

Daftar Isi

<i>HALAMAN PENGESAHAN</i>	3
<i>HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</i>	4
<i>Abstrak</i>	6
<i>Metode</i>	9
<i>Hasil</i>	13
<i>Diskusi</i>	16
<i>Kesimpulan</i>	20
<i>Saran</i>	20

“PERAN INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA INDIVIDU DEWASA AWAL”

Meyza Kristifurtania¹, Bhina Patria²
^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada

Abstrak

Kecemasan sosial merupakan fenomena ketika individu takut akan situasi sosial. Individu mengantisipasi evaluasi negatif oleh orang lain atau merasa bahwa kehadiran mereka akan menyebabkan orang lain merasa tidak nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara lebih lanjut peran intensitas penggunaan aplikasi Instagram terhadap kecemasan sosial individu dewasa awal. Hipotesis penelitian ini yaitu intensitas penggunaan Instagram berperan positif terhadap kecemasan sosial individu dewasa awal. Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa intensitas penggunaan Instagram berperan positif terhadap tingkat kecemasan sosial pada individu dewasa awal. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan sosial, $R^2 = 0,347$, $F(1,203) = 107,9$, $p = 0,000$. Hasil dari penenilitan ini mengindikasikan variabel intensitas penggunaan Instagram berpengaruh positif terhadap variabel kecemasan sosial.

Kata kunci: *kecemasan sosial, intensitas penggunaan instagram, individu dewasa awal*

Abstract

Social anxiety is a phenomenon wherein individuals fear social situations, anticipating negative evaluations from others or believing that their presence may cause discomfort to others. This research aims to further understand the role of the intensity of Instagram usage in social anxiety among young adults. The hypothesis posits that the intensity of Instagram usage has a positive correlation with social anxiety in young adults. Based on the research findings, it can be concluded that the intensity of Instagram usage positively influences the level of social anxiety in young adults. The results of a simple linear regression analysis indicate that the intensity of Instagram usage significantly affects social anxiety, $F(1,203) = 107.9$, $p = 0.000$, explaining 34.7% of the variance ($R^2 = 0.347$). The result of this study indicates that variable of Instagram usage intensity has a positive influence on the variable of social anxiety.

Keywords: social anxiety, intensity of Instagram use, early adult individuals

Kecemasan sosial merupakan fenomena yang berkembang pesat di beberapa negara. Kecemasan sosial merupakan kondisi ketika individu takut akan situasi sosial. Mereka mengantisipasi evaluasi negatif oleh orang lain atau merasa kehadiran mereka akan menyebabkan orang lain merasa tidak nyaman (Jefferies & Ungar, 2020). Menurut data yang dikutip dalam Suryaningrum (2020), sebanyak 43,12% dari 211 sampel mahasiswa mengalami kecemasan sosial pada tahun 2014. Selain itu, sebanyak 42,5% dari 120 mahasiswa mengalami kecemasan sosial pada tahun 2015. Di tahun yang sama, dari 364 mahasiswa di tiga universitas di Malang, 52,2% dari sampel mengalami kecemasan sosial tingkat ringan hingga sedang, sementara 24,7% mengalami kecemasan sosial tingkat berat.

Terdapat beberapa faktor penyebab tingginya prevalensi kecemasan sosial. Penelitian menyatakan, kecemasan sosial dapat disebabkan oleh faktor kognitif, budaya, lingkungan, dan keluarga (Widiyawati, 2023). Selain itu, faktor lain yang berkontribusi besar yaitu perkembangan teknologi. Penelitian dari Purnomo dkk., (2023), mengeksplorasi hubungan antara kecemasan sosial dan penggunaan alat komunikasi teknologi online di kalangan mahasiswa. Studi ini mengkaji bagaimana penggunaan teknologi dapat memengaruhi tingkat kecemasan sosial pada populasi yang diteliti. Studi tersebut menemukan bahwa individu yang melaporkan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi cenderung menggunakan alat komunikasi online lebih sering dibandingkan individu dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Studi tersebut juga menemukan bahwa penggunaan alat komunikasi online dikaitkan dengan peningkatan gejala kecemasan sosial di kalangan mahasiswa. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kemajuan teknologi dapat memengaruhi kecemasan sosial, bergantung pada keadaan individu dan pola penggunaan.

Perkembangan teknologi berjalan berdampingan dengan kehadiran media sosial. Dalam beberapa dekade terakhir, pemakaian media sosial meningkat signifikan pada kalangan individu dewasa awal (Kapoor dkk., 2018). Kedudukan media sosial telah menjadi aspek vital bagi kehidupan masyarakat. Seperti namanya, fungsi utama media sosial yaitu sebagai media bersosialisasi. Di era ini, sudah banyak aplikasi media sosial yang menawarkan berbagai macam fitur

bersosialisasi, seperti TikTok, Twitter, Facebook, hingga Instagram. Dari beberapa jenis media sosial tersebut, salah satu yang populer di kalangan masyarakat adalah Instagram.

Instagram merupakan inovasi media sosial yang belakangan muncul di era reformasi. Istilah "Instagram" berasal dari dua komponen kata, yakni "insta" yang merujuk pada kata "instan" dan "gram" yang berasal dari kata "Telegram". Oleh karena itu, penamaan ini sesuai dengan tujuan Instagram sebagai platform yang memungkinkan pengiriman foto dan video secara instan dan efisien melalui jaringan internet (Holak & McLaughlin, 2017). Fitur utama Instagram adalah fitur unggah media seperti foto dan video. Selain itu, Instagram menawarkan beragam filter digital yang dapat digunakan pada foto pengguna untuk menyunting foto menjadi lebih bagus sesuai selera pengguna (Holak & McLaughlin, 2017). Instagram juga memberikan kesempatan bagi pengikut dan pemilik akun untuk berinteraksi melalui fitur seperti *likes*, komentar, dan bagikan. Pada April 2017, *Instagram Stories* mencatatkan 200 juta pengguna aktif.

Di sisi lain, studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang lebih besar, peningkatan konektivitas dan visibilitas digital, dan variasi pilihan platform komunikasi non-tatap muka berhubungan dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi (Jefferies & Ungar, 2020). Selain itu, penelitian lain juga mengatakan bahwa memakan waktu lebih dari 2 jam per hari di situs jejaring sosial online dikaitkan dengan tekanan psikologis yang lebih tinggi, kesehatan mental penilaian diri yang buruk, ide bunuh diri, dan kebutuhan dukungan kesehatan mental yang tidak terpenuhi (Dobrea & Pasarelu, 2016). Terlepas banyaknya studi terkait peran penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial, masih sedikit penelitian yang mengerucut ke aplikasi Instagram. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran intensitas penggunaan instagram terhadap kecemasan sosial. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi pada peningkatan pemahaman dalam ranah ilmu psikologi sosial dan psikologi klinis, serta memberikan informasi yang berguna bagi literatur akademik.

