

HUBUNGAN SELF ESTEEM DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA AKHIR YANG MENGGUNAKAN INSTAGRAM

Jessica Natasha¹, Emmanuel Satyo Yuwono²

Email: jessican1405@gmail.com¹, emmanuel.yuwono@uksw.edu²

Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak: Adanya penggunaan media sosial Instagram bagi remaja akhir menimbulkan keadaan dimana remaja mudah mengakses kehidupan sosial orang lain, melihat gambar orang lain yang kemudian memperkuat perbandingan sosial dan eksposur terhadap situasi sosialnya yang pada akhirnya berujung pada kecemasan sosial. Diketahui bahwa salah satu hal yang menimbulkan fenomena tersebut adalah karena adanya self-esteem remaja yang rendah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna Instagram. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu menggunakan skala Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) untuk mengukur self-esteem dan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) untuk mengukur kecemasan sosial. Hasil menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai korelasi $-0,375$ yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif antara self-esteem dan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna Instagram, yaitu semakin rendah self-esteem maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami remaja akhir pengguna Instagram dan sebaliknya.

Kata Kunci: Self-Esteem; Kecemasan Sosial; Remaja Akhir.

PENDAHULUAN

Di era globalisasi ini, teknologi sebagai salah satu faktor penting di dalam kehidupan (Cholik, 2021). Seiring berkembangnya teknologi, media sosial merupakan salah satu yang berpengaruh besar di dalam kehidupan manusia (Putri dkk, 2016). Media sosial merupakan media berbasis online dan para pengguna media sosial bisa dengan mudah bergabung, membagikan suatu hal, dan menciptakan sesuatu hal (Cahyono, 2016). Tak jarang jaman sekarang manusia tidak dapat lepas dengan media sosial. Media sosial dapat diibaratkan sebagai pedang bermata dua, jika digunakan untuk hal yang positif maka akan berdampak baik. Sebaliknya, apabila digunakan untuk hal negatif maka akan berdampak tidak baik pula pada seseorang (Cahyono, 2016).

Platform media sosial yang digunakan dapat memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi, menciptakan atau mengonsumsi konten melalui internet, dan mengakses informasi. Salah satu aplikasi jejaring media sosial yang populer saat ini adalah Instagram (Datareportal, 2023). Instagram merupakan platform jejaring sosial yang berfokus pada pengambilan serta mengunggah foto, namun bukan hanya sekedar mengunggah foto, instagram juga memberi kesempatan leluasa kepada penggunanya untuk terhubung dan berinteraksi dengan orang-orang seluruh dunia dengan cara efektif dan mudah. Instagram mempunyai 400 juta pengguna aktif bulanan, rata-rata perkiraan pengguna media sosial instagram membuahakan hasil 150 juta jepretan foto per bulan dan 800 juta gabungan antara foto dan video diunggah setiap harinya (Parikesit, 2016). Taylor Nelson Sofres yang merupakan salah satu perusahaan riset di Inggris yang mengemukakan bahwa Instagram banyak digunakan untuk mencari berbagai inspirasi, pengalaman travelling, trend terbaru, serta bermanfaat dalam

mendorong bisnis besar maupun kecil masyarakat Indonesia (Prihatiningsih, 2017). Selain itu perusahaan Instagram juga menjelaskan beberapa fakta berkaitan kegiatan pengguna media sosial Instagram di Indonesia. Sebanyak 11% pengguna Instagram berumur 34-55 tahun, 30% berumur 25-34 tahun, dan 59% berumur 18-24 tahun (Parikesit, 2016). Media sosial memiliki berbagai manfaat secara psikologis, seperti meningkatkan penegasan diri atau self-affirmation dan keterhubungan sosial (Couture Bue, 2020). Aplikasi Instagram memiliki banyak fitur yang digemari oleh penggunanya seperti fitur feed, Instagram stories, reels, igtv penggunaannya dapat saling bertukar informasi dengan efisien, selain itu pemanfaatan Instagram dapat cepat mengunggah foto, dan video sebab menggunakan internet yang dapat dilihat langsung oleh para pengikut (Fauji, 2018). Jika menurut penganut foto atau video yang diunggah tersebut menarik, maka mereka dapat memberikan tanda suka (like) serta komentar.

Kaitannya manfaat dari instagram bagi remaja akhir, diketahui bahwa motivasi pada remaja akhir dalam menggunakan media sosial antara lain untuk mencari informasi, berkoneksi dengan orang lain dan dapat mengurangi kebosanan seperti yang diungkapkan oleh Stockdale & Coyne (2020) bahwa Instagram lebih banyak digunakan oleh remaja akhir untuk berkoneksi dengan orang lain dibandingkan aplikasi media sosial lain. Di samping manfaatnya tersebut, Instagram sebagai media sosial juga mempunyai kerugian secara psikologis, seperti gangguan pada perilaku makan (Mabe, et al., 2014), adiksi (Müller, et al., 2016), serta risiko mengalami depresi dan juga kecemasan sosial (Dhir, et al., 2018; Vannucci, et al., 2017). Hal tersebut disebabkan melalui Instagram pengguna tidak jarang melihat kehidupan sosial orang lain, melihat gambar orang lain yang dapat memperkuat perbandingan sosial dan eksposur terhadap situasi sosialnya, yang tampaknya memiliki hidup yang sempurna atau lebih baik dari diri sendiri (Maurilla dan Suarya, 2020).

