

HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA INSTAGRAM DI PROGRAM SARJANA

Fiki Rahmatul Ulya^{1*}, Dhian Ririn Lestari², Agianto³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Email: fikiulyaa1708@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Penggunaan media sosial khususnya Instagram bagi remaja akhir seperti mahasiswa dapat menyebabkan timbulnya kecemasan sosial. Salah satu faktor internal terhadap kecemasan sosial adalah *social comparison*. Tinggi rendahnya tingkat *social comparison* akan memengaruhi tingkat kecemasan sosial yang dialami mahasiswa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *social comparison* dengan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna Instagram di Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. **Metode:** Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional* menggunakan teknik *stratified random sampling* pada 106 remaja di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. Kuesioner yang digunakan yaitu *The Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* dan Skala Kecemasan Sosial. Analisis data menggunakan uji Korelasi *Pearson*. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang lemah dan tidak signifikan antara *social comparison* terhadap kecemasan sosial remaja akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat dengan *p-value* 0,945 dan *r* 0,007. **Kesimpulan:** Sebagian besar responden mengalami *social comparison* dan kecemasan sosial yang tinggi. **Saran:** Peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan penelitian terkait faktor yang dapat menyebabkan kecemasan sosial pada mahasiswa serta dapat memilih desain penelitian yang lain seperti *case study* atau *case control* agar tingkat kecemasan sosial responden dapat diobservasi secara lebih mendalam.

kata kunci: kecemasan sosial, mahasiswa, *social comparison*

ABSTRACT

Introduction: The use of social media, especially Instagram, for late adolescents such as university students can cause social anxiety. One of the factors internal to social anxiety is social comparison. The high and low level of social comparison will affect the level of social anxiety experienced by students. **Objective:** This study aims to determine the relationship between social comparison and social anxiety in late adolescents who use Instagram in the Undergraduate Program of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Lambung Mangkurat University. **Methods:** The method used was quantitative with a correlational design and cross-sectional approach using stratified random sampling techniques on 106 adolescents at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Lambung Mangkurat. The questionnaires used were *The Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* and *Social Anxiety Scale*. Data analysis using *Pearson Correlation test*. **Results:** The results of the analysis showed a weak and insignificant relationship between social comparison and social anxiety of late adolescents at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Lambung Mangkurat University with a *p-value* of 0.945 and *r* 0.007. **Conclusion:** Most of the respondents experienced high social comparison and social anxiety. **Suggestion:** Future researchers can conduct research development related to what factors can cause social anxiety in students and can choose other research designs such as case studies or case control so that the level of social anxiety of respondents can be observed in more depth.

Keywords: social anxiety, social comparison, students

Cite this as : Ulya, F, R, Lestari, D, R, Agianto. (2025). *Hubungan social comparison dengan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna Instagram di program sarjana*. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat, 13 (1) 7-17

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan transisi antara masa kehidupan anak-anak dengan masa kehidupan orang dewasa. Remaja dalam bahasa Inggris disebut

adolescence, berasal dari bahasa Latin yaitu *adolescere* yang memiliki makna tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan (Pratiwi *et al.*, 2019). Masa remaja seringkali dikenal dengan masa mencari

jati diri, oleh Erickson (dalam Pratiwi *et al.*, 2019) disebut dengan identitas ego (*ego identity*). Selama periode ini akan muncul berbagai perubahan pada remaja seperti pertumbuhan secara cepat baik fisik, psikis, dan sosial (Zola *et al.*, 2018). Faktor-faktor yang memengaruhi perubahan ini antara lain adalah dukungan keluarga, lingkungan pertemanan, kondisi fisik, serta kondisi emosional di mana remaja masa kini lebih sering menghabiskan waktunya berinteraksi di media sosial.

Instagram merupakan salah satu media sosial yang paling sering digunakan oleh remaja saat ini. Hal ini diungkapkan oleh Ahlgren (2023) bahwa secara global, pengguna Instagram terbesar adalah remaja berusia 18 hingga 24 tahun yakni sebanyak 446,4 juta pengguna. Hal senada juga dinyatakan oleh Hamdan (2019) bahwa secara nasional, jumlah pengguna Instagram terbesar berasal dari kelompok remaja akhir berumur 18-24 tahun. Penggunaan Instagram marak di kalangan remaja karena aplikasi ini merupakan aplikasi berbasis visual dan menyediakan *filter* untuk pengguna dapat mengedit foto atau video, sehingga dapat terlihat lebih menarik untuk dipandang (Fioravanti *et al.*, 2020 dalam Panjaitan & Rahmasari, 2021).

Ho *et al.*, (2016) dalam Panjaitan & Rahmasari (2021) menyatakan bahwa konten Instagram dapat membawa individu untuk terekspos terhadap kehidupan ideal yang ditampilkan teman atau siapapun yang diikuti. Kehadiran Instagram tidak hanya dimanfaatkan sebagai sumber untuk mendapatkan informasi terbaru, namun juga sebagai tempat untuk menunjukkan eksistensi individu. Instagram menjadi wadah bagi para penggunanya untuk memperlihatkan pencapaian, kesuksesan, serta aktivitas-aktivitas menarik yang dilakukan. Dalam proses representasi ini, remaja yang terpapar dengan konten-konten tersebut akan cenderung melakukan perbandingan antara kehidupan yang dijalannya dengan kehidupan orang lain yang mereka lihat. Konten-konten yang ditampilkan di Instagram juga memberikan harapan yang tidak realistis dan mengakibatkan anak-anak muda berusaha untuk mengejar kesempurnaan (Roccaforte & Cohen, 2017 dalam Madani & Ambarini, 2021). Pernyataan di atas menunjukkan bahwa penggunaan Instagram dapat bermuara pada munculnya fenomena *social comparison* sebagai bentuk perbandingan diri sendiri dengan orang lain.

