

## HUBUNGAN KECEMASAN SOSIAL DAN PERASAAN TIDAK ADEKUAT (*INADEQUACY*) DALAM PENGGUNAAN INSTAGRAM PADA MAHASISWA GENERASI Z DI JABODETABEK

Elisabet Winda Putri Hariyanto<sup>1\*</sup>, Dr. Monty P. Satiadarma<sup>2</sup>, Linda Wati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Psikologi; <sup>2</sup>Dosen Prodi Psikologi; <sup>3</sup>Dosen Prodi Psikologi,

Universitas Tarumanagara, Jakarta

[elisabet.705210063@stu.untar.ac.id](mailto:elisabet.705210063@stu.untar.ac.id), [monty\\_satiadarma@yahoo.com](mailto:monty_satiadarma@yahoo.com), [lindaw@fpsi.untar.ac.id](mailto:lindaw@fpsi.untar.ac.id)

\* [elisabet.705210063@stu.untar.ac.id](mailto:elisabet.705210063@stu.untar.ac.id)

### Abstract

*This study aims to examine the relationship between social anxiety and feelings of inadequacy in the use of Instagram among Generation Z university students in the Greater Jakarta area (Jabodetabek). The background of this research is based on the phenomenon of increasing social anxiety among students due to the pressure to appear perfect on social media, particularly Instagram, as well as the frequent emergence of feelings of inadequacy resulting from social comparison. The research method employed is quantitative correlational, involving Generation Z students as respondents. The results show a significant positive relationship between social anxiety and feelings of inadequacy in Instagram use. The higher the level of social anxiety experienced by students, the greater the feelings of inadequacy they feel when using Instagram. These findings confirm that intensive use of social media can reinforce feelings of inadequacy and decrease students' self-confidence in real life. Therefore, educational efforts and interventions are needed to help students manage their social media use in a healthy manner to minimize negative impacts on mental health.*

**Keyword:** social anxiety, feelings of inadequacy, social media, Instagram, Generation Z, university students, Jabodetabek

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dan perasaan tidak adekuat (*inadequacy*) dalam penggunaan media sosial Instagram pada mahasiswa Generasi Z di wilayah Jabodetabek. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada fenomena meningkatnya kecemasan sosial di kalangan mahasiswa akibat tekanan untuk tampil sempurna di media sosial, khususnya Instagram, serta perasaan tidak cukup baik yang sering muncul akibat perbandingan sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan melibatkan mahasiswa Generasi Z sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan sosial dan perasaan tidak adekuat dalam penggunaan Instagram. Semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula perasaan tidak adekuat yang dirasakan saat menggunakan Instagram. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial secara intens dapat memperkuat perasaan kecemasan sosial dan perasaan tidak

### Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 75

Prefix DOI :

[10.8734/Musytari.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/Musytari.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

adekuat pada mahasiswa dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan intervensi untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial secara sehat agar dapat meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

**Kata kunci:** kecemasan sosial, perasaan tidak adekuat, media sosial, Instagram, Generasi Z, mahasiswa, Jabodetabek

## 1. Pendahuluan

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi muda seperti Generasi Z. Platform seperti Instagram tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi ruang yang memengaruhi cara individu membangun identitas diri dan menilai nilai sosialnya. Survei Asosiasi Peneliti Psikologi Indonesia (2022) menunjukkan bahwa 65% mahasiswa mengalami kecemasan sosial yang berkaitan dengan aktivitas media sosial. Tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal dan ketakutan terhadap evaluasi negatif menjadi penyebab utama munculnya kecemasan tersebut.

Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut berlebihan terhadap penilaian negatif dalam situasi sosial (Alkis et al., 2017). Dalam konteks media sosial, tekanan ini semakin meningkat seiring dengan dominasi konten visual yang dikurasi, seperti pada Instagram. Proses social comparison atau perbandingan sosial, sebagaimana dijelaskan oleh Festinger (1954), berperan penting dalam memperkuat perasaan tidak cukup baik. Remaja dan dewasa muda yang menghabiskan lebih dari 3 jam per hari di media sosial memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi dan kecemasan (Lee, 2021).

