

The Influence of Intensity of Social Media Use on Social Anxiety of Adolescents at Senior High School "X" in Sidoarjo

[Pengaruh Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial Remaja SMA "X" di Sidoarjo]

Tony Nuswantoro Azam Yosin*¹⁾, Zaki Nur Fahmawati*²⁾

¹⁾ Program Ilmu Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Abstract. *Background: The rapid growth of digital technology and social media has significantly transformed adolescents' social interactions. High-intensity social media use may increase exposure to social comparison, fear of negative evaluation, and online social pressure, which can contribute to social anxiety, particularly among high school students during a critical developmental stage. Objective: This study aims to examine the effect of social media usage intensity on social anxiety in senior high school students at SMA "X" Sidoarjo. This study used a quantitative correlational approach and applied probability sampling techniques with a stratified sampling method. Participants in this study were 279 students aged 16–18 who actively use social media. Data collection was conducted through an online questionnaire completed by respondents using a Likert scale instrument to measure the intensity of social media usage and social anxiety. Data analysis was performed using descriptive statistics and simple linear regression. Results : The results showed that most respondents were in the moderate category, both in terms of intensity of social media use and social anxiety levels. Furthermore, the regression analysis showed a significant positive relationship between intensity of social media use and social anxiety ($p = 0.032 < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) value of 0.559 indicates that 55.9% of the variation in social anxiety can be explained by intensity of social media use. Conclusion: The study concludes that higher intensity of social media use significantly increases social anxiety among adolescents. These findings highlight the importance of regulating social media use and promoting healthy digital behavior to prevent adverse psychological outcomes, particularly social anxiety, among high school students.*

Keywords - social media use intensity; social anxiety; adolescents; high school students.

Abstrak. *Latar Belakang: Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial remaja. Intensitas penggunaan media sosial yang semakin tinggi diduga berkontribusi terhadap munculnya berbagai permasalahan kesehatan mental, salah satunya kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja SMA "X" di Kabupaten Sidoarjo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 279 siswa yang dipilih menggunakan teknik probability sampling dengan metode stratified sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring berbasis skala Likert yang mengukur intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana. Hasil : penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial tingkat sedang. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan sosial ($p = 0,032 < 0,05$), dengan kontribusi sebesar 55,9%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak untuk meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, khususnya kecemasan sosial.*

Kata Kunci - intensitas penggunaan media sosial, kecemasan sosial, remaja SMA.

I. PENDAHULUAN

Di era modern ini, banyak hal yang berubah. Cara kita bekerja dan bahkan bersosialisasi dengan banyak teknologi yang dikembangkan khususnya di bidang informasi dengan tujuan untuk membantu masyarakat. Informasi memegang peranan besar dalam kehidupan manusia dalam hal memahami lingkungan dan memprediksi situasi yang akan kita hadapi. Informasi selaras dengan teknologi dan keduanya berjalan beriringan [1]. Hadirnya internet termasuk media sosial Internet, khususnya melalui media sosial, berperan layaknya gerbang penghubung antarnegara di seluruh dunia yang mempermudah berbagai aspek kehidupan. Melalui media sosial, informasi dan komunikasi dapat tersebar secara luas dan berlangsung dengan sangat cepat tanpa dibatasi oleh jarak dan waktu.

Pengguna media sosial sendiri terdiri dari bermacam generasi, mulai dari remaja, dewasa, orang tua bahkan kalangan kanak-kanak telah terpapar dengan media sosial [2]. Menurut Lembaga Statistika (2017), pengguna media sosial di Indonesia tercatat mencapai 96 juta jiwa. Kemudian pada tahun 2022, diperkirakan akan terjadi peningkatan pengguna media sosial lebih dari 30%. Semakin banyak jumlah kelahiran anak-anak Generasi Z (Gen Z) pada era digital maka pengguna media sosial di Indonesia akan tumbuh dengan pesat. Berdasarkan data tersebut sehingga penggunaan media sosial di masa yang akan datang semakin populer dan sangat memungkinkan bahwa hampir seluruh remaja di Indonesia memiliki mediasosial serta tidak lepas dari kegiatan sehari-hari remaja. Pada [3] Data Departemen Komunikasi dan Informasi tahun 2013 menunjukkan 95% orang Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial dan pengguna paling banyak adalah remaja usia 10-14 (remaja awal) tahun dan 15-20 tahun (remaja akhir).

Penggunaan teknologi juga umum di gunakan oleh berbagai golongan, khususnya remaja SMA. Hal ini tentunya menarik jika dikaitkan dengan ciri dari remaja seperti ketidakstabilan dalam emosi, perilaku, dan berpikir [4]. Remaja juga identik dengan regulasi diri yang belum terlalu matang, juga ditambah dengan karakteristik dari masa ini yaitu masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa [5]. Penggunaan teknologi pada remaja SMA ini jika tidak dikendalikan dengan baik bisa memberikan dampak negatif seperti kecemasan sosial [6]

Kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang sering dialami oleh remaja, terutama sebagai akibat dari tekanan sosial dan perkembangan dunia digital. Kondisi ini ditandai oleh naiknya tingkat kecemasan, yang sering kali datang bareng dengan rasa tegang dan gelisah, masalah tidur yang kacau, plus reaksi fisik kayak jantung yang berdegup kencang dan keringat yang keluar berlebihan. Kalau kecemasan ini berlangsung lama, bisa bikin susah buat ngelakuin kegiatan sehari-hari, prestasi di sekolah turun, dan hubungan sosial jadi terganggu. Makanya, butuh penelitian yang lebih dalam buat nemuin faktor-faktor utama yang bikin remaja zaman sekarang sering kecemasan.