Social comparison adalah kecenderungan individu untuk membandingkan pencapaian, situasi, pengalaman yang dimiliki individu dengan apa yang dimiliki oleh individu lain (Buunk & Gibbons, 2005 dalam Panjaitan & Rahmasari, 2021). Menurut Festinger (1954), individu biasanya membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki kesamaan dengan dirinya. Kesamaan tersebut bisa dilihat dalam beberapa faktor seperti usia, atribut fisik (tinggi/berat badan), tingkat pendidikan, pekerjaan, dan lain-lain

(Nisar *et al.*, 2019). Ketika seseorang melakukan *social comparison*, maka mereka cenderung akan merasa rendah diri, cemas, bahkan takut untuk bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini dapat terjadi sebab individu yang bersangkutan merasa bahwa dirinya tidak layak berada di lingkungan sosial. Sehubungan dengan hal tersebut, proses aktualisasi diri pada remaja dapat terganggu sehingga akan sulit untuk meraih cita-cita atau prestasi. Sebaliknya, jika remaja tidak melakukan *social comparison*, maka mereka dapat lebih fokus kepada *progress* mereka sendiri dan akan lebih mudah dalam mencapai proses aktualisasi diri.

Dibandingkan dengan orang dewasa, remaja memiliki kecenderungan untuk melihat diri sendiri dan membandingkannya dengan orang lain di lingkungannya maupun media massa. Remaja memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan *social comparison* ketika mengevaluasi dirinya yang dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap dirinya (Rubble dkk dalam Santrock, 2007). Penelitian menunjukkan bahwa seringnya melakukan *social comparison* dapat menimbulkan perasaan iri, perasaan bersalah, penyesalan, dan emosi negatif (White *et al.*, 2006). Selain itu, kecenderungan untuk terus terlibat dengan *social comparison* dalam mencari informasi dapat menyebabkan depresi (Buunk & Gibbons, 2005).

Pada remaja khususnya mahasiswa, *social comparison* merupakan fenomena yang sering muncul saat menggunakan Instagram. Ahlgren (2023) mengungkapkan bahwa rata-rata pengguna Instagram akan menghabiskan 53 menit per hari, atau setara dengan delapan bulan penuh dari seumur hidup seseorang. Para pengguna juga terdorong untuk mengabadikan gambar sebanyak-banyaknya serta ingin membagikan foto kepada semua orang agar semua orang dapat melihat dan mengenal dirinya di media sosial. Hal ini dapat membentuk cara berpikir orang-orang yang mengikuti media sosial atau bahkan menirunya (Octaviani, 2021). Peristiwa tersebut tentu dapat menjadi penyebab meningkatnya tendensi terjadinya *social comparison*.

Berdasarkan studi yang telah dilakukan oleh Madani & Ambarini (2021), sebanyak 76,9% mahasiswi mengaku pernah melakukan *social comparison* (membandingkan diri) di Instagram. Auliannisa & Hatta (2021) menyebutkan bahwa *social comparison* dapat berdampak pada munculnya gejala depresi pada mahasiswa. Selain itu, fenomena *social comparison* juga dapat menyebabkan kecemasan sosial pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jiang & Ngien (2020) yang menunjukkan bahwa penggunaan Instagram dapat meningkatkan kecemasan sosial, dimediasi oleh perilaku pengguna yang cenderung melakukan perbandingan sosial secara negatif dan kepercayaan diri yang rendah. Kemudian, studi milik Erliksson *et al.*, (2020) menghasilkan bahwa penggunaan

Instagram dengan durasi yang lama, penggunaan secara aktif, dan penggunaan secara pasif berhubungan dengan kecemasan sosial (Madani & Ambarini, 2021).

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif atau perasaan yang tidak diketahui jelas sebabnya atau sumbernya seperti ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran (Lestari *et al.*, 2015). Menurut APA (*American Psychiatric Association*) pada tahun 2013, kecemasan sosial merupakan perasaan takut ketika individu berada di situasi sosial serta ketika berada dengan orang asing, individu tersebut juga khawatir akan konteks evaluasi (Madani & Ambarini, 2021). Seseorang yang memiliki kecemasan sosial akan cenderung mengalami kesulitan dalam berpikir dan berperilaku. Mereka akan merasakan tingkat kecemasan yang tinggi, melakukan *safety behaviors*, memiliki banyak pemikiran negatif, serta cenderung menafsirkan keadaan secara negatif ketika berinteraksi dengan orang lain (Carruthers *et al.*, 2019 dalam Madani & Ambarini, 2021).