Salah satu dampak psikologis dari interaksi sosial di media sosial adalah perasaan tidak adekuat (inadequacy). Janis dan Field (1959) mendefinisikan inadequacy sebagai perasaan subjektif tentang ketidakmampuan atau ketidakcukupan saat individu merasa gagal memenuhi ekspektasi sosial. Instagram sebagai platform yang menekankan estetika dan kesempurnaan, memperbesar risiko munculnya perasaan tidak adekuat akibat perbandingan terhadap standar sosial yang tidak realistis. Penelitian oleh Uniyal et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering melihat unggahan orang lain di media sosial lebih rentan mengalami perasaan tidak adekuat terkait penampilan fisik, prestasi akademik, hingga kehidupan sosial.

Selain itu, penelitian oleh Ningtyas dan Saputra (2023) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat self-inadequacy yang tinggi cenderung melakukan phubbing, yaitu mengabaikan interaksi sosial demi fokus pada perangkat digital. Hal ini menunjukkan dampak luas dari perasaan tidak adekuat, baik terhadap kondisi emosional maupun kualitas hubungan sosial. Sayangnya, studi-studi tersebut belum secara spesifik mengkaji bagaimana Instagram sebagai platform visual turut membentuk dan memperkuat perasaan tidak adekuat.

Fenomena ini sangat relevan bagi mahasiswa Generasi Z di wilayah Jabodetabek, yang hidup di tengah budaya digital tinggi dan tekanan sosial yang kompleks. Dengan populasi Gen Z yang mencapai lebih dari 3 juta jiwa di Jabodetabek (BPS, 2020), serta tingginya intensitas penggunaan Instagram di kalangan mahasiswa, kondisi ini menjadi isu penting yang perlu diteliti lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan dalam literatur dengan mengkaji hubungan antara kecemasan sosial dan perasaan tidak adekuat dalam penggunaan Instagram pada mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek.

## 2. Tinjauan Pustaka

### Tinjauan Pustaka

Kecemasan sosial merupakan bentuk kecemasan yang dialami individu dalam situasi sosial karena ketakutan terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Menurut Alkis et al. (2017), kecemasan sosial mencakup rasa takut, malu, dan keinginan untuk menghindari situasi yang melibatkan interaksi sosial, termasuk dalam ranah digital seperti media sosial. Konteks digital memperluas dimensi kecemasan sosial, dengan tekanan dari ekspektasi sosial daring, kekhawatiran akan penilaian publik, hingga pengawasan sosial yang intens melalui media seperti Instagram. Erliksson et al. (2020) menambahkan bahwa kecemasan sosial di media sosial merupakan bentuk stress digital yang menimbulkan reaksi emosional dan fisiologis akibat tekanan sosial online.

Alkis et al. (2017) mengembangkan Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU), yang membagi kecemasan sosial menjadi empat dimensi: (1) *Shared Content Anxiety*, yaitu ketakutan saat membagikan konten karena takut dinilai negatif; (2) *Privacy Concern Anxiety*, yaitu kecemasan terhadap privasi dan penyalahgunaan data pribadi; (3) *Interaction Anxiety*, yakni kecemasan saat berinteraksi sosial secara daring; dan (4) *Self-Evaluation Anxiety*, yakni ketakutan terhadap penilaian diri berdasarkan perbandingan sosial. Sementara Erliksson et al. (2020) membaginya menjadi tiga dimensi utama: *negative evaluation anxiety*, *interaction anxiety*, dan *privacy concern anxiety*.

