittinggi memiliki tingkat penggunaan media sosial (internet) yang tinggi dibandingkan dengan kota-kota lainnya membuat peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berfokus kepada kota Bukittinggi. Data terakhir mengungkapkan persentase penggunaan media sosial tahun 2020 di kota Bukittinggi sebanyak 73,84% sedangkan pada tahun 2021 sebanyak 80,50%.

Kecemasan sosial merupakan masalah psikologis yang cukup banyak dialami di dunia, salah satunya di negara Indonesia. Kecemasan sosial telah mempengaruhi 15 juta orang pada usia 18 tahun atau lebih, atau sekitar 6,8% dari total populasi setiap tahunnya. Putri dan Aprianty (2023) menyebutkan terdapat 15.8% dari populasi Indonesia mengalami kecemasan sosial.. Kecemasan sosial akan membuat individu berpikir bahwa orang lain sedang melihat, menilai dirinya dan mengamati secara negatif atau buruk pada dirinya maupun kegiatan yang sedang dilakukan. Dengan kata lain kecemasan sosial merupakan ketakutan seseorang akan dievaluasi negatif oleh orang lain.

Kecemasan sosial memiliki dampak seperti dampak negatif pada penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup, serta fungsi peran sosial dan perkembangan karir (Wittchen & Fehm, 2003). Karenanya, kecemasan sosial menyebabkan seseorang mengalami penurunan fungsi dan keterampilan sosial serta kualitas interaksi sosial yang ia lakukan (Ashbaugh, et al., 2005; Hirsch, Meynen, & Clark, 2004), mengalami kesalahan memproses informasi selama interaksi sosial berlangsung (Kessler, 2003), dan berperilaku berdasarkan interpretasi subjektif (Torres & Guerra, 2002), yang lebih banyak diwarnai oleh evaluasi negatif atas peristiwa sosial yang tidak menyenangkan (Wilson & Rapee, 2005).

Kecemasan sosial dapat diturunkan dalam keluarga, namun tidak ada yang tahu pasti mengapa beberapa orang mengidapnya sementara yang lain tidak. Penelitian saat ini menunjukkan bahwa tidak hanya ada satu faktor yang bertanggung jawab atas gangguan kecemasan sosial, dan kemungkinan besar ada tiga faktor penting yang bertanggung jawab yaitu gen, lingkungan dan pengalaman seseorang (*Cognitive Behavioral Therapy*). Adapun faktor yang menimbulkan kecemasan sosial pada individu adalah penerimaan stigma negatif dari masyarakat. Menurut Jones, stigma merupakan bentuk penilaian masyarakat pada karakter atau perilaku yang berlebihan dan tidak sewajarnya (Koesomo, 2009).

Purnomo, Oktaviyantini, dan Hastami (2023) menyatakan jika 75 subjek penelitian yang diteliti dalam penelitian, didapatkan hasil yang signifikan, $p=0,000$. Correlation Coefficient

sebesar 0,545. Kesimpulan menyatakan jika terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial. Tingkat penggunaan media sosial yang meningkat pada individu yang menderita kecemasan sosial terjadi karena hal tersebut merupakan mekanisme pertahanan diri terhadap lingkungannya, yang kemudian dimanifestasikan dengan durasi penggunaan media sosial yang tinggi (Abd Halim & Sabri, 2013).

Individu yang menderita kecemasan sosial akan cenderung lebih lama menggunakan media sosial. Hal ini disebabkan karena media sosial dapat memfasilitasi individu untuk mengurangi melakukan interaksi sosial secara langsung. Melalui media sosial, individu juga dapat berinteraksi secara anonim atau bahkan secara asinkron, sehingga akan mengurangi tekanan pada individu tersebut karena harus berinteraksi secara intens (Weidman et al., 2012). Berdasarkan penelitian telah dilakukan terdahulu dari Zentner, Lee, Dueck, Masuda (2023) mengatakan jika mekanisme perbedaan budaya dan gender pada kecemasan sosial menghasilkan tingkat kecemasan sosial perempuan lebih tinggi dibandingkan tingkat kecemasan sosial laki laki dengan angka sebanyak.