Kecemasan sosial merupakan gangguan mental emosional yang memiliki prevalensi cukup besar. Pernyataan ini dibuktikan dengan adanya penjelasan dari artikel *Social Anxiety Institute* bahwa gangguan kecemasan sosial merupakan gangguan terbesar ketiga di negara Amerika. Berdasarkan data WHO pada tahun 2016, sejumlah 4,3 per 100.000 orang memilih untuk mengakhiri hidupnya karena mengalami kecemasan sosial. Pada remaja, prevalensi kecemasan sosial terus mengalami peningkatan setiap tahunnya (Pribadi, 2019). Dalam skala nasional, kelompok umur yang mendominasi pada gangguan mental emosional adalah usia remaja (rentang 15 – 24 tahun) yakni sebesar 10% atau 157.695 jiwa (Riskesmas, 2018). Lebih spesifik, data dari Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur 15 tahun ke atas di provinsi Kalimantan Selatan adalah sebesar 7,8% atau sekitar 10.981 jiwa. Pada populasi mahasiswa, angka kecemasan sosial di salah satu universitas di Yogyakarta memiliki prevalensi sebesar 15,8% dan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di Swiss (Vriends *et al.*, 2013 dalam Madani & Ambarini, 2021).

Remaja akhir yang mengalami *social comparison* dan kecemasan sosial dapat mengalami berbagai gangguan, permasalahan, atau bahkan konflik dalam kehidupannya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Azka *et al.*, (2018), ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial secara lisan merasa sangat cemas jika berkomunikasi dan bertatap muka secara langsung (Azka *et al.*, 2018). Kecemasan sosial juga berdampak secara nyata dalam bentuk perilaku seperti malu bicara di depan umum serta cenderung menarik diri dari lingkungan. Hal ini

dipicu oleh berbagai hal selama remaja berinteraksi atau berselancar di aplikasi Instagram dan melihat konten-konten yang menurutnya lebih baik darinya, sehingga membuat remaja merasa tidak percaya diri dan cenderung takut untuk berinteraksi dengan orang lain.

Selain itu, dampak negatif yang dapat terjadi apabila remaja mengalami kecemasan sosial yang disebabkan karena *social comparison* adalah penurunan fungsi peran sosial, perkembangan karir, bahkan dapat mengakibatkan penurunan kualitas kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup. Hal ini dikemukakan oleh Castella *et al.*, (2014) bahwa individu dengan kecemasan sosial sering menunjukkan kesalahan di tempat kerja, sekolah, persahabatan, dan hubungan intim (Priyanka, 2022). Dalam konteks akademik, dampak-dampak negatif tersebut tentunya dapat mengganggu mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan.

Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan Juni 2023 yang dilakukan kepada 62 mahasiswa program sarjana di FKIK ULM tahun ajaran 2022/2023, didapatkan hasil bahwa sebanyak 60 dari 62 (96,8%) mahasiswa pernah membandingkan diri mereka dengan orang lain ketika melihat konten di Instagram. Terdapat 44 (71%) mahasiswa mengaku pernah menjadikan kehidupan orang lain yang mereka lihat di Instagram sebagai tolak ukur untuk menilai kehidupan mereka sendiri. Selain itu, 55 (88,7%) mahasiswa merasa bahwa kehidupan orang lain yang mereka lihat di Instagram lebih baik dibandingkan kehidupan mereka sendiri dan 31 (50%) mahasiswa merasa bahwa kehidupan orang lain lebih buruk dibandingkan kehidupan mereka sendiri. Lalu, terkait kecemasan sosial, sebanyak 44 (71%) mahasiswa mengaku merasa cemas saat membandingkan diri mereka dengan orang lain ketika menggunakan Instagram. Selain itu, sebanyak 18 (29%) mahasiswa merasa bahwa kecemasan tersebut mengganggu mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kemudian, terdapat 42 (67,7%) mahasiswa pernah dibandingkan oleh teman dan 35 (56,5%) mahasiswa mengaku pernah dibandingkan oleh keluarga.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan *social comparison* dengan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna Instagram di Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik mahasiswa, *social comparison*, kecemasan sosial, serta hubungan *social comparison* dengan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna Instagram di Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat tahun ajaran 2022/2023.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Terdapat dua variabel yaitu *social comparison* sebagai variabel bebas dan kecemasan sosial sebagai variabel tergantung. Pengambilan data dilaksanakan pada November 2023 dengan tautan *Google Form* yang berisi kuesioner dan dikoordinasikan melalui grup *WhatsApp*. Sampel penelitian ini berjumlah 106 orang yang ditentukan dengan teknik *stratified random sampling*. Sampel yang dipilih telah memenuhi kriteria inklusi yakni mahasiswa program sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat tahun ajaran 2022/2023, mahasiswa yang menggunakan aplikasi Instagram, dan mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian tanpa ada paksaan. Adapun kriteria eksklusi

pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang mengambil cuti akademik, mahasiswa program profesi, dan mahasiswa yang tidak mengajukan KRS untuk semester genap tahun ajaran 2022/2023.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner karakteristik responden yang berisi nama (inisial), usia, jenis kelamin, angkatan, dan program studi. Untuk mengukur *social comparison* digunakan kuesioner *The Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* dan kecemasan sosial dengan Skala Kecemasan Sosial. Analisis bivariat menggunakan uji *Pearson* untuk menentukan hubungan *social comparison* dengan kecemasan sosial. Penelitian ini telah dinyatakan lulus uji etik dari unit Komite Etik Penelitian FK ULM dengan nomor 412/KEPK-FK ULM/EC/XI/2023.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Angkatan, dan Program Studi (N=106)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
19	33	31,1
20	49	46,2
21	19	17,9
22	4	3,8
23	1	0,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	24,5
Perempuan	80	75,5
Angkatan		
2020	19	17,9
2021	54	50,9
2022	33	31,1
Program Studi		
Keperawatan	20	18,9
Psikologi	32	30,2
Kesehatan Masyarakat	23	21,7
Kedokteran	31	29,2