Tidak sedikit remaja yang memperlihatkan gejala kecemasan, seperti menarik diri dari pergaulan, menurunnya minat belajar, hingga munculnya tanda-tanda depresi. Beberapa dari mereka mengaku menjadi korban komentar negatif atau ejekan di media sosial [8]. Ciri-ciri kecemasan sosial yaitu tubuh berkeringat, wajah memerah, berpikir individu menilainya secara negatif, dan menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan sosial.

Lebih lanjut kecemasan sosial diartikan sebagai gangguan yang sering muncul dalam bentuk rasa khawatir yang tidak rasional serta keinginan individu untuk menghindari sebuah situasi yang memungkinkan individu tersebut sebagai pusat perhatian [9]. Kecemasan sosial dipengaruhi sejumlah faktor, di antaranya keturunan, struktur otak dan lingkungan. Berdasarkan faktor keturunan, kecemasan sosial cenderung terjadi secara turun-temurun di dalam keluarga ataupun karna perlakuan orang tua yang terlalu mengekang. Berdasarkan struktur otak, dimana saat terlalu aktif karena kecemasan menghadapi situasi sosial, maka respons pada rasa takut akan bertambah besar. Berdasarkan faktor lingkungan, kecemasan sosial adalah sikap yang dapat dipelajari. Ini berarti, sikap ini dapat berkembang pada diri seseorang setelah melihat sikap cemas pada orang lain ataupun membandingkan diri dengan orang-orang lain baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara tidak langsung seseorang dapat merasa cemas ketika terlalu sering menggunakan sosial media.

Kecemasan sosial menurut Schlenker [10] didefinisikan sebagai respons emosional yang timbul akibat kekhawatiran individu terhadap penilaian negatif dari orang lain dalam situasi interaksi sosial, baik yang bersifat nyata maupun yang hanya dibayangkan. Variabel ini memiliki enam dimensi, yaitu Fear of Negative Evaluation, Self-Presentation, Anticipatory Anxiety, Self-Efficacy Doubts, Situational Specificity, dan Avoidance Behavior (ketakutan akan evaluasi negatif, pengelolaan citra diri, kecemasan sebelum menghadapi situasi sosial, keraguan terhadap kemampuan diri, kekhususan situasi tertentu, serta perilaku menghindari). Dimensi yang menjadi paling dominan pada penelitian ini yaitu Fear of Negative Evaluation (ketakutan terhadap evaluasi negatif). Selanjutnya menurut Kaplan dan Saddock [11] menjelaskan bahwa ada 3 aspek dari kecemasan, diantaranya (1) Kesadaran adanya sensasi fisiologis, sebagai contoh adalah: jantung berdebar dan badan berkeringat. (2) Kesadaran adanya sensasi psikologis, sebagai contoh adalah: kesadaran sedang gugup, dan ketakutan. (3) Kesadaran adanya sensasi kognitif, sebagai contoh adalah menimbulkan rasa bingung terhadap suatu peristiwa atau seseorang. Peneliti mencoba melakukan survey awal untuk mendapatkan gambaran fenomena kecemasan sosial pada siswa SMA, data yang diperoleh dari 32 siswa, masing-masing siswa diminta untuk mengisi kuesioner kecemasan sosial yang disusun menggunakan skala Likert. Setiap responden memberikan jawaban terhadap sejumlah pernyataan yang mencerminkan dimensi-dimensi kecemasan sosial. Jawaban tersebut kemudian diolah dan dijumlahkan untuk mendapatkan skor total kecemasan sosial per siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor total kecemasan sosial siswa memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 29,41 dengan standar deviasi (SD) sebesar 4,23. Berdasarkan hasil pengolahan data nilai mean dan standar deviasi, tingkat kecemasan sosial diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Siswa dengan skor total di bawah 25,17 (mean - 1 SD) dimasukkan ke dalam kategori kecemasan sosial rendah. Skor antara 25,17 hingga 33,64 yang berada dalam rentang mean \pm 1 SD dikategorikan sebagai kecemasan sosial sedang. Kemudian siswa yang memperoleh skor di atas 33,64 (mean + 1 SD) termasuk dalam kategori kecemasan sosial tinggi.

Hasil pengklasifikasian menunjukkan bahwa sebanyak 6 siswa (18,8%) berada pada kategori kecemasan sosial rendah, 20 siswa (62,5%) termasuk kategori sedang, dan 6 siswa lainnya (18,8%) berada pada kategori tinggi. Kajian

ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat kecemasan sosial sedang, sementara proporsi siswa dengan kecemasan sosial rendah dan tinggi relatif seimbang. Meskipun mayoritas siswa masih berada pada taraf kecemasan sosial yang wajar, keberadaan siswa dengan tingkat kecemasan tinggi menegaskan pentingnya perhatian serta upaya intervensi yang lebih intensif untuk membantu mereka mengelola kecemasan sosial secara efektif.