Di dalam Islam ekspektasi lebih dikenal dengan istilah *zan* atau *az-zan* yang berarti sangka. Perbuatan baik sangka dalam Islam dikenal dengan istilah *husnuzan*. Sementara lawannya, berburuk sangka, disebut *suudzon*. Baik atau berburuk sangka tidak hanya berlaku dalam hubungan sesama manusia saja (*habluminannas*) tetapi juga pada hubungan manusia dengan Allah (*hablumminallah*). Husnudzon memungkinkan individu untuk menerima dan menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada, serta memiliki keyakinan bahwa Allah SWT akan menepati janjinya.

Hadits yang diriwayatkan oleh Al Hakim (Uyun & Siddik, 2017) bahwa memiliki prasangka yang baik terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan individu merupakan bagian dari beribadah kepada Allah SWT. Menurut Rusydi (2012) dengan memiliki pemikiran positif, individu terutama dapat mengembangkan pola pikir optimis dan selanjutnya akan memunculkan semangat dalam beraktivitas, memiliki kepercayaan diri, pantang menyerah dalam menghadapi permasalahan dalam kehidupannya. Sehingga, seseorang yang berhusnudzan lebih mudah untuk memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, karena mereka lebih cenderung untuk memiliki keyakinan dan kepercayaan yang kuat terhadap Allah SWT dan keadaan yang ada.

Adanya dampak negatif dari penggunaan media sosial terutama bagi remaja. Salah satu dampaknya yaitu kecemasan sosial dan sikap husnuzan dapat memberikan korelasi bagi kecemasan sosial dimana husnuzan sebagai pola pikir positif dalam islam, dipandang memiliki

pengaruh pada berbagai aspek psikologis seperti kesehatan mental, resiliensi, penerimaan diri dan kecemasan. Husnudzon sendiri juga merupakan pola pikir yang penting untuk dimiliki oleh remaja dalam menghadapi kecemasan sosial yang akan terjadi. Oleh karena itu, melalui penelitian ini kami ingin mengetahui hubungan antara Husnudzon dan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial di Kota Bukittinggi.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif karena melibatkan perhitungan numerik. Penelitian kuantitatif merupakan sebuah metode untuk memperoleh pengetahuan yang melibatkan penggunaan data numerik sebagai sarana untuk menganalisis dan memberikan penjelasan tentang topik yang sedang diselidiki (Djollong, 2014). Penelitian kuantitatif ini bermaksud dilakukan untuk mengkaji hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat menggunakan uji hipotesis. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yang menentukan sampelnya dengan penentuan tertentu (Amin, Garancang & Abunawas, 2023).

Variabel penelitian merupakan atribut, ciri atau nilai seseorang, benda atau aktivitas yang mempunyai variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk menelitinya dan menarik kesimpulan (Sugiyono, 2007). Dalam penelitian ini digunakan dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang dipandang sebagai penyebab munculnya variabel terikat sebagai akibatnya, sedangkan variabel terikat merupakan variabel taksiran yang berubah-ubah seiring dengan perubahan variabel bebas (Kerlinger, 1992). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja madya perempuan dengan rentang usia 15-19 tahun sebanyak 4792 serta sampel sebanyak 114. Roscoe (dalam Pane & Lubis, 2019) menyebutkan bahwa ukuran sampel disarankan 30-500.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang berbentuk skala likert. Skala likert memiliki rentang dari sangat positif hingga sangat negatif. Skala ini terbagi menjadi empat kategori, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Instrumen penelitian untuk husnudzon menggunakan alat ukur Mubarok (2021) yang dikembangkan dari aspek husnudzon oleh Rusydi (2012) dan Yucel (2014) terdiri dari 42 item yang mana 21 item favorable dan 21 item unfavorable. Selanjutnya pada variabel kecemasan sosial instrumen penelitian ini menggunakan alat ukur modifikasi dari skripsi Hidayat (2022) yang awalnya dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998). Skala kecemasan tersebut terdiri dari 18 item, dengan 9 pernyataan yang bersifat positif dan 9 pernyataan yang bersifat negatif, yang dirancang untuk mengukur dimensi psikologis, fisiologis, dan sosial pada siswa yang mengalami kecemasan. Kemudian, setelah dilakukannya

tryout terdapat 5 item yang gugur. Sehingga, skala kecemasan sosial tersebut terdiri dari 13 item, yang terdiri dari 7 item favorable dan 6 item unfavorable. Penilaian dilakukan menggunakan metode Likert, dengan skor yang berkisar antara 1 - 4. Untuk mendapatkan data tentang kecemasan pada remaja, remaja diminta untuk merespons pernyataan yang paling sesuai dengan pengalaman mereka sendiri. Respon mereka akan memberikan gambaran tentang tingkat kecemasannya. Skala yang digunakan telah dimodifikasi berdasarkan aspek kecemasan sosial yang dikemukakan oleh La Greca dan Lopez (1998) pada skripsi Hidayat (2022)