Sumber: Data primer yang sudah diolah (2023)

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa hasil pada data distribusi karakteristik mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat berdasarkan usia yaitu usia termuda adalah 19 tahun dan usia tertua 23 tahun. Responden yang berusia 19 tahun sebanyak 33 orang (31,1%), responden berusia 20 tahun sebanyak 49 orang (46,2%), responden berusia 21 tahun sebanyak 19 orang (17,9%), responden berusia 22 tahun sebanyak 4 orang (3,8%), dan responden berusia 23 tahun sebanyak 1 orang (0,9%). Sedangkan distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu pada laki-laki berjumlah 26 orang (24,5%), sedangkan perempuan berjumlah 80 orang (75,5%).

Data distribusi karakteristik responden berdasarkan angkatan menunjukkan bahwa mahasiswa dari angkatan 2020 pada penelitian ini berjumlah 19 orang (17,9%), mahasiswa dari angkatan 2021 berjumlah 54 orang (50,9%) dan mahasiswa dari angkatan 2022 berjumlah 33 orang (31,1%). Data distribusi karakteristik responden berdasarkan program studi menunjukkan bahwa mahasiswa dari program studi Keperawatan pada penelitian ini berjumlah 20 orang (18,9%), mahasiswa dari program studi Psikologi berjumlah 32 orang (30,2%) dan mahasiswa dari program studi Kesehatan Masyarakat berjumlah 23 orang (21,7%), dan mahasiswa dari program studi Kedokteran berjumlah 31 orang (29,2%).

Tabel 2. Distribusi Skor *Social Comparison* Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (N=106)

Variabel	Mean	Median	Std. Deviation	Min-Max
<i>Social comparison</i>	33,79	34,00	7,404	11-54

Sumber: Data primer yang sudah diolah (2023)

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa nilai *mean social comparison* pada mahasiswa saat menggunakan Instagram adalah 33,79 atau berada

pada rentang *social comparison* tinggi. Nilai median skor *social comparison* yakni 34,00. Skor terendah 11, dan tertinggi 54 dengan standar deviasi sebesar 7,404.

Tabel 3. Distribusi Tingkat *Social Comparison* dan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (N=106)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<i>Social Comparison</i>		
Rendah	43	40,6
Tinggi	63	59,4
Kecemasan Sosial		
Rendah	16	15,1
Tinggi	90	84,9

Sumber: Data primer yang sudah diolah (2023)

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *social comparison* yang rendah adalah sebanyak 43 responden (40,6%), sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat *social comparison* yang tinggi adalah sebanyak 63 responden

(59,4%). Selain itu, mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah adalah sebanyak 16 responden (15,1%), sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi adalah sebanyak 90 responden (84,9%).

Tabel 4. Distribusi Skor Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (N=106)

Variabel	Mean	Median	Std. Deviation	Min-Max
Kecemasan Sosial	61,86	63,00	16,532	16-101

Sumber: Data primer yang sudah diolah (2023)

Berdasarkan tabel 4, diketahui nilai *mean* kecemasan sosial pada mahasiswa saat menggunakan Instagram adalah 61,86 atau berada pada rentang kecemasan sosial tinggi. Nilai median skor kecemasan

sosial yakni 63,00. Skor terendah 16, dan tertinggi 101 dengan standar deviasi sebesar 16,532.

Tabel 5. Tabulasi Silang Hubungan *Social Comparison* dan Kecemasan Sosial

Variabel	Kecemasan Sosial		Jumlah	
	Rendah	Tinggi		
<i>Social Comparison</i>	Rendah	8	35	43
	Tinggi	8	55	63
Jumlah	16	90	106	

Sumber: Data primer yang sudah diolah (2023)

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil tabulasi silang *social comparison* dan kecemasan sosial rendah sebanyak 8 orang, *social comparison* tinggi dan kecemasan sosial rendah sebanyak 8 orang, *social*

comparison rendah dan kecemasan sosial tinggi sebanyak 35 orang, dan *social comparison* tinggi dengan kecemasan sosial tinggi sebanyak 55 orang.