Di sisi lain, siswa yang berada dalam kategori rendah dapat menjadi potensi positif untuk menciptakan iklim sosial yang lebih mendukung di lingkungan sekolah. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial yaitu : a.) Cara berpikir (thinking style): Individu yang mengalami kecemasan sosial akan lebih cenderung sulit mengendalikan pikiran dan tidak dapat berpikir secara logis saat berada dalam kondisi tidak nyaman karena cara berpikirnya telah dikuasai oleh rasa cemas yang membuatnya sulit untuk berpikir. b.) Fokus perhatian (focusing attention): Individu akan cenderung kesulitan dalam membagi fokus perhatiannya atau tidak mampu memberi perhatian sekaligus dalam satu waktu atau waktu yang sama saat sedang mengalami kecemasan sosial. c.) Penghindaran (avoidance): Individu akan lebih melarikan diri saat berada dalam situasi sosial yang menimbulkan rasa tertekan dan tidak nyaman [12]. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa variabel yang berkorelasi dengan kecemasan sosial media pada remaja SMA seperti penggunaan media sosial [13] dan perilaku cyberbullying [14].

Intensitas penggunaan media sosial merupakan lama durasi seseorang dalam berperilaku sosial secara daring, dan cenderung jauh dalam penghayatan emosional yang terjalin diantara penggunaanya [15]. Menurut Ajzen mengemukakan bahwa terdapat empat aspek intensitas yang berkaitan dengan media sosial yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Menurut Judith, kategori kriteria pengukuran durasi penggunaan media sosial dikatakan tinggi apabila lebih dari 3 jam dalam sehari dan rendah jika hanya 1-3 jam dalam sehari, kemudian kategori frekuensi penggunaan media sosial dikatakan tinggi apabila lebih dari 4 kali dalam sehari dan rendah jika hanya 1-4 kali dalam sehari.

Menurut Putri et al, dampak positif dari media sosial yaitu dapat memperluas jaringan pertemanan dan juga mendapatkan informasi yang bermanfaat, sedangkan dampak negatifnya tidak semua pengguna media sosial menggunakannya dengan baik sehingga memicu hal-hal yang negatif [16]. Individu yang sibuk berkomunikasi dengan media sosial, akan sibuk untuk mengakses ponselnya meskipun dia berada dalam situasi sosial dan mengabaikan orang-orang disekitarnya [17].

Penggunaan media sosial oleh generasi Z dapat berdampak negatif pada tingkat kestabilan kecemasan mereka. Di platform media sosial, mereka dengan mudah terpapar berbagai jenis postingan yang bisa memicu perasaan negatif seperti iri dan dengki, yang pada gilirannya memengaruhi kestabilan kecemasan [18]. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, ditambah dengan konten dari akun teman atau public figure yang sering menampilkan pencapaian dan kesuksesan, sering kali membuat generasi Z merasa cemas secara berkelanjutan. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kramer A.D., media sosial memiliki kemampuan untuk menyebarkan emosi, baik yang bersifat positif maupun negatif, sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan emosional generasi Z.

Menurut [19] Willard, Ada Terdapat tujuh jenis utama cyberbullying yang menggambarkan berbagai bentuk perilaku menyakiti korban melalui pemanfaatan teknologi digital. Bentuk-bentuk tersebut meliputi flaming, yaitu penggunaan kata-kata kasar, emosional, dan disampaikan secara langsung; harassment, berupa pesan atau pernyataan yang mengandung pelecehan dan dilakukan secara berulang; serta denigration, yakni tindakan menyebarkan informasi buruk atau fitnah tentang seseorang di internet dengan tujuan merusak reputasinya. Selain itu, terdapat exclusion, yaitu mengucilkan atau mengeluarkan seseorang dari kelompok daring; cyberstalking, berupa gangguan yang dilakukan secara intens hingga menimbulkan rasa takut pada korban; trickery, yaitu upaya menipu atau memanipulasi seseorang agar mengungkapkan informasi rahasia atau foto pribadi untuk kepentingan tertentu; outing, yakni menyebarluaskan rahasia pribadi orang lain; serta impersonation, yaitu menyamar sebagai orang lain untuk menyebarkan informasi negatif atau merugikan) Cyberbullying [20] menjadi bentuk perundungan yang dilakukan melalui sarana digital, seperti komentar menyakitkan, penyebaran rumor, atau ancaman secara daring. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa perilaku bullying sendiri berkaitan dengan perasaan cemas kepada diri sendiri, dan selanjutnya bisa mengarah kepada perilaku kecemasan sosial. Beberapa [21] penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara perilaku cyberbullying dan intensitas penggunaan media sosial media dengan kecemasan sosial dari remaja SMA. Namun [22] demikian terdapat kemungkinan bahwa ada hasil terbaru yang muncul jika dilakukan penelitian lebih lanjut, sehingga penelitian ini bermaksud untuk menemukan apakah terdapat temuan baru mengenai korelasi antara kedua variabel tersebut.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana intensitas penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap kecemasan sosial remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial dan terhadap kecemasan sosial remaja SMA “x” di Sidoarjo.

II. METODE

Metode ini digunakan pada populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data berupa angka yang selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah ditentukan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner guna memperoleh informasi dari para responden. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah remaja SMA “X” di Kota Sidoarjo yang merupakan pengguna media sosial dan pernah mengalami kecemasan sosial.

Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa yang bersekolah di SMAN 1 KREMBUNG dengan jumlah siswa-siswi sebanyak 1.289 orang. [23]. Menurut Nanang Martono Populasi adalah kumpulan objek atau individu yang berada dalam suatu wilayah tertentu dan memenuhi syarat-syarat yang sesuai dengan fokus penelitian, Jumlah sampel dalam penelitian ini didasarkan pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% yaitu sebanyak 279 siswa. Sampel merupakan bagian dari populasi yang mencerminkan jumlah dan karakteristiknya. Sampel terdiri dari sejumlah individu yang diambil dari populasi untuk mewakili keseluruhan anggota populasi tersebut. [24]. Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu Metode Probability Sampling dengan menggunakan teknik Stratified Sampling. [25]. Teknik ini melibatkan pembagian populasi menjadi kelompok-kelompok yang homogen, masing-masing kelompok berisi subjek dengan karakteristik yang sama, dan kemudian pengambilan sampel secara acak dalam kelompok-kelompok tersebut. Adapun kriteria subjek penelitian ini sebagai berikut: 1) Remaja berusia 16-22 tahun, 2) Memiliki media sosial sendiri, 3) Menggunakan media sosial selama 6 jam atau lebih dalam sehari dengan penggunaan utama seperti telepon, browsing internet, nonton, mendengarkan musik, bermain game, dan bermain aplikasi sosial media.

Tabel 1. Jumlah populasi dan sampel penelitian berdasarkan tingkatan kelas

No.	Kelas	Populasi	Sampel
1.	X	436	96
2.	XI	432	96
3.	XII	420	96
Total Sampel			288

Penelitian dilaksanakan secara daring dengan menyebarkan kuesioner Google Form. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang disusun dalam bentuk Google Form dan mencakup variabel-variabel yang diteliti, yaitu intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial (social anxiety). Setiap pernyataan disusun menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, mulai dari “Sangat Tidak Setuju” hingga “Sangat Setuju”. Prosedur penelitian meliputi tahap penyusunan instrumen, pengujian validitas dan reliabilitas skala, serta pendistribusian kuesioner secara daring melalui media sosial, forum komunitas, dan jaringan pribadi sesuai dengan kriteria responden yang telah ditetapkan.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini diambil dan diadaptasi dari beberapa jurnal penelitian terdahulu yang sudah pernah ada sebelumnya, terbagi menjadi 2 alat tes dikarenakan pada penelitian ini terdapat 2 variabel, 1 variabel X dan 1 Variabel Y. Nilai reliabilitas dari 2 skala penelitian ini bergerak dari 0,8 hingga 0,9 yang dapat dianggap telah reliabel. Alat ukur yang digunakan pada variabel X atau intensitas penggunaan media sosial, Berdasarkan hasil uji reliabilitas untuk 22 item pernyataan pada variabel Intensitas Penggunaan Instagram diperoleh nilai Cronbach alpha sebesar 0,951, yang dapat diartikan bahwa variabel Intensitas Penggunaan Instagram memiliki reliabilitas karena nilai Cronbach alpha > 0,6. Alat ukur yang digunakan pada variabel Y atau kecemasan sosial Berdasarkan hasil uji reliabilitas untuk 34 item pernyataan pada variabel Kecemasan Sosial diperoleh nilai Cronbach alpha sebesar 0,954, yang dapat diartikan bahwa variabel Kecemasan Sosial memiliki reliabilitas karena memiliki nilai Cronbach alpha > 0,6. Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas di dalam penelitian ini menggunakan alat ukur koefisien reliabilitas, yang mana nilai tersebut dapat diketahui dalam rentang 0-1. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan untuk kedua variabel. Diketahui variabel Intensitas penggunaan Instagram memiliki nilai Cronbach alpha sebesar 0,951 yang dapat diartikan variabel Intensitas Penggunaan Instagram memiliki tingkatan sangat kuat reliabilitasnya.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, analisis regresi linear berganda diterapkan untuk mengetahui pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada Remaja SMA “X” di Kota Sidoarjo beserta seberapa besar pengaruhnya pada variabel-variabel tersebut.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial yang terjadi. Bentuk skala likert yang digunakan dalam penelitian ini ada empat macam alternatif jawaban yang nantinya dapat dipilih oleh responden. Alternatif jawaban tersebut ialah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Dalam penelitian ini juga ada dua macam pernyataan yaitu *favourable* dan *unfavourable*. *Favourable* adalah pernyataan yang bersifat positif mengenai pernyataan sikap yang ditentukan atau dengan kata lain pernyataan yang mendukung pada sikap tersebut. Sedangkan *unfavourable* adalah pernyataan yang bersifat negatif mengenai pernyataan sikap yang ditentukan atau dengan kata lain pernyataan yang tidak mendukung pada sikap tersebut. Sistem penilaian skala sebagai berikut.

Tabel 1. Skor Skala Model Likert Empat Pilihan Jawaban

Pilihan Jawaban	Skor Nilai	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

1. Gambaran Responden

Responden berjumlah 279 siswa siswi SMA X Sidoarjo. Diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 207 orang (74.2%) dan laki laki sebanyak 72 orang (25.8%). Selain itu, Mayoritas responden berada pada usia 16 tahun sebanyak 102 orang (36.6%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 82 orang (29.4%), usia 15 tahun sebanyak 65 orang (23.3%), dan usia 18 tahun sebanyak 30 orang (10.8%). Menurut hasil kategorisasi variabel intensitas penggunaan media sosial, mayoritas responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 231 orang (82.8%), dan masing masing 24 orang (8.6%) pada kategori rendah dan tinggi. Sedangkan pada variabel kecemasan, mayoritas berada pada kecemasan sedang sebanyak 219 orang (78.5%), diikuti dengan kecemasan tinggi 41 orang (14.7%), dan kecemasan rendah 19 orang (6.8%).