Faktor penyebab kecemasan sosial meliputi kekhawatiran terhadap privasi, evaluasi negatif, serta tekanan untuk mempertahankan citra diri yang ideal (Alkis et al., 2017; Erliksson et al., 2020). Tekanan ini diperparah oleh ekspektasi sosial dan perbandingan sosial yang intensif di media sosial. Dampak dari kecemasan sosial mencakup gangguan psikologis, seperti stres, depresi, isolasi sosial, serta penurunan harga diri dan prestasi akademik atau profesional.

Perasaan tidak adekuat atau *inadequacy* merupakan kondisi psikologis di mana individu merasa tidak mampu memenuhi standar, tuntutan, atau ekspektasi dari lingkungan atau dirinya sendiri (Janis & Field, 1959). Ini merupakan pengalaman subjektif yang mencerminkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan berpengaruh pada penurunan harga diri, kepercayaan diri, dan kualitas interaksi sosial. Dalam konteks media sosial, *inadequacy* sering muncul akibat perbandingan sosial dengan pengguna lain yang menampilkan versi terbaik dari dirinya.

Alkis et al. (2017) menjelaskan bahwa *inadequacy* meliputi dimensi akademik, sosial, dan personal. Sementara itu, Janis dan Field (1959) menyoroti dimensi *self-regard*, *social confidence*, *physical appearance*, dan *physical abilities*. Ningtyas et al. (2023) menambahkan bahwa *self-inadequacy* mencakup aspek fisik dan psikologis yang dapat memicu perilaku maladaptif seperti phubbing.

Faktor penyebab *inadequacy* antara lain pengalaman evaluasi negatif, tekanan sosial dan budaya, perbandingan sosial, kurangnya dukungan emosional, serta rendahnya self-esteem dan self-efficacy (Janis & Field, 1959; Alkis et al., 2017; Ningtyas et al., 2023). Penggunaan media sosial secara intens juga memperkuat rasa tidak cukup baik, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa.

Dampak dari perasaan tidak adekuat sangat luas, mulai dari kecemasan, depresi, isolasi sosial, hingga penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Individu dengan tingkat *self-inadequacy* tinggi cenderung menarik diri dari interaksi sosial, mengalami stres berkepanjangan, dan memiliki kecenderungan tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan mental lainnya.

## 3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara kecemasan sosial dan perasaan tidak adekuat pada pengguna Instagram. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara numerik dan pengujian hubungan antarvariabel melalui analisis statistik. Sesuai dengan pandangan Creswell dalam Sugiyono (2015), penelitian kuantitatif merupakan penyelidikan sistematis terhadap fenomena manusia yang melibatkan pengukuran variabel dalam bentuk angka dan pengujian hipotesis untuk menguji kebenaran teori yang ada. Pendekatan ini juga dinilai objektif dan dapat digunakan untuk melakukan generalisasi terhadap populasi sasaran.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berdomisili atau sedang menempuh pendidikan tinggi di wilayah Jabodetabek, mencakup DKI Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Seluruh partisipan termasuk dalam kategori Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dan pada saat penelitian berlangsung berada dalam rentang usia 18 hingga 28 tahun. Penelitian ini tidak membatasi jenis kelamin responden dan partisipan dipilih berdasarkan kriteria keterpaparan terhadap media sosial Instagram, yaitu telah menggunakan platform tersebut selama minimal empat hingga tujuh tahun serta memiliki intensitas penggunaan harian minimal tiga jam. Kriteria ini ditetapkan berdasarkan hasil temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial lebih dari tiga jam per hari berkorelasi dengan peningkatan risiko kecemasan sosial dan gangguan psikologis lainnya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu metode non-probabilistik yang memungkinkan peneliti memilih partisipan berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dinilai tepat karena peneliti ingin menjangkau responden dengan karakteristik yang sesuai dengan topik yang dikaji. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2023), jumlah mahasiswa di Jabodetabek diperkirakan mencapai 1,3 juta orang. Dengan asumsi sekitar 60% merupakan kelompok usia Gen Z, maka estimasi populasi target adalah 780.000 mahasiswa. Penentuan ukuran sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan margin of error sebesar 5%, sehingga jumlah sampel minimum yang diperoleh adalah sebanyak 400 responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua alat ukur psikologis yang telah divalidasi secara empiris. Instrumen pertama adalah *The Feeling of Inadequacy Scale* (FIS) yang dikembangkan oleh Janis dan Field (1959), digunakan untuk mengukur tingkat perasaan tidak adekuat pada individu. Skala ini terdiri dari 36 item yang disusun dalam bentuk skala Likert lima poin, mulai dari "Tidak Pernah" hingga "Selalu". FIS mengukur beberapa aspek utama perasaan tidak adekuat, seperti kepercayaan diri sosial, kemampuan akademik, penilaian terhadap diri sendiri, persepsi terhadap penampilan fisik, dan kemampuan fisik. Skor total menunjukkan tingkat perasaan tidak adekuat; semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula perasaan tidak cukup atau ketidaklayakan yang dirasakan individu. Alat ukur ini memiliki konsistensi internal yang baik dengan nilai reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,82 dan validitas konstruk yang memadai, berdasarkan korelasi antar item dan total skor.