Yuzi (2016) menyampaikan bahwa intensitas mencakup tiga makna, yaitu pertama, sifat kuantitatif dari satu penginderaan, yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya. Makna yang kedua adalah derajat kuatnya sebuah tingkah laku atau pengalaman. Terakhir, intensitas juga berarti kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau suatu sikap. Selain itu, pengertian lain dari (Kartono & Gulo, 2000), menyatakan bahwa intensitas merupakan besar atau derajat kekuatan suatu tingkah laku; jumlah energi fisik yang dituangkan untuk merangsang salah satu indera; ukuran fisik dari energi atau data indera. Berdasarkan definisi tersebut makna intensitas ketika disandingkan dengan penggunaan Instagram didasari oleh dua hal, yaitu frekuensi penggunaan instagram dan durasi penggunaan tiap kali mengakses instagram. Mengintegrasikan pengertian Intensitas penggunaan media sosial menurut Jenkins-Guarnieri dkk. (2013), Intensitas penggunaan Instagram merupakan seberapa jauh penggunaan Instagram terintegrasi pada rutinitas pengguna dan perilaku sosial, serta seberapa dalam koneksi emosional yang terjalin antarpenggunaannya. Selain itu, mengintegrasikan pengertian dari Al Aziz (2020), makna dari intensitas penggunaan Instagram adalah kuantitas atensi, dan ketertarikan individu dalam menggunakan Instagram dinilai dari kekuatan atau kedalamannya.

Menurut Ajzen (1991), Intensitas terbagi menjadi empat aspek, yang terdiri dari perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Perhatian adalah ketertarikan atau minat seseorang terhadap suatu aktivitas yang lebih tinggi dibandingkan ketertarikan terhadap aktivitas lain. Dalam hal ini, individu menunjukkan perhatian dan minat lebih besar saat terlibat dalam penggunaan aplikasi Instagram, sehingga aktivitas tersebut menjadi lebih menyenangkan bagi mereka. Selanjutnya, penghayatan merujuk pada upaya atau dorongan seseorang untuk menikmati, merasakan, memahami, dan meresapi informasi yang diakses sebagai suatu bentuk pengetahuan. Selanjutnya, durasi adalah lama penggunaan aplikasi Instagram, atau durasi, mencerminkan seberapa lama seseorang menghabiskan waktu untuk mengaksesnya. Menurut Juditha (2011), durasi penggunaan Instagram dianggap tinggi jika melebihi 3 jam per hari dan dianggap rendah apabila berkisar antara 1–3 jam per hari. Terakhir, frekuensi adalah sejauh mana suatu tindakan atau kejadian

terjadi berulang kali, baik itu disengaja atau tidak, saat menggunakan aplikasi Instagram. Menurut Juditha (2011), frekuensi penggunaan Instagram dianggap tinggi apabila melebihi dari 4 kali per hari dan dianggap rendah jika pengulangan terjadi sebanyak 1–4 kali per hari.

Kecemasan sosial merupakan fenomena ketika manusia merasa takut terhadap situasi sosial. Mereka mengantisipasi penilaian atau evaluasi negatif dari orang lain atau merasa bahwa keberadaan mereka akan membuat orang sekitarnya merasa tidak nyaman. Dari perspektif evolusi, pada tingkat tertentu, kecemasan sosial bersifat adaptif, sehingga individu cenderung mendorong perhatian lebih besar pada presentasi dan refleksi perilakunya. Sensitivitas ini memastikan seseorang menyesuaikan diri dengan orang-orang di sekitarnya untuk mempertahankan atau meningkatkan keinginan sosial dan menghindari pengucilan (Gilbert, 2001). Akan tetapi, jika tingkat ancaman tersebut tidak sepadan dengan norma sosial tertentu (seperti interaksi dengan rekan sebaya di sekolah atau di lingkungan kerja) dan menyebabkan gangguan fungsi hingga mencapai tingkat yang signifikan, kondisi tersebut dapat diklasifikasikan sebagai gangguan kecemasan sosial atau *social anxiety disorder* (SAD) (Schneier, 2003). Menurut American Psychological Association (2015), kecemasan sosial adalah ketakutan terhadap situasi sosial yang dapat menimbulkan rasa malu (misalnya, berinteraksi, bertemu orang asing, berkencan) atau situasi yang berisiko dievaluasi secara negatif oleh orang lain (misalnya, dianggap bodoh, lemah, atau cemas). Kecemasan sosial melibatkan kecemasan tentang status sosial, peran, dan perilaku seseorang. Ketika kecemasan tersebut menyebabkan penderitaan atau gangguan fungsi yang signifikan pada individu, diagnosis fobia sosial dapat ditegakkan. Menurut Suryaningrum (2020), Kecemasan sosial merujuk pada kecenderungan merasa gelisah dan cemas saat berada dalam situasi sosial. Situasi sosial mencakup situasi performa, seperti berbicara atau tampil di depan banyak orang, dan situasi interaksi sosial, seperti bertemu dengan orang baru atau figur otoritas.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan sosial adalah kondisi ketika individu memiliki ketakutan atau kekhawatiran yang berlebih terhadap situasi sosial karena rasa khawatir akan evaluasi dan penilaian

orang sekitarnya. Kecemasan sosial menyebabkan individu cenderung menghindari kegiatan sosial.

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi ke-5 (DSM-5) (American Psychological Association, 2015), aspek dari kecemasan sosial mencakup kecemasan dalam konteks situasi performa dan kecemasan dalam konteks interaksi sosial. Dalam situasi performa, individu menempati posisi yang memerlukan perhatian, penilaian, dan pengamatan dari orang lain. Sementara itu, dalam situasi interaksi sosial, individu dihadapkan pada kebutuhan untuk berinteraksi dengan individu lain, baik yang dikenalnya ataupun yang belum dikenal. (Suryaningrum, 2020). Olivares dkk. (2005), mengemukakan terdapat tiga aspek kecemasan sosial. Aspek tersebut meliputi rasa takut akan penilaian negatif, penghindaran sosial dan kesulitan dalam situasi baru, serta penghindaran sosial dan kesulitan secara umum.

