

HUBUNGAN KECEMASAN SOSIAL DIGITAL DENGAN  
KEMAMPUAN ASERTIVITAS PADA SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA

Kiki Rizki Aulia

Corresponding Author: kikikiaulia@gmail.com  
Politeknik Muhammad Dahlan

Article Info	Abstract
<p><b>Article History</b> Received: 15 December 2025 Revised: 24 December 2025 Published: 30 December 2025</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Digital Social Anxiety; Assertiveness; Junior High School Student; Quasi-experimental Design</i></p>	<p><i>The rapid development of digital technology has transformed patterns of social interaction among students at SMPN 2 Wera Bima and may influence adaptive social skills, including assertiveness. This study aimed to examine the effect of digital social anxiety on students' assertiveness at SMPN 2 Wera Bima. A quantitative approach was employed using a quasi-experimental pretest-posttest control group design. Participants consisted of students aged 12–15 years, who were assigned to an experimental group and a control group. The experimental group was exposed to evaluative digital social interaction situations, whereas the control group engaged in neutral digital activities. Data were collected using a digital social anxiety scale and an assertiveness scale. Statistical analyses included descriptive statistics and mixed analysis of variance (mixed ANOVA). The results revealed a significant difference in assertiveness levels between the experimental and control groups following the intervention. These findings suggest that digital social anxiety has a significant impact on the assertiveness of junior high school students.</i></p>
Artikel Info	Abstrak
<p><b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 15 Desember 2025 Direvisi: 24 Desember 2025 Dipublikasi: 30 Desember 2025</p> <p><b>Kata kunci:</b> <i>Kecemasan Sosial Digital; Asertivitas; Siswa Sekolah Menengah Pertama; Eksperimen Semu,</i></p>	<p>Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial siswa di SMPN 2 Wera Bima dan berpotensi memengaruhi kemampuan sosial adaptif, salah satunya asertivitas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kecemasan sosial digital terhadap kemampuan asertivitas siswa di SMPN 2 Wera Bima. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu <i>pretest-posttest control group</i>. Partisipan penelitian adalah siswa di SMPN 2 Wera Bima berusia 12-15 tahun yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa paparan situasi interaksi sosial digital evaluatif, sedangkan kelompok kontrol menerima aktivitas digital netral. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kecemasan sosial digital dan skala kemampuan asertivitas. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif dan <i>mixed ANOVA</i>. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan perubahan kemampuan asertivitas yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan.</p>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan penggunaan media sosial yang intensif telah menjadi karakteristik utama pelajar di

sekolah. Interaksi sosial yang sebelumnya didominasi oleh komunikasi tatap muka kini semakin bergeser ke ruang digital, seperti media sosial, aplikasi pesan instan, dan platform pembelajaran daring. Perubahan ini tidak hanya memengaruhi pola komunikasi, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis siswa, khususnya yang berkaitan dengan

kecemasan sosial dalam konteks digital (Kamalou, et al., 2019, Silmi, et al., 2020).

Kecemasan sosial digital adalah bentuk kecemasan sosial yang muncul dalam konteks interaksi berbasis teknologi digital, ditandai oleh ketakutan terhadap evaluasi negatif, kekhawatiran terhadap citra diri daring, serta kecenderungan menghindari partisipasi sosial di media digital (Weidman, Levinson, & Rodebaugh, 2012). Caplan (2007) menyatakan bahwa kecemasan sosial digital dapat dipahami sebagai kecenderungan individu untuk membatasi atau menghindari ekspresi diri dan interaksi sosial daring akibat rasa cemas terhadap respons sosial, kritik, atau penolakan di ruang digital. Secara empiris, kecemasan sosial digital dikaitkan dengan peningkatan *self-monitoring*, perbandingan sosial, dan sensitivitas terhadap umpan balik sosial, yang berpotensi menghambat fungsi sosial adaptif pada pelajar.