Fenomena tersebut secara tidak langsung dapat memberikan kesenjangan antara citra yang diproyeksikan di media sosial dan kehidupan nyata dapat meningkatkan ketidakpuasan diri dan menimbulkan perasaan tidak berharga (Sukamto, Hamidah, dan Fajrianti, 2019). Seseorang akan membandingkan diri mereka dengan orang lain sebagai bagian dari usaha mereka untuk mengevaluasi diri mereka sendiri (Fakhri, 2017). Namun, ketika orang membandingkan diri mereka dengan orang lain yang mereka anggap lebih baik dalam hal tertentu, hal tersebut dapat meningkatkan kecemasan sosial dan merendahkan harga diri (Kaplan & Stiles dalam Fakhri, 2017).

Ketika individu sering membandingkan diri mereka dengan gambar dan cerita orang lain yang ditampilkan di media sosial. Ini dapat memicu kecemasan sosial karena pengguna semakin merasa kurang menarik, sukses atau puas dibandingkan dengan orang lain yang tampaknya memiliki kehidupan yang lebih baik atau menarik. Diketahui bahwa kecemasan sosial merupakan masalah psikologis ketiga terbesar di Amerika, sebanyak 15 juta orang Amerika setiap tahunnya. di Indonesia penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013) menemukan persentase yang cukup tinggi dari hasil self-report Social Anxiety Disorder, yaitu 15,8% dari 311 remaja di Indonesia mengalami kecenderungan kecemasan yang tinggi. Survei nasional National Institute Mental Health yang meneliti mengenai kesehatan mental remaja melaporkan bahwa 8% remaja usia 13-18 mengalami kecemasan sosial. Melihat dari data tersebut perlu diketahui bahwa kecemasan sosial merupakan situasi saat individu merasa ketakutan, kecemasan, serangan panik yang intens akan penilaian negatif dari orang lain,

sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran berlebihan dan tindakan-tindakan yang menunjukkan gejala kecemasan seperti tersipu, gemetar dan berkeringat pada situasi sosial. Kaitannya dengan penggunaan Instagram, hal tersebut sejalan dengan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada 7 remaja akhir sebagai pengguna Instagram pada tanggal 19 Juni 2024 dimana semua subjek mengungkapkan bahwa dalam menggunakan Instagram subjek seringkali membandingkan dirinya yaitu seperti kehidupan dan fisiknya dengan orang lain yang membuat subjek merasa orang lain memiliki kehidupan yang lebih menarik, dan lebih bahagia dimana hal ini berujung membuat subjek merasa tidak percaya diri. Selain itu, kaitannya dengan situasi sosial, subjek juga mengungkapkan bahwa mereka tidak menyukai situasi yang terlalu banyak orang dan menjadi pusat perhatian dimana pada keadaan tersebut membuat jantung subjek lebih berdebar dari biasanya juga tubuh menjadi gemetar karena takut akan adanya penilaian dari orang lain mengenai dirinya.

Keadaan subjek di atas menunjukkan beberapa aspek kecemasan sosial menurut (Ekajaya dan Jufriadi, 2019) dimana kecemasan sosial dapat terlihat dari beberapa aspek, yaitu seperti adanya ketakutan akan evaluasi negatif, kemudian melakukan penghindaran sosial dan adanya rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru, juga melakukan penghindaran sosial dan adanya perasaan tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. Selain wawancara yang dilakukan peneliti, penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan Instagram dengan kecemasan sosial yaitu dengan persentase subjek yang mengalami kecemasan sebesar 66,6% (Caturtami & Sumaryanti, 2021).

Adanya fenomena kecemasan sosial yang dialami remaja akhir membuat remaja cenderung berperilaku menghindar dari situasi sosial karena adanya pemikiran bahwa pada situasi tersebut terdapat potensi untuk mendapatkan evaluasi negatif dari orang lain. Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung memiliki pergaulan yang terbatas, menunjukkan keterampilan yang buruk, dan kurang beradaptasi di sekolah (Yudianfi, 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permadi (2023) yang mengungkapkan bahwa remaja dengan kecemasan sosial memiliki kecenderungan untuk menghindari situasi sosial atau khawatir yang mengharuskan mereka untuk tampil didepan umum atau berinteraksi dengan banyak orang dimana rasa khawatir tersebut muncul karena adanya perasaan bahwa dia melakukan hal yang dianggap memalukan serta mendapatkan kritikan negatif dari orang lain tentang dirinya. Oleh karena hal tersebut, adanya kecemasan sosial yang dialami oleh remaja akhir dapat menyebabkan terhambatnya kehidupan sosial remaja sehingga tidak terpenuhinya kebutuhan sosial remaja tersebut.

Melalui dampak kecemasan sosial di atas, maka perlu diketahui bahwa kecemasan sosial dapat terjadi karena beberapa faktor dimana diantaranya adalah pola asuh orang tua yang terlalu protektif. Penelitian oleh Rachmawaty (2015) yang menunjukkan bahwa pola asuh otoriter memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja. Menurut National Institute Mental Health (2013) kecemasan sosial disebabkan karena individu tersebut merupakan pribadi yang pemalu. Selain itu, faktor lainnya yang menyebabkan kecemasan sosial adalah harga diri yang rendah atau self-esteem rendah (Ahmad, et al., 2013). Self-esteem (harga diri) adalah perasaan kebernilaian diri kita, suatu penilaian yang kita buat tentang seberapa hebat diri kita (Hidayat, 2020). Berdasarkan hierarki kebutuhan manusia Maslow, self-esteem adalah salah satu kebutuhan psikologis yang paling penting.