Rapee dalam Ekajaya & Jufriadi (2019), menjelaskan beberapa faktor dasar kecemasan sosial yang antara lain adalah *thinking style* (cara berpikir), *focusing attention* (fokus perhatian), dan *avoidance* (penghindaran). Selanjutnya, menurut Durand dalam Ekajaya & Jufriadi (2019), terdapat beberapa faktor yang menyebabkan individu mengalami kecemasan sosial. Beberapa faktor tersebut di antara lain adalah faktor genetik, stres, trauma terhadap pengalaman sosial, serta ketidakseimbangan neurokimia di otak.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial pada individu dapat terbagi menjadi dua. Pertama, faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, seperti karakteristik serta bawaan biologis. Faktor kedua yaitu faktor eksternal yang meliputi tekanan situasi sosial.

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan atau transisi dari usia remaja ke usia dewasa. Arnett (2000), menyatakan bahwa masa dewasa awal merupakan sebuah konsep perkembangan dari masa remaja akhir hingga usia dua puluhan, dengan fokus pada usia 18-25 tahun. Menurut Erickson (dalam Santrock, 2009) masa dewasa awal adalah awal berada dalam tahapan hubungan yang hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual.

Dewasa awal merupakan masa individu mengeksplorasi identitas di bidang pekerjaan, romansa, dan pandangan dunia (Putri, 2018). Di masa krusial ini, *personal branding* menjadi upaya penting untuk memenuhi kebutuhan individu dewasa awal. *Personal branding* merupakan upaya memasarkan diri kepada masyarakat (Johnson, 2017). Johnson (2017) menyebutkan hal yang mendasari konsep *personal branding* adalah *self-presentation*. Individu berusaha mempengaruhi cara orang lain melihat mereka. Presentasi diri adalah mekanisme yang memungkinkan individu menyampaikan informasi kepada dunia luar untuk mempengaruhi persepsi mereka. *Personal branding* di media sosial adalah proses mengendalikan kesan yang dibuat seseorang di dunia maya (Jensen Schau & Gilly, 2003). Menurut penelitian terbaru tentang demografi usia pengguna Instagram, hampir sepertiga (32%) dari semua pengguna Instagram termasuk dalam kelompok usia 18 hingga 24 tahun, menjadikannya rentang dengan jumlah pengguna Instagram terbesar (Lin, 2023). Ditambah lagi, penelitian menunjukkan bahwa kegiatan bermedia sosial individu dewasa awal diperlukan untuk eksplorasi dan presentasi diri yang berkaitan dengan tugas penting pengembangan identitas (Stapleton, 2011).

Dewasa ini, Instagram bukan hanya berperan sebagai platform hiburan, tetapi Instagram telah berevolusi sebagai wadah pengembangan *personal branding*. Banyak pengguna menggunakan Instagram sebagai jurnal digital, berbagi foto dan video tentang aktivitas sehari-hari, perjalanan, makanan, hobi, dan lainnya dengan teman dan keluarga. Sebuah studi tentang motivasi penggunaan Instagram menunjukkan bahwa Instagram dapat memenuhi kebutuhan akan interaksi, hiburan, dan ekspresi diri (Bumsoo, 2016).

Masyarakat menggunakan Instagram sebagai media untuk memberi kesan pada orang lain mengenai dirinya (Woodruff dkk., 2018). Kebutuhan *personal branding* di Instagram menuntut penggunanya untuk hanya menunjukkan sisi terbaiknya di platform tersebut. Umumnya, individu akan menampilkan diri mereka dengan cara positif dan bagaimana mereka terlihat baik (Toma & Hancock, 2013.) Pengguna Instagram bahkan dapat memilih foto mana yang dianggap sebagai foto terbaik, mengeditnya dengan filter, lalu mengunggahnya. Kecenderungan orang-

orang untuk menunjukkan konsep diri yang ideal di Instagram menimbulkan perbedaan gambaran konsep diri yang ditunjukkan di Instagram dan di dunia nyata (Tiggemann dkk., 2020).

Ketika pengguna menampilkan diri mereka secara online, mereka bertujuan untuk menciptakan identitas online yang diidealkan (Brunskill, 2013). Terlebih lagi, adanya dukungan fitur *edit* atau menyunting pada aplikasi Instagram mempermudah penggunaannya untuk memodifikasi penampilan mereka secara daring. Dengan demikian, individu dapat secara strategis menyajikan versi positif dan ideal dari diri mereka secara daring, alih-alih dalam interaksi tatap muka (Walther dkk., 2001).

Pengguna Instagram secara konsisten memaparkan presentasi diri yang diidealkan (Harris & Bardey, 2019). Hal ini dapat memunculkan fenomena *social comparison*. *Social comparison* atau perbandingan sosial merupakan fenomena ketika individu menentukan nilai sosial dan pribadi mereka berdasarkan pada bagaimana mereka dibandingkan dengan orang lain. Perbandingan sosial adalah proses ketika orang mengevaluasi diri mereka sendiri dan meningkatkan pemahaman diri dengan membandingkan diri mereka dengan orang lain (Lee, 2022).

Selain fenomena *social comparison*, orang juga akan mengalami *self-discrepancy* atau perbedaan diri ketika mereka menganggap diri mereka yang sebenarnya jauh dari diri ideal yang mereka gambarkan (Hu dkk., 2022). Teori perbedaan diri menurut Higgins dalam Hu dkk. (2022) menyatakan terdapat tiga domain dasar diri (yaitu, diri aktual, diri yang seharusnya, dan diri ideal) dan dua sudut pandang dasar pada diri (sudut pandang pribadi orang itu sendiri dan sudut pandang beberapa orang penting lainnya). Lebih khusus lagi, diri yang sebenarnya mewakili atribut yang diyakini oleh individu atau orang penting mereka tentang diri mereka sebenarnya. Diri ideal dan diri yang seharusnya mewakili atribut yang masing-masing dianggap dapat dimiliki oleh individu atau orang penting mereka secara ideal dan harus dimiliki. Selain itu, kombinasi dari diri yang ideal dan diri yang seharusnya didefinisikan sebagai panduan diri individu, yang merupakan standar untuk evaluasi diri dan peningkatan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Perbedaan diri mengacu pada kesenjangan antara diri yang sebenarnya dan panduan diri. Menurut teori *self-discrepancy*, semakin besar *self-discrepancy* seseorang, semakin banyak ketidaknyamanan yang akan dia derita seperti kecemasan. Kesenjangan antara bentuk ideal individu yang ditampilkan di media sosial dengan bentuk asli individu di dunia nyata dapat menimbulkan kecemasan (Mashayekhi dkk., 2011). Dengan demikian, kecemasan sosial berpotensi muncul akibat perbedaan konsep diri yang diciptakan pengguna aplikasi Instagram.