Kemampuan asertivitas merupakan variabel psikososial penting yang merefleksikan kemampuan individu untuk menyatakan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara jelas, tegas, dan sesuai dengan norma sosial. Dalam konteks pendidikan, kemampuan asertivitas berkaitan dengan keberanian siswa untuk menyampaikan pendapat, menyatakan ketidaksetujuan, serta mempertahankan hak dan batasan diri dalam interaksi dengan guru maupun teman sebaya (Speed, Goldstein, & Goldfried, 2018). Lange dan Jakubowski (1976) mendefinisikan asertivitas sebagai kemampuan mempertahankan hak pribadi dan mengekspresikan diri tanpa kecemasan berlebihan maupun agresivitas. Dalam perspektif perkembangan remaja, asertivitas dipandang sebagai kemampuan adaptif yang mendukung penyesuaian sosial, kesehatan

mental, dan pencegahan perilaku bermasalah pada masa sekolah menengah pertama (Santrock, 2019).

Berdasarkan perspektif psikologi sosial dan kognitif-perilaku, kecemasan sosial digital diduga memiliki hubungan negatif dengan kemampuan asertivitas. Individu dengan tingkat kecemasan sosial digital yang tinggi cenderung menunjukkan ketakutan terhadap penilaian sosial dan penolakan, sehingga membatasi ekspresi diri secara terbuka. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan frekuensi dan kualitas perilaku asertif, baik dalam interaksi daring maupun luring. Dengan demikian, kecemasan sosial digital diposisikan sebagai variabel prediktor yang dapat memengaruhi variasi kemampuan asertivitas pada siswa SMP.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental pretest-posttest control group design*). Desain ini memungkinkan pengujian perbedaan perubahan kemampuan asertivitas siswa sebelum dan sesudah perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sekaligus mengendalikan perbedaan skor awal.

Partisipan adalah siswa di SMPN 2 Wera Bima (usia 12–15 tahun) yang aktif menggunakan media sosial. Sebanyak N = 50 partisipan dibagi ke dalam dua kelompok:

- (1) kelompok eksperimen dan
- (2) kelompok kontrol.

Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*) berupa simulasi interaksi sosial digital *evaluative*, sedangkan

kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan hanya menerima aktivitas digital netral.

Tingkat signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$ .

Penugasan kelompok dilakukan secara non-acak (*non-random assignment*). Karakteristik awal kedua kelompok dibandingkan menggunakan statistik deskriptif dan uji kesetaraan awal untuk memastikan tidak terdapat perbedaan signifikan sebelum perlakuan.

## 1. Variabel Penelitian

1.1 **Variabel independen (perlakuan):** Paparan situasi interaksi sosial digital evaluatif.

1.2 **Variabel dependen:** Kemampuan asertivitas.

1.3 **Variabel kovariat:** Skor kecemasan sosial digital *pretest*.

## 2. Instrumen dan Skoring

Kemampuan asertivitas diukur menggunakan skala Likert 1–5 dengan skor total berkisar antara 20 – 100. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan asertivitas yang lebih tinggi. Kecemasan sosial digital diukur pada tahap *pretest* untuk mengontrol variasi awal antarindividu.

## 3. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui tahapan berikut:

3.1 Statistik deskriptif (*mean*, *SD*)

3.2 Uji asumsi (normalitas & homogenitas)

3.3 *Mixed ANOVA* untuk menguji:

- efek waktu (*pretest–posttest*),
- efek kelompok (eksperimen–kontrol),
- interaksi waktu  $\times$  kelompok

3.4 Perhitungan *effect size* ( $\eta^2$ )

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Deskripsi Statistik Skor Pretest dan Posttest**

Kelompok	N	Pretest Mean	Pretest SD	Posttest Mean	Posttest SD
Eksperimen	25	62,40	6,85	78,60	7,10
Kontrol	25	63,12	7,02	65,08	6,90

Hasil analisis di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor yang lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest**

Kelompok	Tahap	Sig. (Kolmogorov–Smirnov)	Keterangan
Eksperimen	Pretest	0,200	Normal
Eksperimen	Posttest	0,156	Normal
Kontrol	Pretest	0,181	Normal
Kontrol	Posttest	0,134	Normal

Data berdistribusi normal (Sig.  $> 0,05$ ).

Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.)  $> 0,05$ , sehingga data pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dinyatakan berdistribusi normal.

**Table 3. Hasil Uji Homogenitas Varians**

Data yang Diuji	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
Pretest	0,412	0,524	Homogen
Posttest	0,365	0,548	Homogen

Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai Sig.  $> 0,05$ , yang berarti bahwa varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen.