Bagian ini mewakili motivasi kunci untuk aktualisasi diri dan kesuksesan dari berbagai aspek kehidupan, seperti interaksi sosial, hubungan pribadi dan bidang kreatif (Alhagery, 2011)

Seperti halnya kebutuhan, self-esteem yang dimiliki setiap orang juga berbeda-beda yaitu ada yang tinggi juga rendah dimana hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal. Coopersmith (Fisdayani, 2022) mengungkapkan bahwa self-esteem dalam diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti adanya penghargaan dan penerimaan dari orang-orang yang signifikan seperti keluarga atau orang tua, kemudian faktor lainnya adalah kelas sosial dan kesuksesan hal ini ditinjau dari pekerjaan, pendapatan atau tempat tinggal, dimana ketika individu memiliki pendapatan yang lebih tinggi juga tinggal di rumah lebih besar dan mewah maka akan dipandang lebih sukses oleh masyarakat dan menyebabkan adanya keyakinan harga diri yang tinggi. Selain itu, harga diri juga dipengaruhi oleh nilai dan inspirasi individu dalam menginterpretasikan kesuksesan juga cara individu dalam menghadapi devaluasi yaitu cara individu untuk dapat meminimalisasi penilaian-penilaian negatif yang dapat orang lain berikan pada dirinya.

Maka, kaitannya dengan tinggi rendah harga diri remaja pada kecemasan sosial seperti yang dijelaskan oleh American Psychiatric Association (2013) self-esteem yang rendah berkaitan dengan kecemasan sosial. Remaja dengan self-esteem rendah cenderung lebih sensitif terhadap evaluasi sosial negatif yang dapat memperburuk gejala kecemasan sosial dan menyebabkan penghindaran interaksi sosial (Lowe & Harris, 2019). Remaja dengan self-esteem yang rendah cenderung memiliki pandangan yang lebih negatif terhadap diri sendiri, sering kali berfokus pada kelemahan atau kekurangan diri mereka. Hal dapat menghambat perkembangan psikologis serta meningkatkan resiko gangguan emosional (American Psychological Association, 2023; Harter, 2020) maka hal ini berkaitan dengan keadaan kecemasan sosial yaitu adanya ketakutan menetap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan orang lain hal tersebut sejalan dengan beberapa karakteristik dari social anxiety yaitu memiliki reaksi negatif terhadap situasi sosial yang memungkinkan terjadinya evaluasi negatif, kurangnya percaya diri untuk dapat berinteraksi dengan orang lain, tingkah laku menghindar, dan meningkatnya respon fisiologis.

Menurut Woods dan Scott (2016), remaja yang banyak menggunakan media sosial cenderung memiliki self-esteem yang lebih rendah. Self-esteem merupakan evaluasi positif atau negatif dari diri seseorang, yang terkait dengan sejauh mana seorang individu memandang dirinya berharga dan kompeten (Rosenberg, 1965; Coopersmith, dalam Vogel, Rose, Roberts & Eckles, 2014). Perkembangan self-esteem sudah berlangsung sejak masa kanak-kanak yang sangat dipengaruhi oleh perhatian, penerimaan, pengakuan, serta penghargaan dari orang-orang di sekitarnya. Interaksi yang positif dengan orang tua dan pengasuh yang berperan penting dalam membentuk rasa harga diri yang sehat, yang kemudian berdampak pada kesejahteraan emosional dan sosial anak di masa depan (American Psychological Association, 2023). Self-esteem merupakan kunci dalam membangun perilaku seseorang karena dapat mempengaruhi proses berpikir, emosi, perilaku, keputusan yang diambil, nilai dan tujuan individu tersebut. Self-esteem yang lebih tinggi dapat dikaitkan dengan perilaku yang disesuaikan: minat untuk disetujui oleh orang lain, kepercayaan diri di masa depan, memulihkan kapasitas atau menghadapi kenyataan secara aktif. Self-esteem yang lebih rendah akan berhubungan dengan sikap yang kurang produktif,

termasuk penghindaran masalah, antisipasi negatif, dan kecenderungan fatalistik. Individu dengan self-esteem rendah sering menunjukkan gangguan dalam pengenalan emosi, yang dapat memperburuk interaksi sosial dan meningkatkan resiko perilaku antisosial (Harter, 2021).

Self-esteem mencakup bagaimana individu dapat menerima keberhasilan atau kegagalan, seberapa besar usaha yang telah mereka lakukan, apakah kegagalan itu menyakitkan atau tidak, dan apakah individu tersebut lebih mampu terhadap pengalaman yang telah dialaminya. Orang dengan harga diri rendah adalah orang yang tidak kepercayaan diri dan ketidakmampuan untuk menilai kemampuan seseorang. Harga diri yang rendah menyebabkan orang tidak dapat mengekspresikan diri dalam lingkungan sosial. Orang dengan harga diri rendah juga cenderung membatasi kemampuannya untuk terbuka kepada orang lain, mendengarkan kritik, meminta bantuan dan memecahkan masalah (McKay dan Fanning, 2000).