Adanya kepalsuan yang diciptakan dari dunia maya ke dunia nyata dapat menyebabkan distorsi persepsi konsep diri. Penelitian menyebutkan hal tersebut mengakibatkan munculnya kecemasan akan penampilan serta ketidakpuasan tubuh (Pedalino & Camerini, 2022). Selain itu, dampak buruk lain yang disebabkan distorsi persepsi di platform Instagram adalah gangguan makan dan persepsi citra tubuh yang buruk (Holland & Tiggemann, 2016). Tinjauan sistematis Holland & Tiggemann (2016) menunjukkan bahwa terutama memposting, melihat, dan mengomentari konten foto berperan penting dalam korelasi tersebut. Selanjutnya, (Keles dkk., 2020) meneliti dari pengaruh media sosial terhadap kecemasan dan tekanan psikologis dalam tinjauan sistematis. Hasil menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi secara positif terkait dengan kecemasan dan tekanan psikologis. Dengan demikian, intensitas penggunaan Instagram yang tinggi mengakibatkan tingginya paparan fenomena *social comparison*, *self-discrepancy*, dan perbedaan konsep diri kepada pengguna Instagram. Hal tersebut berpotensi menyebabkan kecemasan sosial pada individu pengguna.

Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis dari penelitian ini adalah Intensitas penggunaan Instagram berperan positif terhadap tingkat kecemasan sosial individu dewasa awal. Penelitian ini memiliki tujuan untuk memahami secara lebih lanjut seberapa besar peran intensitas penggunaan aplikasi Instagram terhadap tingkat kecemasan sosial individu dewasa awal. Penelitian ini memiliki manfaat praktis dan teoritis. Dari segi praktis, hasil temuan penelitian ini dapat menjadi kontribusi berupa masukan dan pertimbangan bagi semua pihak dalam memahami peran intensitas penggunaan aplikasi Instagram terhadap tingkat kecemasan sosial individu dewasa awal serta memberi manfaat bagi semua pihak. Secara teoritis,

hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan pengetahuan dalam hal peran intensitas penggunaan aplikasi Instagram terhadap tingkat kecemasan sosial individu dewasa awal.

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dua variabel. Intensitas penggunaan instagram bertindak sebagai variabel independen atau variabel x dan kecemasan sosial bertindak sebagai variabel dependen dan variabel y. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode non-eksperimental. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner daring. Alasan penggunaan instrumen tersebut karena metode ini memiliki keunggulan praktis dan efisien dalam pengumpulan data (Hadi, 2016). Penelitian ini bertujuan untuk menggali mengenai peran variabel intensitas penggunaan Instagram terhadap variabel kecemasan sosial. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan informasi mengenai variabel-variabel tersebut dari responden dengan cara yang terstruktur dan dapat diukur secara konsisten. Selain itu, kuesioner juga memberikan fleksibilitas dalam analisis data, memungkinkan pengolahan statistik yang lebih mudah dan cepat. Kelebihan ini menguntungkan terutama dalam penelitian dengan skala besar yang waktu dan sumberdayanya terbatas. Metode pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan *non probability sampling*. *Non probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan atau peluang yang sama bagi populasi untuk dipilih menjadi sampel (Azwar, 2015). Jenis *non probability sampling* yang akan dilakukan adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dari populasi yang ditentukan berdasarkan kesesuaian karakteristik partisipan dengan kriteria penelitian (Azwar, 2015). Adapun, kriteria yang harus dipenuhi tersebut adalah memiliki aplikasi Instagram dan aktif menggunakan Instagram dalam enam bulan terakhir. Dengan demikian, *purposive sampling* memberikan dasar yang kuat untuk memastikan bahwa temuan dapat menghasilkan estimasi yang akurat terhadap populasi.

Penelitian ini menggunakan dua variabel yang terdiri dari variabel kecemasan sosial sebagai variabel Y dan variabel intensitas penggunaan Instagram sebagai variabel X. Kecemasan sosial merupakan ketakutan terhadap situasi sosial yang dapat menimbulkan rasa malu (misalnya, berinteraksi, bertemu orang asing, berkencan) atau situasi yang berisiko dievaluasi secara negatif oleh orang lain (misalnya, dianggap bodoh, lemah, atau cemas) (American Psychological Association, 2015). Aspek kecemasan sosial meliputi cemas dalam situasi performa yang merupakan situasi ketika individu menjadi pusat perhatian, penilaian, dan pengamatan orang lain dan cemas dalam situasi interaksi sosial yang merupakan situasi ketika individu harus melakukan interaksi sosial dengan orang lain yang dikenal maupun belum dikenalnya (Suryaningrum, 2020). Kedua aspek tersebut diukur dalam Skala Kecemasan Sosial yang disusun oleh (Suryaningrum, 2020).

Intensitas penggunaan Instagram merupakan derajat kuantitas atensi dan ketertarikan individu dalam menggunakan Instagram dilihat dari kedalaman atau kekuatannya dalam menggunakan platform tersebut. Menurut Ajzen 1991), intensitas memiliki empat aspek, yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Keempat aspek tersebut diukur dalam Skala Intensitas Penggunaan Instagram yang disusun oleh Ajiningtyas (2022).

Partisipan pada penelitian ini berjumlah 205 orang yang termasuk dalam kategori dewasa awal, yaitu berusia 18 hingga 25 tahun. Selain usia, penelitian ini juga memiliki kriteria partisipan yaitu memiliki dan aktif menggunakan media sosial Instagram selama 6 bulan terakhir. Partisipan penelitian ini merupakan mahasiswa aktif berdomisili di Yogyakarta. Alasan pemilihan *sampling frame* tersebut adalah untuk memudahkan peneliti dalam mengumpulkan sampel. Pada kuisisioner, peneliti juga memberi keterangan bahwa partisipasi dari penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Kriteria tersebut ditetapkan dengan pertimbangan bahwa penelitian ini membutuhkan partisipan dengan kriteria tertentu yang dapat memberikan data sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti mencantumkan seluruh kriteria penelitian serta *informed consent* pada lembar awal kuisisioner untuk memastikan kesesuaian kriteria partisipan serta kesediaan partisipan dalam mengikuti penelitian ini.

Adapun, kriteria partisipan serta prosedur pengambilan sampel telah memperoleh izin dan persetujuan oleh Komisi Etik dengan nomor surat 12417/UN1/FPSi.1.3/SD/PT.01.04/2023.