Tabel 6. Korelasi Pearson Hubungan *Social Comparison* Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan

Variabel	<i>p - value</i>	Koefisien Korelasi (<i>r</i>)
<i>Social Comparison</i>	0,945	0,007
Kecemasan Sosial		

Sumber: Data primer yang sudah diolah (2023)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi adalah bernilai positif yakni 0,007 sehingga hubungan kedua variabel bersifat searah. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa peningkatan *social comparison* akan diikuti oleh peningkatan kecemasan sosial. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,007 juga menunjukkan bahwa tingkat kekuatan hubungan atau korelasi antara *social comparison* dengan kecemasan sosial adalah lemah. Kekuatan hubungan yang lemah ini memiliki makna bahwa hubungan antara variabel *social comparison* dengan kecemasan sosial adalah tidak begitu kuat atau signifikan. Selain itu, berdasarkan uji yang telah dilakukan, didapatkan nilai signifikansi atau *Sig. (2-tailed)* yakni sebesar 0,945. Oleh karena nilai *Sig. (2-tailed)* > 0,05, maka artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan kecemasan sosial.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa dari 106 responden yang diteliti, usia termuda responden pada penelitian ini yakni 19 tahun sedangkan usia tertua adalah 23 tahun atau termasuk ke dalam kategori remaja akhir. Hasil penelitian ini senada dengan kategori umur remaja akhir menurut Departemen Kesehatan (2009) yakni berada pada rentang 17 – 25 tahun. Dalam hal ini peneliti berasumsi bahwa pada usia ini mahasiswa lebih berpotensi untuk melakukan eksplorasi dan penyesuaian diri terhadap hal-hal baru. Pada masa ini, remaja lebih rentan mengalami kecemasan sosial. Hal serupa juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Tajuddin & Haenidar (2019) yang menyatakan bahwa remaja akhir cenderung merasa tidak yakin akan pemikiran serta perasaannya, dan cenderung takut menghadapi respon orang lain sehingga lebih berpotensi mengalami kecemasan sosial.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti, mahasiswa yang terlibat sebagai responden mayoritas berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Wistarini & Marheni (2019) yang memaparkan bahwa responden penelitian pada mahasiswa didominasi oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Peneliti berasumsi bahwa dalam dunia kedokteran cenderung diminati oleh perempuan, karena pada dasarnya

seorang tenaga kesehatan memiliki naluri seorang ibu untuk menghadapi pasien.

Selain itu, terkait data karakteristik responden khususnya angkatan, peneliti berasumsi bahwa angkatan tidak menentukan apakah mahasiswa mampu beradaptasi dan berinteraksi sosial dengan baik di lingkungan perkuliahan. Namun, hal yang menjadi pembeda tiap mahasiswa adalah kondisi emosi dalam menghadapi masalah tiap semesternya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Madani & Ambarini (2021) yang memaparkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki respon emosional dan psikologis yang negatif sehingga berpotensi mengalami kecemasan sosial.

Di samping itu, peneliti juga berasumsi bahwa program studi tidak menentukan apakah mahasiswa mampu beradaptasi dan berinteraksi sosial dengan baik di lingkungan perkuliahan. Namun, hal yang menjadi pembeda tiap mahasiswa adalah koping mahasiswa dalam menghadapi masalah tiap semesternya. Hal tersebut senada dengan penelitian Yoduke *et al.*, (2023) yang menyatakan bahwa remaja dengan gaya koping yang negatif/maladaptif memiliki tendensi lebih tinggi untuk mengalami gejala kecemasan.

Berdasarkan data yang didapat, diketahui rata-rata skor *social comparison* pada mahasiswa berada pada kategori tinggi. Tingginya tingkat *social comparison* ini dapat membawa dampak negatif bagi mahasiswa. White *et al.*, (2006) dalam Meidina (2016) mengungkapkan bahwa *social comparison* juga dapat menimbulkan dampak negatif jika orientasi *social comparison* individu cukup besar atau intensitasnya tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa seringnya melakukan *social comparison* dapat menimbulkan perasaan iri, perasaan bersalah, penyesalan, dan emosi negatif (White *et al.*, 2006). Selain itu, kecenderungan untuk terus terlibat dengan *social comparison* dalam mencari informasi dapat menyebabkan depresi (Buunk & Gibbons, 2005).

Lavine (2014) mengungkapkan fenomena bahwa media sosial adalah salah satu wadah *social comparison*. Artikel ini menerangkan bahwa jika seseorang sering menggunakan media sosial, seseorang itu akan terjebak pada seringnya melakukan *social comparison*, yang nantinya akan berdampak pada penurunan kebahagiaan. Hal ini dikarenakan pengguna media sosial merasa kehidupan orang lain

lebih baik dari kehidupannya. Dapat diasumsikan bahwa *social comparison* di media sosial membuat seseorang menilai dirinya secara negatif dan menjadi tidak bersyukur.

Di samping itu, data yang diperoleh juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *social comparison* yang rendah adalah sebanyak 43 responden, sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat *social comparison* yang tinggi adalah sebanyak 63 responden. Festinger (dalam Sarwono, 2017) mengatakan bahwa seseorang terdorong untuk membandingkan dirinya dengan individu lain yang memiliki kemiripan dengan dirinya, sehingga mereka tidak akan terdorong untuk membandingkan dirinya dengan individu lain yang tidak memiliki kemiripan dengan dirinya. Maka, dapat dikatakan bahwa tidak adanya standar ukuran dalam meyakinkan diri untuk melakukan perbandingan sosial. Semakin seseorang membandingkan dirinya dengan individu lain, maka seseorang tersebut dapat merasa terinspirasi atau merasa semakin tidak puas dengan kemampuan yang dimilikinya. Berdasarkan penelitian Kholifah (2016) dalam Madani & Ambarini (2021) menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison* seseorang, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan seseorang untuk mengalami kecemasan sosial. Hal ini terjadi karena kecemasan sosial pada remaja dapat muncul ketika mereka berpikir jika dirinya melakukan sesuatu yang tidak sama dengan orang lain, maka akan diberi label negatif oleh orang lain atau berpikir bahwa dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan di hadapan orang lain.