Uji validitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengukur sejauh mana ketepatan atau kevalidan alat ukur dalam mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, dalam Rosita, Hidayat, Yuliani 2021). Uji reliabilitas merupakan uji yang dilakukan untuk melihat sejauh mana hasil pengukuran menggunakan objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2017). Sebelum menguji validitas hipotesis dalam suatu studi, peneliti perlu melakukan pemeriksaan normalitas dan pemeriksaan linearitas antara variabel dependen dan variabel independen. Pemeriksaan normalitas dilakukan untuk memverifikasi apakah distribusi data normal. Sedangkan pemeriksaan linearitas digunakan untuk menilai hubungan linear antara kedua variabel melalui uji linearitas

Setelah pemeriksaan asumsi dilakukan, peneliti akan menjalankan pengujian hipotesis dengan memakai korelasi *product moment pearson* untuk mengidentifikasi keterkaitan antara variabel Intensitas Penggunaan media digital dan Kesejahteraan psikologi, yang merupakan data bertipe rasio dan interval

3. HASIL

Table 1 Data Demografis Responden

Data Demografis Responden	Frekuensi	Persentase	
Umur	15 Tahun	22	19,3%
	16 Tahun	27	23,7%
	17 Tahun	29	25,4%
	18 Tahun	21	18,4%
	19 Tahun	15	13,2%
Media Sosial yang Digunakan	Instagram	47	41,2%
	Tiktok	58	50,9%

Data Demografis Responden	Frekuensi	Persentase
YouTube	1	0,9%
Twitter (X)	7	6,1%
Whatsapp	1	0,9%
Lama Penggunaan Media Sosial		
1-2 Jam	18	16%
3-4 Jam	36	32%
5-6 Jam	25	22%
7-8 Jam	13	11%
9-10 Jam	11	10%
11-12 Jam	8	7%
13-14 Jam	2	2%
15-16 Jam	0	0%
17-18 Jam	0	0%
19-20 Jam	1	1%

Berdasarkan sebaran distribusi usia responden penelitian ini berada dalam rentang usia 15 tahun - 19 tahun. Dengan sebaran usia 15 tahun sebanyak 19.3 %, usia 16 tahun sebanyak 23.7 %, usia 17 tahun sebanyak 25.4 %, usia 18 tahun sebanyak 18.4 %, dan usia 19 tahun sebanyak 13.2 % dari total keseluruhan responden. Berdasarkan sebaran distribusi media sosial yang digunakan dapat dilihat bahwa sebanyak 50,9% responden menggunakan media sosial tik-tok dalam kesehariannya. Hasil lainnya disusul oleh pengguna media sosial instagram sebanyak 41.2%, Pengguna media twitter (X) sebanyak 6.1 %, dan sebanyak 0.9% pengguna media youtube dan whatsapp. Berdasarkan tabel di atas, lama penggunaan media sosial terbanyak adalah 3-4 jam yaitu 32% dan lama penggunaan media sosial sedikit adalah 19-20 jam yaitu 1%.

Table 2 Data Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan sosial	114	19	44	3666	32.16	4.263

Husnudzon	114	81	156	14812	129.93	14.399
Valid N	114					

(listwise)

Berdasarkan tabel deskriptif berikut dapat dilihat bahwa nilai minimum kecemasan sosial adalah 19 dan nilai maximum 44 dengan rata-rata 32,16. Kemudian pada variabel husnudzon nilai minimum 81 dan nilai maximum 156 dengan rata-rata 129.93.

Table 3 Rumus Kategori

Kriteria	Kategori
$X \geq \bar{x} + SD$	Tinggi
$X - SD < X < (\bar{x} + SD)$	Sedang
$X \leq \bar{x} - SD$	Rendah

Menurut Arikunto (2018) untuk menentukan kategori tinggi, sedang, dan rendah, langkah pertama yang perlu dilakukan adalah menghitung rentang (range) data, yaitu selisih antara skor maksimum dan skor minimum. Selanjutnya, rentang ini dibagi menjadi tiga bagian yang sama untuk menentukan batas-batas kategori seperti pada tabel.