Instrumen kedua yang digunakan adalah *Social Anxiety Scale for Social Media Users* (SAS-SMU) yang dikembangkan oleh Alkis, Kadirhan, dan Sat pada tahun 2017. Skala ini terdiri dari 21 item yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan sosial individu dalam konteks penggunaan media sosial, khususnya Instagram. Item-item dalam SAS-SMU mencerminkan empat dimensi kecemasan sosial, yaitu kecemasan terhadap konten yang dibagikan (*shared content anxiety*), kekhawatiran terhadap privasi (*privacy concern anxiety*), kecemasan saat berinteraksi di media sosial (*interaction anxiety*), dan kecemasan terhadap evaluasi diri oleh pengguna lain (*self-evaluation anxiety*). Skor diperoleh dari penjumlahan seluruh item yang diisi dengan skala Likert lima poin dari "Sangat Tidak Setuju" hingga "Sangat Setuju". Hasil pengujian menunjukkan bahwa SAS-SMU memiliki reliabilitas yang sangat baik dengan nilai Cronbach's alpha berkisar

antara 0,80 hingga 0,92 pada tiap subskala. Validitas konstruknya juga kuat, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil analisis faktor konfirmatori yang memberikan nilai indeks kecocokan model yang tinggi (CFI = 0,95; TLI = 0,95; RMSEA = 0,05). Oleh karena itu, kedua alat ukur ini dinilai valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini guna mengevaluasi keterkaitan antara kecemasan sosial dan perasaan tidak adekuat pada mahasiswa Generasi Z pengguna Instagram.

#### 4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 417 partisipan, diketahui bahwa mayoritas responden menunjukkan tingkat perasaan tidak adekuat (inadequacy) pada kategori sedang. Secara rinci, sebanyak 41 partisipan (10%) berada pada kategori rendah, 303 partisipan (73%) berada pada kategori sedang, dan 73 partisipan (17%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Generasi Z pengguna Instagram dalam penelitian ini mengalami perasaan tidak adekuat pada tingkat moderat, yang menandakan adanya kecenderungan terhadap rasa kurang mampu namun belum mencapai tingkat yang ekstrem.

Selanjutnya, data juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial yang dialami partisipan sebagian besar berada pada kategori sedang. Sebanyak 42 partisipan (10%) menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang rendah, 309 partisipan (74%) pada kategori sedang, dan 66 partisipan (16%) menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa interaksi di media sosial, seperti Instagram, berpotensi menimbulkan kecemasan sosial dalam tingkat yang cukup signifikan namun tidak dominan dalam bentuk ekstrem.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa data pada variabel kecemasan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,067 dan variabel perasaan tidak adekuat sebesar 0,064. Keduanya lebih besar dari batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal. Distribusi normal ini memungkinkan analisis lebih lanjut dilakukan menggunakan uji parametrik. Selanjutnya, uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel kecemasan sosial dan perasaan tidak adekuat. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear, yang berarti peningkatan pada satu variabel berkaitan dengan peningkatan pada variabel lainnya secara searah.