Berdasarkan data kecemasan sosial yang ada, diketahui rata-rata skor kecemasan sosial pada mahasiswa yaitu 61,86 atau berada pada kategori tinggi. Tingginya tingkat kecemasan sosial ini dapat membawa dampak negatif bagi mahasiswa. Wittchen dan Fehm (dalam Priyanka, 2022) berpendapat dampak negatif yang diakibatkan oleh kecemasan sosial dapat berupa penurunan fungsi peran sosial, perkembangan karir, bahkan dapat mengakibatkan penurunan kualitas kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup. Hal serupa juga dikemukakan oleh Castella *et al.*, (2014) bahwa individu dengan kecemasan sosial sering menunjukkan kesalahan di tempat kerja, sekolah, persahabatan, dan hubungan intim (Priyanka, 2022).

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan sosial, di antaranya berkaitan dengan tingginya status sosial dan kekuasaan seseorang, kesan awal seseorang dalam konteks mendapatkan evaluasi dari orang lain, memusatkan kesan individu sebagai fokus interaksi, situasi sosial yang tidak terstruktur atau asing membuat seseorang tidak mengetahui apa yang harus dilakukan, perhatian dan kesadaran diri yang hanya berfokus pada diri sendiri serta sikap

individu dalam menghadapi lingkungan sosial di sekitarnya. Faktor kecemasan sosial memiliki korelasi dengan interaksi seseorang terhadap media sosial. Individu yang memikirkan kesan dirinya bagi orang lain akan merasa takut menerima evaluasi negatif orang lain terhadap dirinya saat menggunakan media sosial. Selain itu, individu akan merasa takut pada interaksi sosial baik pada situasi yang asing baginya dan interaksi yang terjalin dengan individu lain yang sudah dikenal. Salah satu contohnya dengan selalu mengecek dan memastikan kolom komentar pada akun media sosialnya dan merasa cemas jika terdapat respon yang tidak diinginkan atau tidak sesuai harapan (Santoso *et al.*, 2022).

Selain itu, data yang ada juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah adalah sebanyak 16 responden, sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi adalah sebanyak 90 responden. Setiap orang mempunyai tingkat kecemasan sosial yang berbeda. Dalam buku DSM IV disebutkan bahwa kecemasan bisa menjadi tidak normal jika terlalu berlebihan, menimbulkan stres, menimbulkan rasa tidak nyaman, mengganggu kehidupan sehari-hari, atau menghindari lingkungan sosial, sehingga menyebabkan stres dan tekanan bagi individu tersebut (Prastia & Pratikto, 2023). Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan oleh Prastia dan Pratikto (2023), terdapat beberapa remaja yang mengalami gejala kecemasan sosial takut merasa bersalah serta takut menyakiti ketika membuat konten di media sosial. Kemudian mereka juga mengatakan bahwa takut apa yang dibagikan di media sosial dinilai buruk oleh pengguna media sosial lain dan takut dinilai negatif akan postingannya. Banyak dari mereka yang juga merasa cemas karena salah satunya dipengaruhi oleh bentuk tubuh mereka yang kurang sesuai apabila ditampilkan di media sosial (Prastia & Pratikto, 2023).

Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial dapat mengalami kesulitan pada sebagian besar aspek kehidupan, seperti kesulitan dalam pekerjaan, gangguan pada sekolah, hubungan dengan orang lain, serta kegiatan lainnya (Antony & Swinson, 2008; Butler, 1999 dalam Suryaningrum, 2016). Perasaan tidak nyaman berada di situasi sosial dan berinteraksi dengan orang lain adalah hal yang sulit, karena hal tersebut tidak dapat dihindari secara terus menerus oleh individu. Individu dengan kecemasan sosial cenderung akan berpikir dan berperilaku serupa baik dalam interaksi secara tatap muka maupun secara daring. Mereka akan merasakan tingkat kecemasan yang tinggi, melakukan *safety behaviors*, memiliki banyak pemikiran negatif, dan cenderung menafsirkan keadaan secara negatif ketika berinteraksi baik secara daring maupun luring (Carruthers *et al.*, 2019).

Berdasarkan analisis hasil uji *Pearson* didapatkan bahwa didapatkan nilai *p-value* ($0,945 > 0,05$) dan skor korelasi ($0,007$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat dengan kekuatan kategori hubungan lemah. Hubungan kedua variabel tersebut memiliki arah hubungan positif, yang memiliki makna bahwa semakin tinggi *social comparison* maka semakin tinggi pula kecemasan sosial pada mahasiswa. Sebaliknya, jika *social comparison* rendah maka semakin rendah pula kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfina & Soetjningsih (2023) bahwa memiliki nilai *r* atau korelasi positif yakni sebesar $0,873$ yang memiliki makna bahwa kedua variabel tersebut memiliki arah hubungan yang positif. Penelitian Jiang & Ngien (2020) juga memaparkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan kecemasan sosial, dengan *p-value* sebesar $0,632$ ($0,632 > 0,05$).