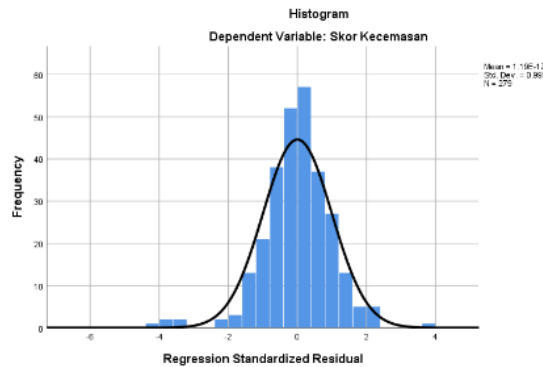
Kecemasan	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Kecemasan Ringan	Laki laki	4	1.4
	Perempuan	15	5.4
Kecemasan Sedang	Laki laki	55	19.7
	Perempuan	164	58.8
Kecemasan Berat	Laki laki	13	4.6
	Perempuan	28	10.1
Total		279	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang, yaitu sebanyak 219 orang (78,5%). Pada kategori ini, responden perempuan mendominasi dengan jumlah 164 orang (58,8%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 55 orang (19,7%). Selanjutnya, responden dengan kecemasan berat

berjumlah 41 orang (14,7%), yang terdiri dari 28 perempuan (10,1%) dan 13 laki-laki (4,6%). Sementara itu, kategori kecemasan ringan merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu 19 orang (6,8%), dengan rincian 15 perempuan (5,4%) dan 4 laki-laki (1,4%). Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa responden perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada seluruh kategori kecemasan.

2. Uji Asumsi

Uji Normalitas



Berdasarkan hasil analisa uji normalitas, diketahui bahwa data berdistribusi secara normal karena menunjukkan bentuk kurva histogram yang melengkung seperti gambar di atas dan hasil uji monte carlo sebagai alternatif Kolmogorv-Smirnov didapatkan nilai 0.135 ($\alpha > 0.05$).

Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Skor Kecemasan * Skor Intensitas Media Sosial	Between Groups	(Combined)	4652.528	39	119.296	.833	.749
		Linearity	16.449	1	16.449	.115	.735
		Deviation from Linearity	4636.079	38	122.002	.852	.717
	Within Groups		34230.447	239	143.224		
	Total		38882.975	278			

Uji Linearitas didapatkan nilai signifikansi dari deviation from linearity sebesar 0.735 ($\alpha > 0.05$) berarti terdapat hubungan yang linear antar variabel.

Uji Multikolinearitas

Variabel	Nilai Tolerance Value	Nilai VIF
<i>Intensitas Media Sosial</i>	1.000	1.000

Data disebut multikolinearitas apabila $VIF < 10$ dan $tolerance > 0,1$ (Susanti & Saumi, 2022). Kedua variabel X memiliki nilai toleransi 1,000 ($>0,01$) dan VIF 1,000 (<10), sehingga disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen.

3. Uji Hipotesis

Koefisien Determinasi (R^2)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.711 ^a	.559	.674	2.45285

a. *Predictors: (Constant)*, Skor Intensitas Media Sosial

b. *Dependent Variable: Skor Kecemasan*

Hasil analisis pada tabel yang disajikan di atas, diperoleh hasil R² sebesar 0,559 yang artinya variabel bebas yakni intensitas penggunaan media sosial dalam menjelaskan variabel terikat yakni Kecemasan Sosial sebesar 55.9%.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Uji hipotesis dalam riset ini menggunakan uji regresi linear sederhana, hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis regresi linear sederhana ini dilakukan dengan membandingkan t-hitung dengan t-tabel dan nilai signifikansi dengan $\alpha = 0,05$. Secara detail hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	83.925		16.014	.000
	Skor Intensitas Media Sosial	.632	-.021	-.342	.032

a. Dependent Variable: Skor Kecemasan

Berdasarkan gambar diatas dapat dianalisis model estimasi sebagai berikut ini:

$$Y = 83.925 + 0.632X$$

Berdasarkan persamaan diatas dapat dijabarkan bahwa:

- Berdasarkan persamaan diatas, dapat diketahui bahwa nilai konstanta sebesar 83.925 yang mengartikan bahwa jika intensitas penggunaan media sosial adalah 0, maka nilai variabel kecemasan bernilai 83.925. Nilai koefisien regresi bernilai positif sebesar 0.632 yang berarti jika variabel independen yaitu penggunaan media sosial meningkat maka variabel dependen yaitu kecemasan sosial juga meningkat.
- Pengaruh intensitas media social ternyata cenderung ke jenis kelamin Perempuan.

Selain itu didapatkan nilai signifikansi adalah 0.032 ($\alpha < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel independen yaitu intensitas penggunaan media sosial mempunyai pengaruh terhadap variabel dependen yaitu kecemasan sosial.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (78,5%), dengan perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibanding laki-laki di semua tingkatan (cemas ringan, sedang, dan berat). Temuan ini sejalan dengan banyak temuan lain yang menunjukkan pola perbedaan kecemasan berdasarkan gender. Secara biologis, perbedaan hormon antara perempuan dan laki-laki, khususnya fluktuasi estrogen dan progesteron, dapat memengaruhi sistem neurotransmitter (serotonin dan GABA) yang berperan dalam modulasi kecemasan. Hal ini menyebabkan perempuan memiliki kerentanan biologis yang lebih tinggi terhadap kondisi kecemasan bila dibandingkan laki-laki. Selain itu faktor psikososial seperti peran sosial dan tekanan gender juga ikut membentuk pengalaman kecemasan, di mana perempuan cenderung memiliki respons emosional yang lebih internal dan mengalami tekanan sosial lebih kompleks dalam hubungan interpersonal dan peran ganda (biopsychosocial model). Penelitian literatur terbaru menemukan bahwa perempuan cenderung melaporkan kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki, yang dipengaruhi oleh faktor hormon (estrogen) serta mekanisme coping emosional yang berbeda antara gender. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian bahwa tingkat kecemasan perempuan lebih tinggi daripada laki-laki di berbagai konteks populasi, termasuk mahasiswa dan remaja [26]. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa perbedaan kecemasan antara perempuan dan laki-laki bukan hanya sekadar biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikososial, seperti struktur peran gender, dukungan sosial, dan faktor stress lingkungan. Biopsychosocial model ini menjelaskan mengapa perempuan lebih rentan mengalami gejala kecemasan yang intensif atau persisten [27]. Penelitian lain pada populasi remaja juga melaporkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang

signifikan antara laki-laki dan perempuan, dengan perempuan cenderung menunjukkan skor kecemasan lebih tinggi secara signifikan. Faktor-faktor lingkungan seperti tekanan akademik, kualitas tidur, interaksi sosial, dan aktivitas online juga didapati berkorelasi dengan perbedaan jenis kelamin dalam kecemasan [27].

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, masa remaja merupakan tahap identity versus role confusion, di mana individu sangat sensitif terhadap penilaian sosial dan penerimaan dari lingkungan sekitarnya. Pada tahap perkembangan ini, remaja cenderung membutuhkan penerimaan serta pengakuan dari lingkungan sosial sebagai dasar pembentukan konsep diri dan identitas sosial. Keberadaan media sosial sebagai media interaksi berbasis daring memperluas ruang penilaian sosial, sehingga penggunaan yang intens dapat meningkatkan kekhawatiran remaja terhadap persepsi orang lain terhadap diri mereka. Paparan interaksi digital yang terjadi secara berulang juga menjadikan remaja lebih rentan mengalami kecemasan sosial, khususnya akibat kecenderungan untuk membandingkan diri dengan representasi sosial yang ditampilkan secara selektif dan ideal di media sosial. Kondisi tersebut dapat memicu perasaan tidak aman serta meningkatkan ketakutan saat harus berhadapan dengan situasi sosial secara langsung.

Merujuk pada Social Comparison Theory yang dikemukakan oleh Festinger, individu memiliki dorongan alami untuk menilai diri melalui proses perbandingan dengan orang lain. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memperbesar peluang terjadinya upward social comparison, yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih berhasil, lebih menarik, atau lebih populer.

Ditinjau dari sudut pandang teori kecemasan sosial, individu yang menerima paparan sosial secara berlebihan tanpa didukung oleh kemampuan regulasi emosi yang memadai cenderung mengalami peningkatan ketakutan terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Penggunaan media sosial yang intensif juga berpotensi memperkuat kecenderungan perilaku menghindar (avoidance behavior), di mana remaja merasa lebih aman dan nyaman berinteraksi secara daring dibandingkan melakukan interaksi sosial secara langsung.

Akibatnya, kemampuan keterampilan sosial dan regulasi emosi dalam interaksi langsung menjadi kurang terlatih, sehingga kecemasan sosial semakin meningkat. Hal ini menjelaskan secara teoretis bahwa intensitas penggunaan media sosial bukan hanya berdampak pada aspek perilaku, tetapi juga pada pembentukan respons emosional remaja terhadap situasi sosial [28]

Berdasarkan penelitian, sebagian besar responden siswa SMA berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial sedang, yakni sebanyak 231 siswa (82,8%). Dalam perspektif teori perkembangan remaja, fase ini menjadi periode yang sensitif dalam pembentukan identitas, pengembangan relasi sosial, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial. Media sosial berperan sebagai salah satu sarana utama bagi remaja untuk berinteraksi, memperluas jejaring sosial, dan membangun identitas diri dalam konteks daring. Penggunaan media sosial yang tinggi maupun bahkan sedang, apabila tidak dikelola dengan bijak, dapat mempengaruhi kesehatan mental termasuk meningkatkan kecemasan, stres, perasaan "harus selalu terhubung", FOMO (fear of missing out), ketidakpastian sosial, dan sebagainya [29]. Intensitas penggunaan media sosial pada remaja berkaitan erat dengan perkembangan sosial-kognitif mereka. Adolescence (masa remaja) ditandai kebutuhan kuat akan validasi sosial, pencarian identitas, dan interaksi peer-to-peer semua hal ini dimediasi oleh teknologi digital modern. Paparan konten media sosial berulang kali dapat meningkatkan perbandingan sosial yang berdampak pada rendahnya harga diri dan kecemasan sosial, memicu fenomena "Fear of Missing Out" (FOMO) yang terkait langsung dengan kecemasan akan kehilangan koneksi sosial, dan memperkuat pola penggunaan media sosial secara kompulsif/problematic, yang pada gilirannya meningkatkan gejala cemas dan stres psikologis pada remaja [29]