Table 4 Kategori

Variabel	Kriteria	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kecemasan Sosial	Kecemasan Sosial $\geq 36,42$	Tinggi	14	12,28%
	$27,89 < \text{Kecemasan Sosial} < 36,42$	Sedang	83	72,28%
	Kecemasan Sosial $\leq 27,89$	Rendah	17	14,91%
Husnudzon	Husnudzon $\geq 144,33$	Tinggi	13	11,40%
	$27,89 < \text{Husnudzon} < 36,42$	Sedang	90	78,95%
	Husnudzon $\leq 115,53$	Rendah	11	9,65%

Berdasarkan tabel di atas, 12,28% responden memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi, 72,81% responden memiliki tingkat kecemasan sosial yang sedang, 14,91% responden memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah. Berdasarkan data ini dapat dilihat bahwa sebagian besar responden penelitian ini memiliki kecemasan sosial dalam rentang rendah

sampai sedang sebanyak 87,72%. Berdasarkan hasil kategori skor variabel husnudzon setiap responden ditemukan yang berada dalam kategori rendah sebanyak 9,65% responden, sedang 78,95% responden dan kategori tinggi sebanyak 11,40% responden. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki kategori tingkat husnudzon sedang. Perolehan data ini menunjukkan bahwa skor husnudzon responden penelitian ini yang berada dalam rentang sedang hingga tinggi sebanyak 90,35% responden.

Table 5 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		113
Normal Parameters^b	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.14146287
Most Extreme Differences	Absolute	.068
	Positive	.052
	Negative	-.068
Test Statistic		.068
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 dimana nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga kedua variabel berdistribusi normal. Menurut Field (2013) data yang berdistribusi normal memungkinkan untuk dapat digeneralisasikan.

Table 6 Uji Linearitas

Variabel	Linearity
Kecemasan Sosial dan Husnudzon	0,032

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,032 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 sehingga variabel husnudzon dengan kecemasan sosial memiliki linear.

Table 7 Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlations	Sig. (1-tailed)
Kecemasan Sosial dan Husnudzon	-0,225	0,008

Hasil analisis menunjukkan besar hubungan husnudzon dan kecemasan sosial adalah -0,228. Hal ini menunjukkan korelasi kedua variabel bersifat negatif. Artinya semakin besar nilai husnudzon individu, semakin kecil nilai kecemasan sosial individu dan hal ini berlaku sebaliknya. Tingkat signifikan kedua variabel menunjukkan nilai $0,008 < 0,05$ sehingga terdapat korelasi antara kedua variabel.

Discussion

Pada penelitian ini diperoleh bahwa rentang usia remaja berdasarkan gender perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian ini juga menjadi faktor pertimbangan dalam hasil analisis penelitian ini. Berdasarkan penelitian terdahulu dari Zentner, Lee, Dueck, Masuda (2023) mengatakan jika mekanisme perbedaan budaya dan gender pada kecemasan sosial menghasilkan tingkat kecemasan sosial perempuan lebih tinggi dibandingkan tingkat kecemasan sosial laki laki dengan angka sebanyak.

Kemudian berdasarkan media sosial yang digunakan dominasi TikTok dan Instagram di antara responden, dengan TikTok sebagai platform yang paling sering digunakan. Beragamnya konten dan informasi yang diperoleh remaja juga dapat menjadi faktor lain yang perlu dipertimbangkan terkait tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja perempuan.

Berdasarkan perolehan skor kecemasan sosial remaja perempuan di Bukittinggi menunjukkan bahwa rata-rata responden berada pada kategori sedang hingga rendah hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian ini memiliki kecemasan sosial yang cukup rendah, Kemudian berdasarkan perolehan skor husnudzon remaja perempuan di Bukittinggi menunjukkan rata-rata responden berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian ini memiliki tingkat husnudzon di atas rata-rata.

Hal ini sejalan dengan hasil uji korelasi penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel husnudzon dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan di Bukittinggi. Semakin besar tingkat husnudzon pada remaja perempuan di Bukittinggi maka kecemasan sosial yang mereka alami semakin rendah. Penelitian sejalan dengan dilakukan oleh Wong (2012) pikiran positif berkorelasi positif terhadap indikator kesejahteraan psikologis

seperti kepuasan hidup dan kebahagiaan, dan berkorelasi negatif dengan kecemasan, stress, depresi bahkan kemarahan.