Berdasarkan dari beberapa penelitian tersebut, *social comparison* dan kecemasan sosial pada mahasiswa tidak mempunyai hubungan yang signifikan dan memiliki arah hubungan yang positif. Peneliti berasumsi bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan di antara kedua variabel dikarenakan ada faktor lain yang juga dapat memengaruhi munculnya kecemasan sosial pada remaja saat menggunakan aplikasi Instagram. Pada penelitian Jiang & Ngien (2020) menyatakan bahwa *social comparison* yang dilakukan melalui Instagram saja tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecemasan sosial. Namun, efeknya justru dimediasi oleh faktor lain seperti *self-esteem* (harga diri). Dalam hal ini, proses penggunaan media sosial adalah proses yang kompleks dan melibatkan interaksi pengguna dengan *platform* media dan konten pesan sehingga diperlukan analisis yang lebih mendalam dan informatif (Jung *et al.*, 2016).

Faktor *self-esteem* menjadi poin yang perlu diperhatikan dalam mengobservasi kecemasan sosial mengingat setiap individu memiliki tingkat *self-esteem* yang berbeda-beda. *Self-esteem* merupakan hasil evaluasi tentang diri kita sendiri, artinya bukan hanya menilai seperti apa diri kita sendiri, namun juga menilai kualitas-kualitas yang ada pada diri sendiri (Ekajaya, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan (Anggawira *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan kecemasan sosial. Individu yang memiliki tingkat *self-esteem* rendah akan memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi, sebaliknya individu yang memiliki tingkat *self-esteem* tinggi akan memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah.

Selain faktor *self-esteem*, peneliti juga berasumsi bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel adalah karena adanya sebaran data yang tidak merata. Data yang tersedia menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat *social comparison* dan kecemasan sosial rendah sebanyak 8 orang, *social comparison* tinggi dan kecemasan sosial rendah sebanyak 8 orang, *social comparison* rendah dan kecemasan sosial tinggi sebanyak 35 orang, dan *social comparison* tinggi dengan kecemasan sosial tinggi sebanyak 55 orang. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa responden dominan berada pada rentang kecemasan sosial tinggi, padahal ada beberapa responden yang tingkat *social comparison*-nya rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah, 2019) yang menyatakan bahwa semakin luas atau tidak meratanya sebaran data, maka hubungan antara kedua variabel akan semakin lemah atau renggang.

Faktor lainnya yang menyebabkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan kecemasan sosial adalah adanya perbedaan yang cukup jauh pada perbandingan jumlah jenis kelamin responden. Pada penelitian ini, jenis kelamin pada mahasiswa laki-laki berjumlah 26 orang ($24,5\%$), sedangkan perempuan berjumlah 80 orang ($75,5\%$). Peneliti berasumsi bahwa perempuan cenderung lebih rentan untuk mengalami kecemasan sosial dibandingkan laki-laki. Hal ini didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh (Avianty *et al.*, 2015) yang menyatakan bahwa pria dan wanita berbeda dalam pengaturan diri dan kemampuan mereka untuk menghambat respons. MacDonald (2008) dalam (Avianty *et al.*, 2015) menyatakan bahwa laki-laki lebih unggul pada langkah-langkah pendekatan perilaku (mencari sensasi, impulsif dan agresi/emosi) dan cenderung mampu mengontrolnya dibandingkan perempuan. Hal senada juga diungkapkan oleh (El-Huzni, 2021) bahwa perempuan lebih rentan mengalami kecemasan sosial karena perempuan lebih cenderung memikirkan bagaimana pendapat orang lain saat melihat penampilannya. Sehingga dengan adanya penjelasan tersebut peneliti meyakini bahwa tingginya tingkat kecemasan sosial pada penelitian ini adalah disebabkan karena adanya jumlah responden perempuan yang lebih dominan dibandingkan responden laki-laki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan *social comparison* dengan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna Instagram di program sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna Instagram di Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, memiliki arah hubungan positif

dan memiliki tingkat hubungan yang lemah. Artinya, semakin tinggi *social comparison* maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa.