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa siswi SMA berada pada kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 219 orang (78,5%), sementara yang mengalami kecemasan tinggi sebanyak 41 orang (14,7%) dan kecemasan rendah 19 orang (6,8%). Ditinjau dari perspektif perkembangan remaja dan pendekatan biopsikososial, masa remaja merupakan fase yang ditandai oleh pencarian identitas, meningkatnya tuntutan akademik, serta intensifikasi hubungan sosial. Kondisi tersebut secara bersama-sama meningkatkan kerentanan remaja terhadap munculnya gangguan kecemasan. Secara biologis, perubahan hormonal dan perkembangan sirkuit neurobiologis menjadikan remaja lebih peka terhadap stres. Sementara itu, faktor psikologis seperti perfeksionisme dan keterbatasan kemampuan koping, serta faktor sosial berupa tekanan dari teman sebaya, tuntutan akademik, dan intensitas penggunaan media sosial, dapat memperkuat respons kecemasan yang dialami. Menurut penelitian pada remaja menunjukkan tingginya prevalensi stres, kecemasan, dan depresi di kalangan siswa sekolah menengah, serta hubungan kecemasan dengan faktor psikososial dan biologis [30]. Selain itu, penelitian di sekolah menemukan hubungan antara intensitas tekanan akademik, pembelajaran daring selama pandemi, dan meningkatnya gejala kecemasan pada pelajar sekolah menengah dimana hasil ini menguatkan bahwa faktor lingkungan sekolah dan gangguan rutinitas berkontribusi pada tingginya prevalensi kecemasan [31].

Beberapa penelitian seperti hasil regresi sederhana didapatkan adanya pengaruh antara intensitas

penggunaan media sosial terhadap kecemasan pada siswa siswi SMA dengan nilai signifikansi 0.032 ($\alpha < 0.05$). Era digital saat ini, para remaja kerap memanfaatkan media sosial sebagai sarana utama untuk berinteraksi secara sosial. Adanya media sosial membuka ruang terjadinya perbandingan sosial (social comparison), paparan terhadap berbagai tuntutan dan ekspektasi sosial, serta bentuk pengawasan sosial yang dapat memicu perasaan tidak aman, cemas, dan takut akan penolakan. Interaksi dan proses evaluasi sosial yang terjadi secara berulang di media sosial berpotensi meningkatkan tingkat kecemasan, terutama pada individu yang memiliki sensitivitas tinggi terhadap penilaian sosial. Selain itu, penggunaan media sosial dapat memperkuat citra diri yang negatif, meningkatkan kecenderungan berpikir berlebihan (overthinking), serta membentuk pola pikiran cemas yang berulang, seperti kebiasaan membandingkan diri dengan teman sebaya, munculnya rasa takut tertinggal (fear of missing out), dan kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan konsekuensi sosial yang bersifat negatif. Bila intensitas penggunaan tinggi, paparan terhadap stimuli ini juga tinggi sehingga memperbesar peluang munculnya kecemasan [32], [33]. Penelitian lain juga menemukan bahwa intensitas tinggi penggunaan media sosial berpengaruh pada peningkatan kecemasan sosial pada remaja SMA usia 16-18 tahun [34]. Hal ini juga sejalan dengan penelitian lain yaitu adanya korelasi antara Intensitas penggunaan media sosial, variasi emosi remaja, dan peningkatan kecemasan [35]. Selain itu, dalam tinjauan literatur menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berisiko meningkatkan masalah mental seperti kecemasan dan stres (36). Sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa konsumsi dan interaksi online yang intens dengan media sosial berpengaruh terhadap peningkatan gejala kecemasan dan kesehatan mental negatif pada remaja [37]. Penelitian kuantitatif korelasional pada 235 siswa SMA juga mendapatkan hasil adanya pengaruh positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan sosial remaja. Artinya makin tinggi intensitas penggunaan, makin tinggi juga skor kecemasan sosial responden [38]. Ada juga survei kuantitatif menggunakan Social Media Usage Intensity Scale, Social Anxiety Scale, Imaginary Audience Scale, dan Physical Self Questionnaire pada 400 siswa SMP mendapatkan hasil korelasi positif kuat antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial ($p < 0,001$) dimana terdapat efek yang dimediasi oleh perasaan “imaginary audience” dan rendahnya self-esteem terkait penampilan. Remaja dengan kecenderungan merasa selalu “diawasi” secara sosial cenderung merasa lebih cemas saat menggunakan media sosial secara intensif [39]. Pada analisis structural equation modeling terhadap berbagai aktivitas media sosial dan mekanisme psikologis (social comparison, approval anxiety) pada remaja & keluarga remaja di beberapa negara didapatkan bentuk penggunaan yang intimate broadcasting dan intimate directed communication berkorelasi signifikan dengan kecemasan sosial. Social comparison & approval anxiety menjadi mediator utama antara intensitas penggunaan dan kecemasan. Kecemasan sosial dapat meningkat bukan hanya karena jumlah waktu, tetapi terutama karena konten sosial yang mendukung perbandingan dan pengukuran nilai sosial di media sosial [29].

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intensitas sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja SMA Mayoritas responden berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial tingkat sedang, namun hasil analisis regresi menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin meningkat pula kecemasan sosial yang dialami siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa paparan media sosial yang tinggi dapat memicu perbandingan sosial, ketakutan terhadap penilaian negatif, serta tekanan psikologis yang berdampak pada meningkatnya kecemasan sosial remaja. Temuan penelitian menegaskan pentingnya pengendalian media sosial. Meskipun media sosial juga memiliki potensi manfaat, penggunaan media sosial secara bijak, baik oleh remaja itu sendiri maupun melalui peran sekolah dan orang tua, guna meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, khususnya kecemasan sosial pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak sekolah, khususnya kepala sekolah, guru, dan seluruh staf di sekolah tempat penelitian dilaksanakan, yang telah memberikan izin, dukungan, serta kerja sama yang baik selama proses pengambilan data skripsi ini. Kesediaan pihak sekolah dalam membantu penulis, baik dari segi waktu, informasi, maupun fasilitas, sangat berperan penting dalam kelancaran dan keberhasilan penelitian ini. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan yang sebaik-baiknya.