Penelitian ini diawali dengan mengajukan perizinan penelitian pada komisi etik sebelum dilakukannya pengambilan data. Setelah mendapatkan persetujuan *ethical clearance* oleh komisi etik, proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner *online* yang dilaksanakan melalui platform Google Form. Kuesioner tersebut mencakup serangkaian pertanyaan yang disusun untuk penelitian ini. Kuesioner tersebut disebarluaskan melalui berbagai platform sosial media, seperti Twitter, Instagram, LINE, dan WhatsApp dengan sasaran subjek yang telah memenuhi kriteria sebagai partisipan penelitian. Sebelum mengisi pertanyaan penelitian, partisipan akan diberikan pernyataan *informed consent*. Langkah tersebut diperlukan untuk memastikan partisipan memahami tujuan dan kebutuhan penelitian, menjamin privasi data yang diberikan oleh partisipan, serta memastikan bahwa partisipan yang mengisi kuesioner tersebut telah memenuhi kriteria yang diminta.

Instrumen pengukuran yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari skala intensitas penggunaan Instagram dan skala kecemasan sosial. Skala intensitas Instagram yang digunakan oleh peneliti disusun oleh Ajiningtyas (2022). Skala pengukuran yang digunakan untuk intensitas penggunaan Instagram, mengambil dari aspek-aspek intensitas Ajzen (1991) yang diterjemahkan oleh Tendhuha (2018), yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Skala ini terdiri dari total 23 item, yang mencakup 10 pernyataan tentang aspek perhatian, 8 pernyataan tentang aspek penghayatan, 3 pernyataan tentang aspek durasi, dan 2 pernyataan tentang aspek frekuensi (Ajiningtyas, 2022). Semua item dalam skala ini dinilai menggunakan skala Likert 5 poin, dengan rentang jawaban mulai dari skala 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Skala ini telah melewati uji validitas dengan partisipasi dari 205 subjek. Uji validitas dan reliabilitas skala ini telah melalui proses *reversed coding* skor pada 3 item unfavorable (pernyataan nomor 7, 18, dan 19). Hasil uji validitas menunjukkan nilai korelasi item-total yang signifikan, dengan rentang korelasi item-total antara $r = 0,389-0,781$ dan $p < 0,05$.

Keseluruhan korelasi item-total dikatakan valid apabila melebihi kriteria koefisien validitas minimal sebesar $r = 0,30$, seperti yang telah ditetapkan oleh Azwar (2014). Hasil uji reliabilitas 23 aitem skala intensitas penggunaan Instagram menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar $\alpha = 0,949$. Skor ini secara signifikan melebihi standar reliabilitas yang umumnya diterima, sebagaimana disarankan oleh Field (2018), yang menetapkan nilai minimal 0,6 untuk mengindikasikan reliabilitas yang memadai.

Skala kecemasan sosial yang digunakan oleh peneliti disusun oleh Suryaningrum (2020). Skala kecemasan sosial ini dibangun berdasarkan aspek-aspek yang diambil dari Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi kelima (DSM-5) (American Psychological Association, 2015), yang mencakup: 1) Kecemasan dalam situasi performa, dan 2) Kecemasan dalam situasi interaksi sosial. Skala ini terdiri dari 15 item secara keseluruhan, yang terbagi menjadi 9 item mengenai aspek kecemasan dalam situasi performa dan 6 item mengenai aspek kecemasan dalam situasi interaksi sosial (Suryaningrum, 2020). Penilaian pada skala ini menggunakan format skala Likert 7 poin, di mana responden diminta memberikan penilaian dengan rentang jawaban dari 1 (kecemasan sangat rendah) hingga 7 (kecemasan sangat tinggi). Skala kecemasan sosial ini telah diuji validitasnya. Uji validitas menunjukkan nilai korelasi item-total berkisar antara $r = 0,733-0,824$ dan $p < 0,05$. Hasil ini dianggap valid berdasarkan analisis validasi isi oleh para ahli menggunakan formula Aiken's V (Azwar, 2014). Keseluruhan koefisien item dikatakan valid apabila melebihi kriteria valid minimal sebesar $r = 0,30$, seperti yang telah ditetapkan oleh Azwar (2014). Hasil uji reliabilitas pada 15 item skala kecemasan sosial menunjukkan nilai sebesar $\alpha = 0,951$ untuk Cronbach's alpha. Dengan nilai reliabilitas sebesar ini, skala ini dapat dianggap sebagai reliabel karena telah menunjukkan $\alpha > 0,60$ (Field, 2018).

Analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif secara statistik. Metode analisis yang diterapkan adalah analisis statistik regresi, yang bertujuan untuk mengukur arah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen (Field, 2013). Dalam rangka menyusun analisis data untuk penelitian ini, beberapa tahapan statistik krusial telah ditetapkan, mencakup Uji

Normalitas, Uji Linearitas, dan Uji Heteroskedastisitas. Uji Normalitas berperan sebagai penentu jenis analisis yang selanjutnya akan digunakan. Apabila distribusi data dinyatakan normal, maka analisis yang dipilih adalah Analisis Korelasi Pearson yang efektif untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel pada data yang memenuhi asumsi distribusi normal (Field, 2013). Sebaliknya, jika distribusi data tidak normal, maka pendekatan yang diambil adalah menggunakan Analisis Non Parametrik Spearman. Analisis Non Parametrik Spearman lebih fleksibel dan tidak memerlukan asumsi distribusi normal data (Field, 2013). Tahapan ini esensial untuk memastikan bahwa teknik analisis yang diaplikasikan sesuai dengan karakteristik data yang ada, sehingga hasil analisis dapat diinterpretasikan dengan valid dan reliabel.

Hasil

Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis, terdapat beberapa uji asumsi yang perlu dilakukan terlebih dahulu. Salah satu uji asumsi yang perlu dilakukan yaitu uji normalitas. Uji normalitas data bertujuan untuk menunjukkan apakah data sampel berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal sehingga dapat digunakan dalam analisis statistik parametrik atau statistik inferensial (Field, 2013). Metode yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah metode *Kolmogorov-Smirnov*. Uji Kolmogorov-Smirnov (K-S) dikembangkan sebagai alat untuk menguji sejauh mana distribusi nilai sesuai dengan distribusi yang dihipotesiskan (Field, 2013).

Interpretasi hasil analisis *Kolmogorov-Smirnov* didasari dengan nilai signifikansi. Apabila *Asymp. Sig (2-tailed)^c* menunjukkan nilai ($\text{sig} < 0,05$), maka dsitribusi data dikatakan tidak normal. Sebaliknya, jika *Asymp. Sig (2-tailed)^c* menunjukkan nilai ($\text{sig} > 0,05$), data terdistribusi normal.