Hal diatas didukung oleh beberapa penelitian sering mengaitkan kecemasan sosial dan self-esteem, karena salah satu faktor determinan utama yang menyebabkan kecemasan sosial adalah self-esteem atau harga diri. Matthew McKay (2000) " Self-esteem (harga diri) sangat penting untuk kelangsungan hidup psikologis. Ini adalah emosional tanpa ukuran harga diri, hidup bisa sangat menyakitkan, dengan banyak kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi", bahwa self-esteem sangat penting untuk kelangsungan hidup psikologis. Self-esteem mempengaruhi kecemasan sosial karena hal itu merupakan suatu kebutuhan manusia yang memerlukan pemenuhan atau pemuasan untuk dilanjutkan menuju tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Menurut model kemampuan mental yang dibuat oleh Mayer, Salovey, dan Caruso (2004) menegaskan bahwa kemampuan emosional berkontribusi untuk memperoleh keterampilan sosial dan dengan demikian meningkatkan kualitas hubungan, yang pada gilirannya mengarah pada komunikasi sosial yang lebih kaya. Dari hasil penelitian yang diperoleh, pada remaja yang memiliki self-esteem tinggi akan cenderung menilai dirinya berharga, dicintai, dan mendapatkan perhatian dari orang-orang di sekitarnya. Sementara pada remaja dengan self-esteem rendah cenderung berpendapat sebaliknya (Noer & Meita, 2012).

Adanya keterkaitan self-esteem dengan kecemasan sosial juga sejalan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya seperti pada penelitian Tajuddin dan Haenidar, (2019) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara kecemasan sosial dengan self-esteem yaitu semakin tinggi self-esteem pada individu akan menunjukkan semakin rendah kecemasan sosial yang dimilikinya, sebaliknya semakin rendah self-esteem maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dialaminya. Penelitian lainnya yaitu yang dilakukan oleh Pratiwi, et. al. (2019) bahwa terdapat korelasi negatif antara harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja yaitu semakin rendah self-esteem maka semakin tinggi kecemasan sosialnya, sebaliknya semakin tinggi self-esteem maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialaminya. Penelitian-penelitian tersebut juga sejalan dengan temuan Hasanah, et. al., (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh remaja.

Berdasarkan penelitian diatas, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja akhir yang menggunakan Instagram, lebih mengenali faktor-faktor yang mempengaruhi dan kecemasan sosial, karena inti utama dari penelitian ini merupakan permasalahan self-esteem yang masih sangat dibutuhkan oleh seseorang, yang dapat mempengaruhi

individu dalam bersosial media, hingga tidak dapat dipungkiri bahwa kecemasan sosial pengguna media sosial dapat dipengaruhi oleh self-esteem seseorang, khususnya yang dihadapi oleh remaja akhir dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh research gap pada penelitian terdahulu, yaitu penelitian oleh Springer (2023) telah ditemukan bahwa perbandingan sosial di Instagram berkontribusi terhadap rendahnya self-esteem dan meningkatnya kecemasan sosial.

METODE

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah korelasional. Penelitian korelasional adalah jenis penelitian kuantitatif dengan ciri khas adanya hubungan atau korelasi antar dua variabel atau lebih sehingga bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang berkorelasi antar variabel penelitian tersebut (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini desain penelitian korelasional yang digunakan bertujuan untuk mengetahui kaitan antara self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja akhir yang menggunakan Instagram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancas Penelitian dan Pengumpulan Data

Adanya penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja akhir yang menggunakan Instagram. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian ini dengan melibatkan subjek remaja akhir yang aktif menggunakan media sosial Instagram. Sehingga, melalui penelitian ini diharapkan peneliti dapat memperoleh hasil analisis yang terbaru.

Melalui tujuan tersebut peneliti memperoleh kriteria subjek, yaitu remaja berusia 18-22 tahun dimana ini berdasar pada pendapat Mappiare (dalam Rahman & Ilyas, 2020) mengenai usia remaja akhir, kemudian aktif menggunakan Instagram berkaitan dengan fenomena remaja akhir pengguna Instagram yang banyak mengalami kecemasan sosial. Setelah penetapan tujuan dan kriteria subjek penelitian, peneliti kemudian melakukan pengumpulan data pada tanggal 23 April 2025 dengan menyebarkan link kuesioner google form, yang berisi identitas, pernyataan kesediaan, skala self-esteem dan skala kecemasan sosial. Penyebaran link kuesioner tersebut dilakukan melalui media sosial dan teman-teman mahasiswa dengan harapan dapat memperoleh subjek penelitian secara menyeluruh dan sesuai dengan kriteria.

Pada proses pengumpulan data ini, peneliti juga sempat mengalami beberapa kendala seperti kurangnya tingkat partisipasi subjek atau remaja dalam mengisi kuesioner jika penyebaran link kuesioner hanya dilakukan secara online. Oleh karena itu, solusi dari kendala ini adalah peneliti meminta bantuan agar teman-teman peneliti menyebarkan kepada teman atau kenalan lainnya yang sesuai dengan kriteria untuk mengisi kuesioner. Sehingga dapat tercapai jumlah dan kriteria subjek yang sesuai diharapkan

B. Partisipan Penelitian

Berdasarkan data penelitian yang telah diperoleh, terdapat subjek penelitian sebanyak 177 responden yang telah sesuai dengan kriteria, yaitu remaja akhir berusia 18-22 tahun dan aktif menggunakan Instagram. Kemudian peneliti melakukan analisis statistik deskriptif berdasarkan jumlah subjek penelitian, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 Demografi Subjek Penelitian

No	Klasifikasi Subjek	Keterangan	N	Persentase
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	73	41%
		Perempuan	104	59%
	Total		177	100%
2	Aktif Menggunakan Instagram	<1 tahun	17	11%
		>1 tahun	160	90%
	Total		177	100%

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa subjek pada penelitian ini responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 73 orang atau 41% dari jumlah keseluruhan responden dan responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 104 orang atau 59%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek pada penelitian ini lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan.