**Table 4. Hasil Uji Kesetaraan Kemampuan Awal (Pretest)**

(Independent Samples t-Test)

Kelompok	Mean	t	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Eksperimen	62,40			
Kontrol	63,12	-0,38	0,705	Tidak berbeda signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai Sig. > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang setara sebelum diberikan perlakuan.

**Tabel 5. Hasil Uji Paired Samples t-Test Kelompok Eksperimen**

Tahap	Mean	t	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest	62,40			
Posttest	78,60	-9,45	0,000	Signifikan

Hasil uji *paired samples t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dengan nilai Sig. < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan berpengaruh signifikan terhadap perubahan skor variabel yang diteliti.

**Tabel 6. Hasil Uji Paired Samples t-Test Kelompok Kontrol**

Tahap	Mean	T	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest	63,12			
Posttest	65,08	-1,12	0,269	Tidak signifikan

Hasil uji *paired samples t-test* pada kelompok kontrol menunjukkan nilai Sig. > 0,05, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok kontrol.

**Tabel 7. Hasil Uji Independent Samples t-Test Skor Posttest**

Kelompok	Mean	t	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Eksperimen	78,60			
Kontrol	65,08	6,12	0,000	Berbeda signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai Sig. < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada skor posttest. Kelompok eksperimen memiliki skor yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

**Tabel 8. Besaran Pengaruh Perlakuan (Effect Size)**

Kelompok	Cohen's d	Kategori
Eksperimen vs Kontrol	1,21	

Besaran pengaruh perlakuan dihitung menggunakan Cohen's d. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai *effect size* berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan bahwa perlakuan memberikan dampak yang bermakna secara praktis.

Besaran pengaruh perlakuan dihitung menggunakan *Cohen's d*. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai *effect size* berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan bahwa perlakuan memberikan dampak yang bermakna secara praktis.

## Pembahasan

Perubahan Kemampuan Asertivitas dari *Pretest* ke *Posttest* dengan merujuk Tabel 1, yang menunjukkan adanya peningkatan skor kemampuan asertivitas pada kelompok eksperimen dibandingkan

kelompok kontrol. Perubahan ini mengindikasikan bahwa paparan situasi interaksi sosial digital evaluatif memengaruhi respons asertif siswa.

Hasil *Mixed ANOVA* pada Tabel 5 menunjukkan adanya interaksi signifikan antara waktu dan kelompok yang berarti perubahan kemampuan asertivitas berbeda secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian bahwa kecemasan sosial digital berpengaruh terhadap kemampuan asertivitas siswa SMP di mana temuan ini dapat dijelaskan dengan teori kecemasan sosial, di mana individu dengan kecemasan tinggi cenderung menghindari ekspresi diri dan menekan perilaku asertif (Leary, 1983). Paparan evaluasi sosial digital meningkatkan sensitivitas terhadap penilaian negatif, sehingga menurunkan keberanian siswa untuk bersikap asertif.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial digital memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan asertivitas siswa di SMPN 2 Wera Bima. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan perubahan kemampuan asertivitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan berupa paparan situasi interaksi sosial digital evaluatif. Temuan ini mengindikasikan bahwa paparan terhadap konteks digital yang sarat evaluasi sosial dapat memengaruhi perilaku asertif siswa secara nyata.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Abedzadeh, M., & Mahdian, H. (2014). *Relationship between assertiveness and*

*social anxiety with happiness. International Journal of Education and Applied Sciences*, 1(6) 274-280.

2. Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*.
3. Fitriani, D. D., & Sirait, P.L. (2024). Hubungan Media Sosial dengan Kecemasan Remaja di SMPN 2 Tangerang Selatan. *Seminar Nasional Keperawatan "Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif dalam Mengelola Diabetes Melitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup"* Tahun 2024. <https://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/download/3111/1714>
4. Kamalou, S., Shaughnessy, K., & Masevitch, D. (2019). Social anxiety in the digital age: The measurement and sequelae of online safety-seeking. *Computers in Human Behavior*. Vol. 90, 10-17.
5. Silmi, Z.K., et al. (2020). Correlation of Intensity of Use of Social Media with The Level of Social Anxiety in Adolescence. *Midwifery and Nursing Research (Manr)*, 2(2).
6. Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). *Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12216.
7. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). *Online Communication and Adolescent Well-being*.
8. Weidman, A. C., Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2012). *Social anxiety and social media use*. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 190–197.