Penelitian Kashdan (2007) seseorang memiliki kecemasan sosial signifikan mengalami pengurangan hal positif seperti pikiran yang positif. Yucel (2015) menyebutkan husnuzan menjadi salah satu dasar bagi manusia untuk mempunyai pikiran yang positif atas apa yang dialami. Dengan adanya husnuzan ini menjadi pola pikir positif punya implikasi perilaku positif. Menurut penelitian dilakukan oleh Rahmah (2022) terdapat implementasi husnuzan memaknai hidup seperti menyadari kenyataan hidup sebagai peluang dalam menyelesaikan masalah dan melanjutkan kehidupan lebih baik.

Melalui sikap husnuzan, maka seseorang akan menyadari jika hidup adalah sesuatu indah serta harus dijalani dengan emosi positif (Rahmah, 2022). Emosi positif dari waktu ke waktu paling baik dimengerti dalam konteks perbedaan seseorang bermakna dalam strategi pengaturan emosi. Kashdan & Breen (2008) Tingkat emosi positif yang stabil dan rendah didukung oleh kecemasan sosial. Kecemasan sosial didukung oleh pemrosesan informasi dan regulasi emosi (Morrison & Heimberg, 2013).

Kesulitan dialami remaja berkaitan dengan penyesuaian lingkungan sosial (Hurlock, 2002). Hasil penelitian dilakukan oleh Keles, McCrae dan Grealish (2019) menyebutkan tidak sepenuhnya konsisten, namun dari tinjauan ini menemukan korelasi hubungan umum antara penggunaan media sosial dan masalah kesehatan mental. Salah satu kesehatan mental adalah kecemasan, termasuk kecemasan sosial.

Nainggolan (2011) menyebutkan jika faktor dari kecemasan sosial pada seseorang disebabkan karena kekuasaan dan status sosial yang tinggi, seseorang status sosial tinggi kecil kemungkinannya mengalami keresahan sosial. Konteks penilaian kecemasan sosial jika seseorang di situasi sosial tidak nyaman akan menganggap jika orang lain melebihkan menilai mereka. Terakhir, situasi sosial tidak terstruktur mengalami keresahan sosial seseorang tidak mengetahui aturan pasti.

Kendal dan Hammen (dalam Nurlaila, 2011) juga menyebutkan faktor yang menimbulkan kecemasan yaitu faktor genetik (reaksi biologis, endokrinologi), perilaku (pengalaman dan kecemasan), dan juga kognitif (kecemasan sebagai hasil dalam melihat hasil permasalahan). Kecemasan dapat diatasi dengan beberapa teknik relaksasi diantaranya relaksasi otot progresif. Hidayat dan Eka (2015) (dalam Endriyani, Damanik, & Pastari, 2021) Ini merupakan teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis.

Bersikap husnudzon dapat juga dilakukan dalam menurunkan tingkat kecemasan karena dengan berpikiran ber husnudzon (berprasangka positif) akan cenderung membuat manusia

percaya akan kemampuannya sehingga akan menurunkan kecemasan akan rintangan yang akan dihadapinya (Fairuzzahra, Aryandar & Purwadi, 2018). Penelitian sejalan juga menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat husnuzon seseorang akan semakin tinggi tingkat penyelesaian masalah seseorang (Angriani, 2019) karena baik atau buruknya seseorang dalam menyelesaikan masalahnya akan mempengaruhi tingkat kecemasannya.

4. CONCLUSIONS

Husnuzan adalah perilaku hari dan kebaikan akhlak dimana ada hal mendorong manusia guna berprasangka baik kepada Allah SWT dan sesama manusia. Kecemasan sosial adalah wujud dari rasa takut yang dapat bertahan lama terhadap beberapa situasi sosial pada seseorang. Nilai korelasi yang didapatkan dari husnuzan dengan kecemasan sosial sebesar 0.07 menunjukkan hubungan yang negatif. Walaupun demikian, hasil penelitian ini hanya menggaris bawahi hubungan antara kedua faktor tanpa menjelaskan sebab akibat yang pasti.