Hasil analisis *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan data sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdistribusi normal dengan nilai *Asymp. Sig (2-*

tailed)^c = 0,200^d (sig > 0,05). Dengan demikian, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data yang diambil dalam penelitian ini memiliki distribusi normal.

Kategorisasi Variabel Intensitas Penggunaan Instagram

Kategorisasi intensitas penggunaan Instagram dilakukan menurut ketentuan yang ditetapkan oleh Ajiningtyas (2022). Skor dari data yang diperoleh dijumlahkan, kemudian kategorinya ditentukan berdasarkan tabel 1.

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$x < 50$	13	6.34%
Sedang	$50 < x < 75$	115	56.09%
Tinggi	$x > 75$	77	37.56%
Total		205	100%

Tabel 1. Kategorisasi intensitas penggunaan Instagram

Kategorisasi Variabel Kecemasan Sosial

Kategorisasi intensitas penggunaan Instagram dilakukan menurut ketentuan yang ditetapkan oleh Suryaningrum (2020). Skor dari data yang diperoleh dijumlahkan, kemudian kategorinya ditentukan berdasarkan tabel 2.

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Rendah	$x < 45$	66	32.19%
Sedang	$45 < x < 75$	80	39.02%
Tinggi	$x > 75$	59	28.78%
Total		205	100%

Tabel 2. Kategorisasi Kecemasan Sosial

Uji Hipotesis (Analisis Regresi Linear Sederhana)

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini yaitu teknik analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi merupakan metode yang digunakan untuk memprediksi seberapa besar perubahan nilai variabel

dependen apabila variabel independen mengalami manipulasi atau perubahan. Regresi sederhana melibatkan hubungan kausal antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Azwar, 2015). Hasil dari analisis regresi linear sederhana dapat menyusun persamaan linear. Adapun, rumus dari persamaan linear yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = variabel dependen (kecemasan sosial)

X = variabel independen (intensitas penggunaan Instagram)

a = konstanta (nilai Y apabila X = 0)

b = koefisien regresi (nilai peningkatan atau penurunan Y setiap kenaikan atau penurunan 1% X)

Hasil dari analisis regresi linear sederhana, variabel intensitas penggunaan Instagram terbukti berperan positif terhadap variabel kecemasan sosial dengan nilai signifikansi 0,00 (sig. < 0,05) dan nilai $F = 107,95$ (Tabel 2). Tabel hasil *output* koefisien determinasi (Tabel 1) juga menunjukkan koefisien korelasi kedua variabel adalah $R = 0,589$ dan koefisien determinasi sebesar $R^2 = 34,7\%$ ($R^2 = 0,347$). Angka tersebut mencerminkan bahwa variabel independen, yaitu intensitas penggunaan Instagram, menjelaskan sebanyak 34,7% dari variasi yang terdapat pada variabel dependen, yakni kecemasan sosial. Sisanya, sebanyak 65,3%, dapat diatribusikan kepada faktor-faktor lain yang belum diidentifikasi.

R	R Square	Adjusted R Square
0,589	0,347	0,344

Table 1. Tabel Hasil Output Koefisien Determinasi

Model	df	F	Sig.
Regression	1	107,951	0,00
Residual	203		
Total	204		

Table 2. Tabel Hasil Output ANOVA

Formula persamaan regresi linear yang terjadi pada variabel intensitas penggunaan Instagram dan variabel kecemasan sosial dapat disusun berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan tabel hasil *output* analisis regresi linear sederhana (Tabel 3), ditemukan bahwa variabel intensitas penggunaan Instagram berperan positif sebesar 0,747 ($p = 0,00$) terhadap perubahan variabel kecemasan sosial. Selain itu, tabel juga menunjukkan nilai konstanta sebesar 5,739. Artinya, apabila variabel intensitas penggunaan Instagram tidak ada, variabel kecemasan sosial adalah sebesar 5,739. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa intensitas penggunaan Instagram berperan positif terhadap kecemasan sosial.

Model	Unstandardized		Standardized	Sig.
	Coefficients		Coefficients	
	B	Std. Error	Beta	
(Constant)	5,739	5,226		0,273
Intensitas Penggunaan Instagram	0,747	0,072	0,589	0,00

Table 3. Tabel Hasil Output Analisis Regresi Linear Sederhana

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa besar peran intensitas penggunaan Instagram terhadap kecemasan sosial. Berdasarkan tujuan tersebut, hipotesis dari penelitian ini adalah Intensitas penggunaan Instagram berperan positif terhadap tingkat kecemasan sosial individu dewasa awal. Nilai signifikan dari analisis data menunjukkan adanya kesesuaian hasil dengan hipotesis awal. Hasil uji hipotesis dengan regresi linear sederhana menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram bertanggungjawab sebesar 34,7% dari variasi yang terdapat pada variabel kecemasan sosial. Dengan demikian, terdapat korelasi positif antara variabel intensitas penggunaan Instagram dan variabel kecemasan sosial pada individu dewasa awal.

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan yang diungkapkan dalam studi oleh Jiang & Ngien (2020) yang berjudul "The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore." Melalui survei kuesioner di Singapura, para peneliti menemukan bahwa individu yang menggunakan Instagram dengan intensitas tinggi cenderung melaporkan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Temuan ini menggambarkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan kecemasan sosial (Jiang & Ngien, 2020). Penemuan ini sejalan dengan hasil dari penelitian ini, di mana meningkatnya intensitas penggunaan Instagram dikaitkan dengan peningkatan kecemasan sosial pada individu dewasa awal.

Penelitian lain yang mendukung temuan ini dilakukan oleh Permadi (2022) dalam penelitiannya yang berjudul "Kecemasan Sosial dan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja." Permadi menemukan bahwa kecemasan sosial pada remaja dipengaruhi oleh durasi penggunaan media sosial, di mana semakin tinggi tingkat kecemasan remaja, semakin tinggi juga durasi penggunaan media sosial (Permadi, 2022). Temuan ini sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan Instagram berkorelasi dengan peningkatan kecemasan sosial pada individu dewasa awal.

Penelitian ketiga yang sejalan dengan temuan ini adalah penelitian oleh Nurlina (2022) yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan di STIKES Medistra Indonesia Tahun 2022." Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan di STIKES Medistra Indonesia, semakin tinggi juga tingkat kecemasan yang dirasakan (Nurlina, 2022). Temuan ini konsisten dengan penelitian ini yang mengungkapkan bahwa meningkatnya intensitas penggunaan Instagram berhubungan dengan peningkatan kecemasan sosial pada individu dewasa awal.