SARAN

Peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan penelitian terkait hubungan apa saja yang dapat menyebabkan kecemasan sosial pada mahasiswa. Pemicu kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram tidak hanya *social comparison* saja, namun terdapat faktor pencetus lainnya. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan kuesioner kecemasan sosial yang memiliki rentang atau batasan waktu tertentu. Peneliti selanjutnya juga dapat memilih desain penelitian yang lain seperti *case study* atau *case control* agar tingkat kecemasan sosial responden dapat diobservasi secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahlgren, M. (2023, July 13). *40+ Statistik, Fakta & Tren Instagram untuk 2023*. 45+ Statistik Instagram, Fakta & Demografi Pengguna Untuk 2023 (Websiterating.Com).
- Alfina, A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram dan Tiktok. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(6).
- Anggawira, A., Kholiza, D. N., & Dewinda, H. R. (2022). Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165 Journal*, 68–73.
- Antari, I., Widyaningrum, R., & Priyanti, S. (2022). Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*.
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2021). Hubungan social comparison dengan gejala depresi pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 145–153.
- Avianty, S. K., Cleoputri, A. Y., & Afia, F. (2015). Pengaruh Self-Control Training Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal FISIP, Universitas Brawijaya*.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2005). Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others. *Social Comparison and Social Psychology: Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture*, 15–32.
- Ulya, F. R., Lestari, D. R., Agianto. (2025). *Hubungan social comparison dengan Carruthers, S. E., Warnock-Parkes, E. L., & Clark, D. M. (2019). Accessing social media: Help or hindrance for people with social anxiety? Journal of Experimental Psychopathology, 10(2), 1–11.*
- Ekajaya, D. S. (2019). Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Muaro Padang. *Psyche 165 Journal*, 93–102.
- El-Huzni, L. N. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Putri di Yogyakarta . *Doctoral Dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Erlksson, O. J., Lindner, P., & Mörtberg, E. (2020). Measuring associations between social anxiety and use of different types of social media using the Swedish Social Anxiety Scale for Social Media Users: A psychometric evaluation and cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(6), 819–826.
- Fioravanti, G., Prostamo, A., & Casale, S. (2020). Taking a Short Break from Instagram: The Effects on Subjective Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(2), 107–112.
- Hamdan, N. (2019, August 15). *Pengguna Instagram di Indonesia terbesar ke-4 dunia*. Retrieved.
- Hasanah, N. (2019). Uji Korelasi. *Uji Korelasi Dan Regresi Linier Sederhana*.
- Ho, S. S., Lee, E. W. J., & Liao, Y. (2016). Social Network Sites, Friends, and Celebrities: The Roles of Social Comparison and Celebrity Involvement in Adolescents' Body Image Dissatisfaction. *Social Media and Society*, 2(3).
- 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 and Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Jung, E. H., Walsh-Childers, K., & Kim, H. S. (2016). Factors influencing the perceived credibility of diet-nutrition information web sites. *Computers in Human Behavior*, 58, 37–47.
- Kemenkes, R. I. (2018). *Laporan nasional riskesdas 2018*.
- Kholifah, N. (2016). Peran Teman Sebaya dan Kecemasan Sosial Pada Remaja . *Jurnal Psikologi*, 60.
- Lavine, L. (2014). *Want To Be Happier? Stop Comparing Yourself To What You See On Social Media*. Fast Company.
- Lestari, D. R., Dayani, N. E., & Budiarti, L. Y. (2015). Terapi bermain clay terhadap kecemasan pada anak usia prasekolah (3-6 tahun) yang menjalani hospitalisasi di RSUD BanjarBaru.

- Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 3(2), 1–15.
- Madani, B. F., & Ambarini, T. K. (2021). Hubungan antara Perfeksionisme dengan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir Pengguna Instagram. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1).
- Meidina, V. S. (2016). Hubungan Antara Social Comparison Dengan Self-Esteem Dan Gratitude Pada Remaja Pengguna Instagram Di Kota Bandung . *Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Nisar, T. M., Prabhakar, G., Ilavarasan, P. V., & Baabdullah, A. M. (2019). Facebook usage and mental health: An empirical study of role of non-directional social comparisons in the UK. *International Journal of Information Management*, 48, 53–62.
- Octaviani, K. (2021). Pengaruh Terpaan Media Sosial Akun Instagram @Anyageraldine terhadap Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis Remaja di Kalangan Followersnya (Survei Terhadap Followers Akun Instagram@ anyageraldine) . *Doctoral Dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*.
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan Antara Social Comparison Dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswi Psikologi Unesa Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–14.
- Prastia, T., & Pratikto, H. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 951–958.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1).
- Pribadi, R. A. (2019). Hubungan antara Citra Diri Negatif dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Putri Perkotaan. *CALYPTRA*, 8(1), 1656–1671.
- Priyanka, R. H. (2022). Profil Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir Dan Implikasinya Bagi Bimbingan Dan Konseling: Studi Deskriptif di SMA Negeri 2 Cirebon Tahun Ajaran 2022/2023 . *Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Roccaforte, C., & Cohen, V. (2017). Creating a strong online identity may contribute to depression, anxiety, and other problems. *Anxiety*.
- Santoso, B. K., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan sosial pada remaja akhir: Bagaimana peranan adiksi media sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 373–384.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*.
- Sarwono, S. W. (2017). *Teori-teori psikologi sosial (II)*. PT Rajagrafindo Persada.
- Suryaningrum, C. (2016). Efikasi diri dan kecemasan sosial: Studi meta analisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 182–193.
- Tajuddin, A., & Haenidar, H. (2019). Hubungan antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi SKIsO (Sosial Klinis Industri Organisasi)*, 1(1), 56–65.
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Tajjin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in indonesia and switzerland. *Frontiers in Psychology*, 4(3), 1–9.
- White, J. B., Langer, E., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development*, 13, 36–44.
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 4(3), 164–173.
- Yoduke, F., Daulima, N. H., & Mustikasari, M. (2023). Strategi Koping pada Remaja dalam Menurunkan Gejala Kecemasan dan Depresi: Literature Review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 4(1), 16–24.
- Zola, N., Fadli, R. P., & Ifdil, I. (2018). *Chromotherapy to reducing stress*.