Oleh karena itu penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna memahami lebih mendalam tentang hubungan kompleks antara husnuzan dan aspek kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kota Bukittinggi. Terlepas dari keterbatasannya, penelitian ini maka diperlukan pendidikan literasi media digital yang akan mencakup husnuzan guna membekali remaja perempuan dengan keterampilannya berpikir dan lebih kritis, bertanggung jawab, dan adanya penghargaan terhadap perbedaan dan efikasi. Adanya pendidikan ini akan membantu remaja perempuan dalam meningkatkan husnuzan secara lebih positif.

Walaupun demikian, hasil penelitian ini hanya menggaris bawahi hubungan antara kedua faktor tanpa menjelaskan sebab akibat yang pasti. Oleh karena itu penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna memahami lebih mendalam tentang hubungan kompleks antara husnuzan dan aspek kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kota Bukittinggi. Terlepas dari keterbatasannya, penelitian ini maka diperlukan pendidikan literasi media digital yang akan mencakup husnuzan guna membekali remaja perempuan dengan keterampilannya berpikir dan lebih kritis, bertanggung jawab, dan adanya penghargaan terhadap perbedaan dan efikasi. Adanya pendidikan ini akan membantu remaja perempuan dalam meningkatkan husnuzan secara lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

Abd Halim, M. H., & Sabri, F. (2013). Relationship between defense mechanisms and coping styles among relapsing addicts. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1829-1837.

- Akin, A. (2012). The relationship between internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Department of Psychological Counseling and Guidance*, 15(8), doi: 10.1089/cyber.2011.0609.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15-31.
- Angriani, Y. (2019). Hubungan husnudzon dengan penyelesaian masalah dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam riau. Skripsi
- Arikunto, S. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Ashbaugh, A. R., Antony, M. M., McCabe, R. E., Schmidt, L. A., & Swinson, R. P. (2005). Self-evaluative biases in social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 387-398.
- Azher, M. (2014). The relationship between internet addiction and anxiety among students of university of sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(1).
- Aziz, A.A.A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92-107.
- BPS Bukittinggi. (n.d.). Persentase Penduduk Usia 5 Tahun ke Atas yang Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir (Persen), 2020-2022. BPS Kota Bukittinggi. <https://bukittinggikota.bps.go.id/indicator/2/225/1/persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir.html>
- Djollong, A. F. (2014). Tehnik pelaksanaan penelitian kuantitatif. Istiqra: *Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(1).
- Endriyani, S., Damanik, H. D. L., & Pastari, M. (2021). Upaya mengatasi kecemasan masyarakat di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*, 5(1), 172-183.
- Fairuzzahra, D. A., Aryandari, D., & Purwadi, M. (2018). Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal psikologi islam*, 5(2), 69-74.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. Sage Publitions.
- Hidayat, J. (2022). Hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa baru angkatan 2021 di uin ar-raniry banda aceh. Disertai, Fakultas Psikologi. Banda Aceh: UIN AR-RANIRY.
- Hirsch, C., Meynen, T., & Clark, D. (2004). Negative self-imagery in social anxiety contaminates social interactions. *Memory*, 12(4), 496-506.
- Hurlock, E.B. (2002). Alih Bahasa oleh Istiwidayanti & Soedjarwo. *Psikologi Perkembangan*. Edisi ke 5. Jakarta: Erlangga.
- Jarrar, Y., Awobamise, A., Nweke, G. E., & Tamim, K. (2022). Motivations for Social Media Use as Mediators in the Relationship Between Emotional Intelligence and Social Media Addiction. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 12(4), 1-13. <https://doi.org/10.30935/ojcm/12580>