Terdapat beberapa alasan yang mendasari dinamika peran intensitas penggunaan Instagram terhadap kecemasan sosial. Pertama, menurut (Vannucci dkk., 2017), penggunaan media sosial, termasuk Instagram dapat secara langsung memicu tekanan dan kecemasan akibat adanya kemungkinan penerimaan umpan

balik negatif atau *cyber-bullying*, peningkatan kesadaran akan peristiwa *stress* yang terjadi di sekitarnya, serta tuntutan untuk memperluas jaringan koneksi pertemanan di media sosial. Selain itu, paparan pada media sosial juga terbukti memicu perbandingan sosial negatif atau *negative social comparison*, yaitu persepsi bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik (Faelens dkk., 2021). Perbandingan sosial negatif lebih rentan terjadi di media sosial Instagram karena Instagram menggunakan media foto atau video sebagai fitur utamanya. Hal tersebut mengakibatkan visualisasi yang lebih jelas terhadap objek perbandingan sosial. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fernanda (2023) dengan judul "Pengaruh Influencer dan Media Sosial Instagram terhadap Gaya Hidup Climber Remaja Usia 15-18 Tahun" menemukan bahwa pengguna Instagram yang sering melihat postingan tentang gaya hidup yang glamor dan sempurna dari pengguna lain cenderung merasa tidak puas dengan diri sendiri dan merasa tertekan. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa perbandingan sosial negatif di Instagram dapat menjadi pemicu meningkatnya kecemasan sosial pada individu.

Selain itu, Instagram juga menjadi wadah bagi penggunanya untuk mencari dukungan untuk merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri atau mengurangi rasa tidak percaya diri. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara *posting* di aplikasi tersebut untuk mendapatkan komentar dan "like" (Burnell dkk., 2020). Media sosial juga merupakan cara utama bagi orang yang cemas untuk berkomunikasi, karena mereka menggunakan media sosial untuk mengatasi ketakutan terhadap penilaian orang lain atau ditolak (Valkenburg & Peter, 2009). Dengan demikian, faktor-faktor yang telah diuraikan tersebut berkontribusi dalam dinamika peran intensitas penggunaan Instagram terhadap kecemasan sosial.

Meskipun hasil penelitian ini berhasil mendukung hipotesis awal, terdapat beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan. Pertama, partisipan dalam penelitian ini hanya kelompok mahasiswa di Yogyakarta, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi pada kelompok demografis lain. Kedua, penelitian ini tidak mengambil data demografis partisipan yang meliputi jenis kelamin dan usia, sehingga peneliti tidak dapat melakukan analisis tambahan terkait data demografis. Oleh karena itu, penting untuk mencatat informasi demografis secara lebih rinci

dalam penelitian selanjutnya agar dapat memperoleh pemahaman yang lebih lengkap tentang faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan kecemasan sosial.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membawa implikasi teoritis dan praktis. Dari segi teoritis, temuan ini memberikan dukungan bagi teori-teori yang mengaitkan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis, seperti teori perbandingan sosial dan teori komunikasi. Implikasi ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial, khususnya Instagram, dapat menjadi faktor risiko dalam pengembangan kecemasan sosial pada individu. Selain itu, temuan ini juga menggarisbawahi pentingnya penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme dan proses yang mendasari hubungan antara penggunaan Instagram dan kecemasan sosial. Hal ini dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memodifikasi efek negatif penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis, serta merumuskan intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi risiko kecemasan sosial yang disebabkan oleh penggunaan Instagram.

Dari segi praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang signifikan sebagai landasan bagi masyarakat dewasa awal dalam mengembangkan pola penggunaan yang bijak terhadap media sosial Instagram. Temuan ini memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif yang mungkin timbul akibat intensitas penggunaan yang tinggi. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara penggunaan Instagram dan kecemasan sosial, individu dapat lebih waspada dalam memoderasi waktu dan konten yang mereka konsumsi di platform tersebut.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan dorongan bagi pihak-pihak terkait, seperti orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan mental, untuk mengembangkan strategi dan program pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan literasi digital dan kesejahteraan psikologis. Ini termasuk pemberian informasi tentang risiko penggunaan media sosial yang berlebihan dan promosi praktik yang sehat dalam mengelola interaksi online. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-

faktor yang memengaruhi kecemasan sosial melalui penggunaan Instagram, tetapi juga menawarkan landasan untuk intervensi yang lebih efektif dalam masyarakat.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur peran intensitas penggunaan Instagram terhadap kecemasan sosial. Melalui analisis penelitian, ditemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial, khususnya Instagram, memiliki peran yang positif terhadap tingkat kecemasan sosial individu. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, semakin tinggi juga tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh individu dewasa awal. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya.

Saran

Penelitian ini mengungkapkan beberapa kekurangan di bagian metode yang dapat menjadi fokus untuk dikembangkan di penelitian di masa mendatang. Salah satu kekurangan utama adalah tidak adanya analisis hubungan kausalitas antara intensitas penggunaan Instagram dan kecemasan sosial. Penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut, namun tidak dapat menetapkan arah sebab-akibat secara definitif. Oleh karena itu, terdapat gap penelitian yang dapat diisi oleh peneliti berikutnya untuk lebih mendalam memahami hubungan kausalitas antara intensitas penggunaan Instagram dan kecemasan sosial.

Selain itu, penelitian ini juga memiliki cakupan yang terbatas karena hanya mempertimbangkan penggunaan Instagram saja. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak media sosial terhadap kecemasan sosial, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupannya dengan memasukkan platform lain seperti TikTok, X, BeReal, dan lain-lain. Hal ini akan memberikan gambaran yang lebih luas tentang pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Dengan mengakui kekurangan-kekurangan tersebut, penelitian ini menjadi titik awal yang berharga untuk mengarahkan arah penelitian masa depan dalam bidang ini. Melalui penelitian yang lebih cermat dan komprehensif, diharapkan dapat ditemukan solusi-solusi yang lebih efektif dalam mengelola dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajiningtyas, N. (2022). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Perilaku Konsumtif Produk Fashion dengan Kontrol Diri sebagai Mediator pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang*.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- American Psychological Association. (2015). *APA Dictionary of Psychology* (2nd ed.).
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan Validitas* (4 ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Brunskill, D. (2013). Social Media, Social Avatars and the Psyche: Is Facebook Good for Us? *Australasian Psychiatry*, 21(6), 527–532. <https://doi.org/10.1177/1039856213509289>
- Bumsoo, K. (2016). *Individual, Technological, Socio-Cultural Factors Affecting Facebook And Instagram Use*. University of Alabama .
- Burnell, K., George, M. J., & Underwood, M. K. (2020). Browsing Different Instagram Profiles and Associations With Psychological Well-Being. *Frontiers in Human Dynamics*, 2. <https://doi.org/10.3389/fhumd.2020.585518>
- Casdari. (2006). *Peranan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Kerja pada Agen yang Bekerja di Kantor Operasional Pondol Gede dan Kalimalang Ajb Bumiputera 1912 Cabang Jakarta*. Universitas Indonesia.
- Dobrea, A., & Pasarelu, C.-R. (2016). Impact of Social Media on Social Anxiety: A Systematic Review. Dalam *New Developments in Anxiety Disorders*. InTech. <https://doi.org/10.5772/65188>