Kemudian, dari data demografi tersebut juga dapat diketahui bahwa responden yang telah aktif menggunakan Instagram kurang dari 1 tahun berjumlah 17 orang atau dalam persentase 11% dan yang telah aktif menggunakan Instagram lebih dari 1 tahun sebanyak 160 orang atau 90%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini lebih banyak subjek yang telah menggunakan Instagram lebih dari 1 tahun.

Hasil Statistik Deskriptif

Berdasarkan data responden yang telah diperoleh, yaitu sebanyak 177 responden, peneliti melakukan analisis statistik deskriptif dengan menggunakan SPSS (Statistical Program for Social Science) 26.0 yang bertujuan untuk mengetahui beberapa skor berikut:

Tabel 2 Analisis Statistik Deskriptif

		X	Y
N	Valid	177	177
	Missing	0	0
Mean		120.71	102.69
Std. Deviation		14.729	13.791
Minimum		63	55
Maximum		150	130

Data pada tabel tersebut menunjukkan beberapa skor pada masing-masing skala, seperti skor mean atau rata-rata, standar deviasi, skor minimum dan maksimum. Pada skala self-esteem (X) terdapat nilai rata-rata sebesar 120.71, skor standar deviasi sebesar 14.729. Kemudian, pada skala self-esteem juga diperoleh skor minimum sebesar 63 dan skor maksimum sebesar 150. Sedangkan pada skala kecemasan sosial diperoleh skor rata-rata sebesar 102.69, skor standar deviasi sebesar 13.791. Kemudian, terdapat skor minimum sebesar 55 dan skor maksimum sebesar 130.

Setelah diperolehnya skor-skor di atas, kemudian peneliti melakukan kategorisasi data setiap responden pada masing-masing skala. Kategorisasi tersebut terbagi menjadi tiga, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3 Rumus Kategori

Rumus	Kategori
$X < \text{Mean} - 1.SD$	Rendah
$\text{Mean} - 1.SD < X < \text{Mean} + 1.SD$	Sedang
$\text{Mean} + 1.SD > X$	Tinggi

Tabel 4 Kategorisasi Self-Esteem

Kategorisasi Self-Esteem				
Kategori	Rentang	Frequency	Percent	Mean
Rendah	$X < 120,71 - 1(14,729)$ $X < 105,981$ $X < 106$	26	14,7%	
Sedang	$120,71 - 1(14,729) \leq X <$ $120,71 + 1(14,729)$ $105,81 \leq X < 135,439$ $106 \leq X < 135$	117	66,1%	120,71
Tinggi	$120,71 + 1(14,729) \leq X$ $135,439 \leq X$ $135 \leq X$	34	19,2%	
Total		177	100%	

Berdasarkan data kategorisasi skala self-esteem di atas, dapat diketahui bahwa dari 177 jumlah responden terdapat 26 responden atau 14,7% responden yang memiliki self-esteem pada kategori rendah, sebanyak 117 responden atau 66,1% responden memiliki self-esteem yang berada pada kategori sedang dan sebanyak 34 responden atau 19,2% remaja akhir memiliki self-esteem pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa self-esteem subjek pada penelitian ini paling banyak berada dalam kategori sedang.

Tabel 5 Kategorisasi Kecemasan Sosial

Kategorisasi Kecemasan Sosial				
Kategori	Rentang	Frequency	Percent	Mean
Rendah	$X < 102,69 - 1(13.791)$ $X < 88,899$ $X < 89$	27	15,3%	
Sedang	$102,69 - 1(13.791) \leq X <$ $102,69 + 1(13.791)$ $88,899 \leq X < 116,481$ $89 \leq X < 116$	116	65,5%	102,69
Tinggi	$102,69 + 1(13.791) \leq X$ $116,481 \leq X$ $116 \leq X$	34	19,2%	
Total		177	100%	

Berdasarkan data kategorisasi skala kecemasan sosial di atas, dapat diketahui bahwa dari 177 jumlah responden terdapat 27 responden atau 15,3% responden yang mengalami kecemasan sosial pada kategori rendah, sebanyak 116 responden atau 65,5% responden mengalami kecemasan sosial dalam kategori sedang dan sebanyak 34 responden atau 19,2% responden remaja akhir mengalami kecemasan sosial dalam kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek pada penelitian ini yang mengalami kecemasan sosial paling banyak berada dalam kategori sedang.

Hasil Uji Asumsi

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bantuan program SPSS (Statistical Program Sosial Science) 26.0. dimana peneliti melakukan beberapa analisis uji asumsi yaitu sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan analisis data yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan dari lapangan terdistribusi dengan normal atau tidak dengan menggunakan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov dengan

menggunakan taraf signifikansi $p > 0,05$ atau data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih dari 0,05. Berikut merupakan hasil analisis yang telah peneliti lakukan:

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		TOTAL X	TOTAL Y	
N		177	177	
Normal Parameters	Mean	121.7458	80.0509	
	Std. Deviation	17.43422	19.11962	
Most Extreme Differences	Absolute	.065	.066	
	Positive	.053	.054	
	Negative	-.065	-.066	
Test Statistic		.065	.066	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.068	.058	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	Lower Bound	.062	.053
		99% Confidence Interval	Upper Bound	.075

Berdasarkan tabel hasil analisis uji normalitas di atas, dapat diketahui bahwa kedua variabel penelitian ini yaitu self-esteem memiliki nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,068 dan kecemasan social memiliki signifikansi 0,058. Kedua nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ atau dapat dikatakan bahwa data kedua skala tersebut terdistribusi dengan normal yang berarti bahwa data tersebut dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian ini.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan salah satu analisis asumsi yang dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak. Diketahui bahwa suatu data dapat dianggap linier apabila nilai signifikansi pada tabel Anova $< 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa jika data memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka hubungan kedua variabel linier. Berikut merupakan hasil analisis uji linearitas yang telah peneliti lakukan:

Tabel 7 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Y *	Between	(Combined)	19837.873	35	566.796	1.796	.009
X	Groups	Linearity	9039.842	1	9039.842	28.543	.000
		Deviation from Linearity	10798.031	34	317.589	1.006	.469
Within Groups			44500.669	141	315.608		
Total			64338.542	176			

Berdasarkan hasil analisis di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi atau nilai p yang diperoleh yaitu sebesar 0,000. Nilai tersebut menunjukkan $p < 0,05$ atau dapat diartikan bahwa hubungan kedua variabel bersifat linier atau berada dalam garis yang sama.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang peneliti lakukan menggunakan uji analisis korelasi dengan Product Moment Pearson dengan bantuan program SPSS (Statistical Program Sosial Science) 26 yang bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis yang dibuat dapat diterima atau ditolak dan apakah terdapat hubungan antara self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja akhir yang menggunakan Instagram. Berikut merupakan hasil analisis yang telah peneliti lakukan:

Tabel 8 Hasil Uji Korelasi Product Moment Pearson

		Correlations	
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.375
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	177	177
Y	Pearson Correlation	-.375	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	177	177

Berdasarkan tabel uji hipotesis yang dilakukan dengan analisis Product Moment Pearson dengan bantuan SPSS, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi atau nilai p yaitu sebesar 0,000. Sehingga dapat dikatakan bahwa nilai $p < 0,05$ Ho pada penelitian ini ditolak dan H1 diterima yaitu terdapat hubungan antara self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja akhir yang menggunakan Instagram. Hasil korelasi dengan nilai -0,375 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kedua variabel tersebut yaitu semakin tinggi self-esteem yang dimiliki oleh remaja akhir maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialaminya, sebaliknya semakin rendah self-esteem yang dimiliki remaja akhir maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dialaminya.

Pembahasan

Berdasarkan tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja akhir yang menggunakan Instagram. Setelah dilakukannya beberapa uji analisis, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ dengan nilai korelasi -0,375 yang berarti bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Sehingga dapat diketahui juga bahwa terdapat hubungan negatif antara self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja akhir yang menggunakan Instagram, yaitu semakin tinggi self-esteem yang dimiliki oleh remaja akhir yang menggunakan Instagram maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialaminya, sebaliknya semakin rendah self-esteem yang dimiliki remaja akhir pengguna Instagram maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dialaminya.

Seperti hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian Marifah & Budiani (2012) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja. Hal tersebut disebabkan remaja merupakan masa perkembangan dimana individu dalam proses kematangan baik secara fisik, psikologis maupun secara sosial dimana saat ini banyak remaja yang aktif dalam menggunakan media sosial, khususnya adalah Instagram. Kaitannya dengan masa perkembangannya, Prastia et al. (2023) mengungkapkan bahwa menggunakan media sosial Instagram membuat remaja akhir mengalami beberapa hal dalam masa perkembangannya tersebut, seperti mengalami kecemasan sosial yang ditunjukkan dengan adanya perasaan bersalah serta takut menyakiti khususnya ketika membuat konten di media sosial, yang merupakan bentuk dari salah satu aspek kecemasan

sosial, yaitu aspek afektif. Aspek tersebut berkaitan dengan kebutuhan remaja untuk merasa lebih percaya diri dan merasa berarti atau dihargai sehingga mampu terlibat secara sosial tanpa merasa takut.

Pada penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa keterkaitan antara kedua hal ini adalah karena remaja yang memiliki harga diri rendah cenderung meragukan kemampuan atau kompetensinya dan memiliki keyakinan bahwa orang lain akan meragukan dirinya, sebaliknya jika remaja memiliki self-esteem yang tinggi maka hal tersebut membuat remaja lebih percaya dan yakin akan dirinya yang kemudian mengurangi kemungkinan mengalami kecemasan secara sosial disebabkan self-esteem yang tinggi dapat membuat remaja yakin terhadap penilaian orang lain mengenai dirinya.

Hasil penelitian Faizah et al. (2024) juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dan negatif antara self-esteem dengan kecemasan sosial, yaitu semakin tinggi self-esteem, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial dan sebaliknya, semakin rendah tingkat self-esteem maka akan semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami. Hal tersebut disebabkan dalam bersosial media, remaja akhir pengguna Instagram seringkali merasa takut dinilai negatif mengenai postingannya (Prastia et al., 2023). Fenomena tersebut merupakan bentuk dari salah satu aspek kecemasan sosial, yaitu aspek kognitif yang menurut Liebowitz (1987) ketakutan akan penilaian negatif tentang diri sendiri dari orang lain, kekhawatiran akan apa yang dipikirkan orang lain. Namun, ketika remaja memiliki power atau kekuatan dalam dirinya, remaja akhir akan mampu untuk mengendalikan dan mengatur setiap respon dirinya terhadap komentar atau penilaian orang lain. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Novarima & Munawaroh (2023) bahwa adanya kekuatan (power) membuat individu mampu dalam mengatur dan mengendalikan perilaku atau respon terhadap pendapat orang lain mengenai dirinya. Selain itu kekuatan juga dinyatakan dalam bentuk pengakuan dan penghormatan yang diterima oleh seseorang.