REFERENSI

- [1] Adelia, T., & Delia, I. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja. 2(November).
- [2] Ahmad, R., Hassan, S., Ghazali, N. N., Razak, A., & Al-Mashadani, S. (2024). The Insta-Comparison Game: The Relationship between Social Media and Information Systems International Conference (ISICO 2023) Media

- Use, Social Comparison, and Depression. *Procedia Computer Science*, 234, 1053–1060. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2024.03.099>
- [3] Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. 219–236.
 - [4] Ayuanda, L. N., Kusuma, N. I., Arifiana, R., & Kristiyanti, R. (2025). Analisa Penggunaan Media Sosial Dan Kesehatan Mental Remaja : Tinjauan Terhadap Pengaruh Konsumsi Dan Interaksi Online. 18(1), 12–21.
 - [5] Bagas, M. A. D. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Kenakalan Siswa SMAN 3 Tualang. Universitas Islam Riau.
 - [6] Dinar, L., Fakhri, N. F., & Ridfah, A. (2023). Hubungan Kecemasan Sosial Dengan Pengungkapan Diri Dimoderatori Dukungan Sosial Online Pada Individu Pengguna Media Sosial. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(2). <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i2.2843>
 - [7] Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1 SE-Articles), 57–67. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
 - [8] Fazry, L., & Apsari, N. C. (2021). Pengaruh media sosial terhadap perilaku cyberbullying di kalangan remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(1), 28–36. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i1.33435>
 - [9] Florenze, C. J., Soejanto, L. T., & Wulansari, E. K. (n.d.). Kecemasan Sosial, Self-Esteem dan Cyberbullying pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 8 SE-Art, 286–294. <https://doi.org/10.29407/cpxrct05>
 - [10] Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3 SE-Articles), 1–11. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41122>
 - [11] Imaddudin, A., Arumsari, C., & Dianah, R. (2023). Profil Kecemasan Sosial Terhadap Siswa SMA dan Implikasinya Terhadap Layanan Konseling. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice, and Research*, 7(02 SE-Articles).
 - [12] Iskandar, I., & Salamah, U. (2025). Pengaruh “Cyberbullying” Melalui Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(5 SE-Articles), 245–262. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i5.316>
 - [13] Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273.
 - [14] Kansil, A. S., Solang, D. J., Lovihan, M. A. K., & Manado, U. N. (2025). Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 9(2), 270–281.
 - [15] Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8 SE-Articles), 704–706. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
 - [16] Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2(1 SE-Articles), 7–13. <https://doi.org/10.35316/psycocomedia.2022.v2i1.7-13>
 - [17] Pranata, W. Y., Sa’adah, T. I., & Maulana, M. S. (2023). Media Sosial Sebagai Platform Digital Pemicu Ketidakstabilan Kecemasan Generasi Z. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2, 681–686.
 - [18] Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1 SE-Artikel), 65–75. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
 - [19] Rahmi, S., Oruh, S., & Agustang, A. (2024). Cyberbullying Di Kalangan Remaja Pada Perkembangan Teknologi Abad 21. *GOVERNANCE: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal Dan Pembangunan*, 10(3). <https://doi.org/10.56015/gjikplp.v10i3.155>
 - [20] Rania, N. (2023). Hubungan Cyberbullying dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN N 9 Padang Tahun 2023. Universitas Andalas.
 - [21] Rihhadatul’Aisy, R., & Akbar, R. F. (2025). Pengaruh Cyberbullying terhadap Social Anxiety dan Loneliness pada Generasi Z Pengguna Media Sosial X (Twitter) di Kota Bandung. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(5), 3409–3422. <https://doi.org/10.38035/rj.v7i5.1645>
 - [22] Santoso, B. K., Noviekayati, I., & Amherstia Pasca Rina. (2023). Kecemasan sosial pada remaja akhir: Bagaimana peranan adiksi media sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3 SE-Articles), 373–384.
 - [23] Simanjuntak, D. V., Sitompul, D. A., Nadapdap, I., & Raja, S. L. (2024). Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja. 3, 1–9.
 - [24] Shi, Y., Kong, F., & Zhu, M. (2024). How does social media usage intensity influence adolescents’ social anxiety: The chain mediating role of imaginary audience and appearance self-esteem. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(12).

- [25] Susanti, I., & Saumi, F. (2022). Penerapan Metode Analisis Regresi Linear Berganda Untuk Mengatasi Masalah Multikolinearitas Pada Kasus Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Di Kabupaten Aceh Tamiang. *Gamma-Pi: Jurnal Matematika Dan Terapan*, 4(2), 10–17.
- [26] Vanherle, R., Trekels, J., Hermans, S., Vranken, P., & Beullens, K. (2023). How It Feels to Be “ Left on Read ”: Social Surveillance on Snapchat and Young Individuals ’ Mental Health. 17.
- [27] Yang, C. C., Hunhoff, P., Lee, Y., & Abrell, J. (2025). Social media activities with different content characteristics and adolescent mental health: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e73098.
- [28] Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan Sosial pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo [Institut Agama Islam Negeri Ponorogo]. <https://doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.4211>
- [29] Yuliana, R., & Suprayogi, D. (2024). Media Sosial Pemicu Ketidakstabilan Kecemasan Sosial Generasi Z (Usia Remaja). *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 1(1), 200–208.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.