- Ekajaya, D., & Jufriadi. (2019). Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Muaro Padang. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi*, 12(1), 94–102.
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). The Relationship between Instagram Use and Indicators of Mental Health: A Systematic Review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100121. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>
- Fernanda, D. (2023). *Pengaruh Influencer dan Media Sosial Instagram terhadap Gaya Hidup Climber Remaja Usia 15-18 Tahun* [Disertasi]. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (4 ed.). SAGE Publications.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics 2* (5 ed.). SAGE Publications India Ltd.
- Gilbert, P. (2001). Evolution And Social Anxiety. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(4), 723–751. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70260-4](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70260-4)
- Hadi, S. (2016). *Metodologi Riset* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Harris, E., & Bardey, A. C. (2019). Do Instagram Profiles Accurately Portray Personality? An Investigation Into Idealized Online Self-Presentation. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00871>
- Hedman, E., Ström, P., Stünkel, A., & Mörtberg, E. (2013). Shame and Guilt in Social Anxiety Disorder: Effects of Cognitive Behavior Therapy and Association with Social Anxiety and Depressive Symptoms. *PLoS ONE*, 8(4), e61713. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061713>
- Holak, B., & McLaughlin, E. (2017, Mei 26). *What is Instagram?: Definition from TechTarget*.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A Systematic Review of the Impact of the Use of Social Networking Sites on Body Image and Disordered Eating Outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>

- Hu, C., Cao, R., Huang, J., & Wei, Y. (2022). The Effect of Self-Discrepancy on Online Behavior: A Literature Review. *Frontiers in Psychology, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883736>
- Hurlock, B. E. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social Anxiety in Young People: A Prevalence Study in Seven Countries. *PLOS ONE, 15*(9), e0239133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Jefferson, J. W. (2001). Social Anxiety Disorder. *The Primary Care Companion For CNS Disorders, 3*(1). <https://doi.org/10.4088/PCC.v03n0102>
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. (2013). Development and Validation of a Social Media Use Integration Scale. *Psychology of Popular Media Culture, 2*(1), 38–50. <https://doi.org/10.1037/a0030277>
- Jensen Schau, H., & Gilly, M. C. (2003). We Are What We Post? Self-Presentation in Personal Web Space. *Journal of Consumer Research, 30*(3), 385–404. <https://doi.org/10.1086/378616>
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media + Society, 6*(2), 205630512091248. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Johnson, K. (2017). *The Importance of Personal Branding in Social Media: Educating Students to Create and Manage their Personal Brand, 4*, 21–27.
- Juditha, C. (2011). Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Penelitian Iptek-Kom, 13*(1).
- Kapoor, K., Tamilmani, K., Rana, N., & Patil, P. (2018). *Advances in Social Media Research: Past, Present and Future*.
- Kartono, K., & Gulo, D. (2000). *Kamus Psikologi*. CV Pionir Jaya.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A Systematic Review: the Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

- Lee, J. K. (2022). The Effects of Social Comparison Orientation on Psychological Well-being in Social Networking Sites: Serial Mediation of Perceived Social Support and Self-esteem. *Current Psychology*, 41(9), 6247–6259. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01114-3>
- Lin, Y. (2023, Juni). *Instagram Age Demographics*.
- Mashayekhi, S., Ninggal, Mohd. T. B. Hj., & Mashayekhi, N. (2011). Bridging the Gap Between Self-Concept (Have) and Ideal Self-Concept (want). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 889–893. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.172>
- Nurlina, M. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 1(1), 97–104.
- Olivares, J., Ruiz, J., Hidalgo, M. D., Joaquin, L., García-López, L. J., Rosa, A. I., & Piqueras, J. A. (2005). Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Psychometric Properties in a Spanish-speaking Population. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 85–97.
- Pedalino, F., & Camerini, A.-L. (2022). Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1543. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031543>
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan Sosial dan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 7–13. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.7-13>
- 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. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i2.467>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Santrock John. (2009). *Educational Psychology*. Salemba Humanika.

- Schneier, F. R. (2003). Social Anxiety Disorder. *BMJ*, 327(7414), 515–516.
<https://doi.org/10.1136/bmj.327.7414.515>
- Stapleton, P. (2011). A Survey of Attitudes towards Critical Thinking among Hong Kong Secondary School Teachers: Implications for Policy Change. *Thinking Skills and Creativity*, 6(1), 14–23. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2010.11.002>
- Suryaningrum, C. (2020). *Skala Kecemasan Sosial (Alat Ukur dan Manual)*. www.tcpdf.org
- Tendhuha, A. (2018). *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Komunikasi Interpersonal pada Remaja*. University of Muhammadiyah Malang.
- Tiggemann, M., Anderberg, I., & Brown, Z. (2020). #Loveyourbody: The Effect of Body Positive Instagram Captions on Women’s Body Image. *Body Image*, 33, 129–136. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.015>
- Toma, C. L., & Hancock, J. T. (2013). Self-Affirmation Underlies Facebook Use. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(3), 321–331. <https://doi.org/10.1177/0146167212474694>
- Tsuchiya, M., Kawakami, N., Ono, Y., Nakane, Y., Nakamura, Y., Tachimori, H., Iwata, N., Uda, H., Nakane, H., Watanabe, M., Naganuma, Y., Furukawa, T. A., Hata, Y., Kobayashi, M., Miyake, Y., Takeshima, T., Kikkawa, T., & Kessler, R. C. (2009). Lifetime Comorbidities between Phobic Disorders and Major Depression in Japan: Results from the World Mental Health Japan 2002–2004 Survey. *Depression and Anxiety*, 26(10), 949–955. <https://doi.org/10.1002/da.20508>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social Consequences of the Internet for Adolescents. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social Media Use and Anxiety in Emerging Adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and