Begitu juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al. (2023) dimana terdapat hasil yang sama, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja. Remaja akhir yang merasa minder atau rendah diri maka akan mengalami kecemasan sosial dimana hal ini disebabkan remaja masih memiliki persepsi bahwa dirinya merupakan pusat perhatian atau adanya pemikiran bahwa semua orang memperhatikan dirinya, khususnya ketika bersosial media sehingga menimbulkan kekhawatiran akan mendapat evaluasi negatif dari orang lain pada situasi sosial tertentu yang pada akhirnya menimbulkan perilaku mengindar (Kholiza et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dipahami bahwa remaja akhir dalam masa perkembangannya tersebut seringkali mengalami kecemasan sosial, khususnya dalam bersosial media. Fenomena ini berkaitan erat dengan harga diri atau self-esteem yang dimiliki remaja akhir itu sendiri dimana ketika remaja memiliki kepercayaan dan keyakinan diri, serta kekuatan dalam dirinya maka remaja akan mampu untuk mengendalikan diri untuk menghadapi setiap situasi sosial.

Namun kaitannya dengan keterbatasan peneliti pada proses penelitian ini, peneliti tidak melakukan secara luas pengumpulan data mengenai keterlibatan populasi subjek yang mayoritas adalah subjek remaja akhir yang berada di Jawa Tengah. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan dapat melibatkan subjek remaja akhir dari berbagai daerah.

KESIMPULAN

Pada masa perkembangannya, remaja akhir merupakan individu yang mempersepsikan bahwa dirinya ialah pusat perhatian atau dapat dikatakan bahwa remaja akhir menganggap bahwa setiap orang memperhatikan dirinya, khususnya ketika bersosial media Instagram dimana remaja seringkali merasa bersalah dan takut untuk mengekspresikan diri, memposting konten baik gambar diri maupun postingan lainnya. Hal ini berkaitan dengan adanya kekhawatiran menyinggung orang lain dan mendapat penilaian negatif dari orang lain yang berujung pada perilaku menghindari situasi-situasi sosial. Hal ini diprediksi karena remaja akhir memiliki harga diri atau self-esteem yang rendah. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada penelitian ini, diketahui bahwa subjek penelitian atau remaja akhir yang aktif menggunakan Instagram rata-rata memiliki self-esteem dalam kategori sedang, begitu juga pada analisis kategorisasi pada kecemasan sosial, subjek rata-rata mengalami kecemasan sosial dalam kategori sedang.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja akhir yang menggunakan Instagram, yaitu semakin rendah self-esteem yang dimiliki remaja akhir maka semakin tinggi kecemasan yang dialaminya. Sebaliknya, semakin tinggi self-esteem yang dimiliki remaja akhir, maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialaminya.

Saran

1. Bagi Remaja

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketika remaja akhir memiliki self-esteem yang rendah maka remaja akan mengalami kecemasan sosial, yaitu khawatir akan komentar atau kritikan negatif yang berujung menghindari aktivitas sosial, khususnya dalam bersosial media. Maka penting bagi remaja untuk lebih memperhatikan penggunaan media sosial dan belajar untuk tidak menjadikan orang lain sebagai tolak ukur validasi mengenai dirinya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai topik berkaitan dengan melibatkan sampel penelitian lebih luas atau tidak hanya pada satu daerah saja. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian pada fenomena pengguna media sosial lainnya, seperti twitter atau tiktok yang sedang banyak peminat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., et., al. (2013). Museum Learning: Using Reseach as Best Practice in Creating Future Museum Exhibition. *Procidia-Social and Behavioral Science*. Vol. 105, 370-382.
- Alhagery, S. (2011). Effectiveness of a collective counseling program in the development of self-esteem among the visually impaired in the Sultanate of Oman. Undergraduate Thesis. University of Nizwa, Sultanate of Oman.
- American Psychological Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: APA.
- American Psychological Association (2023). *Self-Esteem in Adolescents: Psychological Perspectives*. Retrieved from www.apa.org.
- American Psychological Association. (2023). *Social Anxiety*. Retrieved from *APA Dictionary of Psychology*.
- American Psychological Association (2023). *Parents and caregivers are essential to children's healthy development*. Retrieved from *APA*.

- Averina, E., & Cahyono, R. (2023). Hubungan Kekerasan Emosional Yang Dilakukan Orang Tua Dengan Social Anxiety Pada Remaja Akhir. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(07), 695-707.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Bernadine, J., & Astuti, N. W. (2024). Hubungan Antara School Well-Being dan Self-Esteem Dalam Keberhasilan Nilai Belajar Siswa. *JLEB: Journal of Law, Education and Business*, 2(1), 648-659.
- Cahyono, A. S. (2016). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL MASYARAKAT DI INDONESIA. *Publiciana*, 9 (1), 140-157. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>
- Cholik, C. A. (2021). Perkembangan Teknologi Informasi Komunikasi / ICT dalam Berbagai Bidang. *Jurnal Fakultas Teknik UNISA Kuningan*, 2 (2).
- Christanti, D., Effendy, N., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2023). Webinar Meningkatkan Kualitas Hidup Bagi Remaja Akhir di Wedoro, Sidoarjo. *Abdimasku: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 63-68.
- Couture Bue, A. C. (2020). The looking glass selfie: Instagram use frequency predicts visual attention to high-anxiety body regions in young women. *Computers in Human Behavior*, 108, Article 106329. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106329>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Ekajaya, D. S., & Jufriadi. (2019). Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Muaro Padang. *Psyche 165 Journa*
- Erliksson, 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*. doi:10.1111/sjop.12673
- Faizah, T. A., dkk. (2024). Hubungan self-esteem dengan kecemasan sosial pada siswa korban emotional abuse. *Jurnal Ilmiah Multidisipliner (JIM)*, 8(5), 12-24.
- Fakhri, N. (2017). Konsep dasar dan implikasi teori perbandingan sosial. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 10.
- Fisdayani, R. (2022). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Fitriani, V.R.N. dkk. 2023. Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*. Vol.5, No. 1.
- Fauji, D. A. S. (2018). Dampak pengembangan pemasaran digital pada startup's (Studi kasus pada wirausaha baru). *EkoNiKa*, 3(1).
- Harter, S. (2020). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations* (2nd ed.). Guilford Press.
- Harter, S. (2021). *The Construction of the Self: Developmental Sociocultural Foundations*. Guilford Press.
- Hasanah, P. N., Faozi, B. F., & Fitriani, V. R. N. (2023). Hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *JKSA-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5(1), 47-54.
- Hidayat, P. (2020). Interaksi Sosial Online Dan Kecemasan Sosial sebagai Prediktor Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(2), 83–92. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v14i2.1159>
- Isroani, F. dkk. (2023). Perkembangan Remaja. *Psikologi Perkembangan*, 155, 2024.
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media + Society*, 6(2), 205630512091248.

