

Peran Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Kecemasan Sosial: Mediasi Serial oleh Perbandingan Sosial dan Harga Diri

Nasmara Nabila Luxi¹, Haidar Buldan Thontowi²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹nasmaranabilaluxi@mail.ugm.ac.id, ²haidar.buldan@ugm.ac.id

Abstrak

Kecemasan sosial merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang umum dialami individu masa *emerging adulthood*. Di era digital, penggunaan media sosial Instagram yang semakin intens berperan terhadap kecemasan sosial melalui mediasi serial perbandingan sosial dan harga diri. Meskipun sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya mekanisme tersebut, bukti empiris yang menguji peran penggunaan media sosial Instagram terhadap kecemasan sosial yang dimediasi secara serial oleh perbandingan sosial dan harga diri di konteks Indonesia masih terbatas. Partisipan penelitian berjumlah 313 warga negara Indonesia berusia 18-29 tahun yang merupakan pengguna Instagram. Instrumen yang digunakan meliputi *Interaction Anxiousness Scale*, Skala Penggunaan Media Sosial Instagram, *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale*. Analisis data menggunakan analisis jalur untuk menguji model mediasi serial yang diajukan. Hasil analisis menunjukkan hubungan penggunaan media sosial Instagram dengan kecemasan sosial dimediasi serial oleh perbandingan sosial dan harga diri signifikan. Temuan ini menunjukkan upaya mengurangi kecemasan sosial terkait penggunaan Instagram perlu difokuskan pada pengurangan perbandingan sosial yang maladaptif dan penguatan harga diri.

Kata Kunci: *penggunaan media sosial Instagram, perbandingan sosial, harga diri, kecemasan sosial*

Abstract

Social anxiety is one of the most common mental health issues experienced by individuals in emerging adulthood. In the digital age, increasingly intensive use of Instagram is associated with social anxiety through the serial mediation of social comparison and self-esteem. Although several studies have demonstrated this mechanism, empirical evidence examining the role of Instagram use on social anxiety mediated sequentially by social comparison and self-esteem in the Indonesian context remains limited. The study sample consisted of 313 Instagram users aged 18–29 years. The instruments used included the Interaction Anxiousness



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Peran Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Kecemasan Sosial: Mediasi Serial oleh Perbandingan Sosial dan Harga Diri

Nasmara Nabila Luxi, Haidar Buldan Thontowi, S.Psi., M.A., Ph.D.

Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

Scale, the Instagram Social Media Use Scale, the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure, and the Rosenberg Self-Esteem Scale. Data analysis employed path analysis to test the proposed sequential mediation model. The results of the analysis show that the relationship between Instagram use and social anxiety is significantly and sequentially mediated by social comparison and self-esteem. These findings suggest that efforts to reduce social anxiety associated with Instagram use should focus on reducing maladaptive social comparison and strengthening self-esteem.

Keywords: *Instagram use, social comparison, self-esteem, social anxiety*