- Kashdan, T. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 27 3, 348-65 . <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2006.12.003> .
- Kashdan, T., & Breen, W. (2008). Social anxiety and positive emotions: a prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable.. *Behavior therapy*, 39 1, 1-12 . <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.02.003> .
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25, 79 - 93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851> .
- Kerlinger. (1992). *Korelasi dan Analisis Regresi Ganda*. Yogyakarta : Nur Cahaya
- Kessler, R. C. (2003). The impairments caused by social phobia in the general population: implications for intervention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108, 19-27.
- Koesomo, R. F. P. (2009). *Pengalaman Keluarga dalam Merawat Anak dengan Autisme di Sekolah Kebutuhan Khusus Bangun Bangsa Surabaya*. Depok: FIK UI.
- La Greca AM, Lopez N (1998) Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *J Abnorm Child Psychol* 26:83–94
- Morrison, A., & Heimberg, R. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual review of clinical psychology*, 9, 249-74 . <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>.
- Mubarok, M. W. (2021). Hubungan antara husnudzon dengan penyesuaian diri di tengah pandemi covid-19 pada mahasiswa tasawuf & psikoterapi fakultas ushuluddin dan humaniora uin walisongo semarang. Disertai, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Mustafa. (2011). Internet addiction and psychopathology. *The turkish online journal of educational technology*,10(1).
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Sosiokonsepsia*, 16(2)
- Nurlaila, S. (2011). Pelatihan efikasi diri untuk menurunkan kecemasan pada siswi-siswi yang akan menghadapi ujian akhir nasional. *Guidena*, 1(1).
- Pane, A., & Lubis, M. R. (2019, February 12). *Menentukan jumlah sampel dalam penelitian – Laman 2 – UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan*. UIN Syahada Padangsidempuan. Retrieved May 31, 2024, from <https://www.uinsyahada.ac.id/bagaimana-menentukan-jumlah-sampel-dalam-penelitian/2/>
- Permana, A. (2023). Literature review : Tiga media sosial terbanyak diminati di Indonesia tahun 2023 dan pemanfaatannya di kalangan masyarakat. *Journal of research and publication innovation*, 1(4), 1237-1242.

- Punkasaningtiyas, R. (2017). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 20 Surabaya*. Perpustakaan universitas airangga, 110265 (social media, sleep, emotion, anxiety), 110493.
- Purnomo, C. W., Oktaviyantini, T., & Hastami, Y. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial dengan Durasi Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Kedokteran. *Plexus Medical Journal*, 2(2), 65-69.
- Putri, M., & Aprianty, R. A. (2023). Body Dissatisfaction, Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(2), 57-65.
- Rahmah, M. (2022). Husnuzan dalam perspektif al-qur'an serta implementasinya dalam memaknai hidup. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*. <https://doi.org/10.22515/ajpp.v2i2.4550>.
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prosocial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4 (4), 279.
- Rusydi, A. (2012). Husn al-zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental. *Proyeksi*, 7(1), 1-31
- Stephanie, C., & Nistanto, R. k. (2021, February 23). *Berapa Lama Orang Indonesia Akses Internet dan Medsos Setiap Hari?* Tekno Kompas. Retrieved November 11, 2023, from <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/11320087/berapa-lama-orang-indonesia-akses-internet-dan-medsos-setiap-hari> Media Sosial di Kalangan Pelajar dan Masyarakat - Kompasiana.com
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Torres, S. & Guerra, M. P. (2002). Application of narratie theraoy to anorexia nervosa: a Study case. *Revisia Potuguesa de Psicossomatica*, 4 (10), 141-156.
- Uyun, Q., & Siddik, I. N. (2017). Khusnudzon dan psychological well being pada orang dengan hiv/aids. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 86-93.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of affective disorders*, 207, 163-166.
- Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and individual differences*, 53(3), 191-195.
- Wilson, J. K., & Rapee, R. M. (2005). The interpretation of negative social events in social phobia: Changes during treatment and relationship to outcome. *Behaviour research and therapy*, 43(3), 373-389.

- Wittchen, H. U., & Fehm, L. (2003). Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108, 4-18.
- Wong, S. (2012). Negative Thinking versus Positive Thinking in a Singaporean Student Sample: Relationships with Psychological Well-Being and Psychological Maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22, 76-82. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2011.11.013>.
- Yucel, S. (2014). The nation of “Husnu”I Zann” or positive thinking in Islam: Medieval perspective, *International Journal of Humanities and Social Science*.
- Yucel, S. (2015). Positive thinking and action in Islam: Case studies from the Sirah of Prophet Muhammad. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(1), 223-234.
- Zentner, K. E., Lee, H., Dueck, B. S., & Masuda, T. (2023). Cultural and gender differences in social anxiety: The mediating role of self-construals and gender role identification. *Current Psychology*, 42(25), 21363-21374.
- Zhu, W., Mou, J., Benyoucef, M., Kim, J., Hong, T., & Chen, S. (2023). Understanding the relationship between social media use and depression: a review of the literature. *Online Information Review*.