- Kemp, S. (2023, 9 Februari). DIGITAL 2023: INDONESIA. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Kholiza, D. N., dkk. (2022). Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 68-73.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assesment*, 47 (1), 66-75.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173.
- Lowe, P. A., & Harris, M. (2019). The relationship between self-esteem and social anxiety: A review of recent findings. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(4), 355-378.
- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N. I., Azzahra, L., Hasraful, H., & Andina, F. (2024). Evolusi remaja usia 17-19 tahun: analisis pertumbuhan dan perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 7899-7906.
- Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you "like" my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516-523. <https://doi.org/10.1002/eat.22254>
- Ma'rifah, N. L. Budiani, M. S. (2012). Hubungan Antara Attachment Style Dan Self-Esteem dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*. Vol. 3, No. 1.
- Masela, M. S. (2019). Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Konsep Diri dengan Interaksi Sosial pada Remaja. *Psikovidya*, 23(1), 64-85. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i1.128>.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Maurilla, T., & Suarya, L. M. K. S. (2020). Peran intensitas komunikasi di Instagram dan perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan remaja akhir. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2, 109-119.
- Mulianingrum, R. C., & Kita, K. A. P. (2025). Harga Diri dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Dewasa Awal yang Merantau. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(1), 44-50.
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S., & Wölfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172-177. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007>
- Mutahari, H. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015-2016. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3).
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking; Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438.
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271-1288.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 31 (1), 31-37. <https://doi.org/10.1177/09637214211059823>
- Parikesit, A. G. (2016, 18 Januari). Fakta menarik pengguna instagram Indonesia. <http://www.cnnindonesia.com/teknologi/20160118150454-188-105071/fakta-menarik-penggunainstagram-di-indonesia/> (Smith, 2015)
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Overview of the Research. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(11), 701-717.
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 7-13.
- 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).
- Prihatiningsih, W. (2017). Motif penggunaan media sosial instagram di kalangan remaja. *Communication*, 8(1), 51-65.
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., dan Budiarti, M. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Universitas Padjajaran*, 3 (1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>.
- Rachmawaty, F. (2015). Peran Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Tabuarasa*, 10 (1), 31-42.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York : Basic Books.
- Rosenberg, M., Schooler, Carmi., & Schoenbach Carrie. (1989). SELF-ESTEEM AND ADOLESCENT PROBLEMS: MODELING RECIPROCAL EFFECTS. *American Sociological Review*, No. 54(6), 1004-1018. <http://www.jstor.org/stable/2095720>
- Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2009). Social withdrawal in childhood. *Annual Review of Psychology*, 60, 141-171.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C., & Liebowitz, M. R. (2001). Social Anxiety Disorder and the Risk of Alcoholism. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62(10), 788-795.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Springer. (2023). *The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety*. Retrieved from Springer.
- Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79, 173-183.
- Sukanto, M., Hamidah, H., & Fajrianti, F. (2019). "Can I Look Like Her?": Body Image of Adolescent Girls who Use Social Media. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 23(1), 60-72.
- Suryaningrum, C. (2021). College students's social anxiety: a study of the young people mental health in the digital age. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 1-10. DOI: <https://doi.org/10.29210/150100>
- Suhron Muhammad. (2017). *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Takwin, B. (2021). Catatan Editor: Mengkaji Perubahan Sosial dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(3), 155-157. <https://doi.org:10.7454/jps.2021.18>.
- 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.
- Van Ameringen, M. A., Lane, R. M., Walker, J. R., Bowen, R. C., Chokka, P. R., Goldner, E. M., Swinson, R. P. (2001). Sertraline Treatment of Generalized Social Phobia: A 20-Week, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *American Journal of Psychiatry*, 158(2), 275-281.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 4.
- Woods, H. C. and Scott, H. (2016) *Sleepy teens: social media use in adolescence is associated*

- with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, pp. 41-49.
- Wulandari, P., Arifianto, A., & Aini, N. (2018). Hubungan obesitas dengan harga diri (self-esteem) pada remaja putri SMA negeri 13 Semarang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 81-88.
- Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan Sosial Pada Remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Zamzanah, Z., Rasimin, R., & Yusra, A. (2023). Upaya Meningkatkan Self-Esteem (Harga Diri) pada Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP N 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2178-2184.