Uji korelasi menggunakan Pearson correlation menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dan perasaan tidak adekuat dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,191. Nilai ini lebih besar dari r-tabel sebesar 0,098, yang mengindikasikan adanya korelasi positif antara kedua variabel. Selain itu, nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat signifikan secara statistik. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk merasakan perasaan tidak adekuat.

Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Janis dan Field (1959), yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung meragukan kemampuan dirinya, baik secara sosial, fisik, maupun akademik. Selain itu, penggunaan Instagram yang intensif dapat memperkuat perasaan perbandingan sosial (social comparison), yang menjadi salah satu pemicu utama perasaan tidak adekuat, terutama di kalangan Generasi Z. Sebagaimana diungkapkan oleh Alkis et al. (2017), media sosial dapat menjadi pemicu munculnya evaluasi diri negatif karena ekspektasi sosial yang tinggi dan paparan terhadap

representasi ideal yang ditampilkan oleh pengguna lain. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman akan dampak psikologis dari media sosial, khususnya dalam konteks kecemasan sosial dan perasaan tidak adekuat (*inadequacy*) pada Generasi Z.

## 5. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap Perasaan Tidak Adekuat (*Inadequacy*) dalam Penggunaan Media Sosial Instagram pada Mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek. Hal ini terlihat dari hasil *pearson correlation* yang memiliki nilai sebesar  $0,191 > 0,098$  dan nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka dari itu, hipotesis alternatif penelitian (H1) diterima. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh dimensi pada kedua alat ukur memiliki nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) lebih dari 0,05, yang berarti bahwa data dari setiap dimensi berada dalam distribusi normal. Hal ini mengindikasikan bahwa asumsi normalitas terpenuhi sehingga penggunaan teknik analisis statistik parametrik (seperti korelasi *Pearson* dan analisis regresi linear) dapat diterapkan secara valid pada data penelitian ini. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar dimensi dari SAS-SMU dan FIS memiliki reliabilitas yang baik. Dua dimensi SAS-SMU, yaitu *Shared Content Anxiety* ( $\alpha = 0,820$ ) dan *Interaction Anxiety* ( $\alpha = 0,827$ ), menunjukkan konsistensi internal tinggi, sedangkan *Privacy Concern Anxiety* ( $\alpha = 0,688$ ) dan *Self-Evaluation Anxiety* ( $\alpha = 0,689$ ) masih dapat diterima untuk penelitian eksploratif. Seluruh dimensi FIS memiliki reliabilitas tinggi, dengan *Social Confidence* mencatat nilai tertinggi ( $\alpha = 0,908$ ). Secara keseluruhan, kedua instrumen dinilai layak digunakan dalam penelitian ini.

## Daftar Referensi

- Yunus Alkis, Y., Kadirhan, Z., & Sat, M. (2017). Development and validation of social anxiety scale for social media users. *Computers in Human Behavior*, 72, 296-303.
- Almadina, R. (2023). Eksplorasi pengaruh kecemasan sosial terhadap gaya komunikasi pada mahasiswa. *Tuturan: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 1(1), 80-94.
- American Psychological Association. (2017). *Resilience*. In *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org/resilience>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2021). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Psychology of Addictive Behaviors*.
- Asosiasi Peneliti Psikologi Indonesia. (2022). *Laporan survei kesehatan mental mahasiswa di Indonesia*. <https://ap2i.or.id/laporan-kesehatan-mental-mahasiswa>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Hasil sensus penduduk 2020: Generasi Z dan milenial sebagai bonus demografi Indonesia*. Jakarta: BPS. <https://www.bps.go.id/publication/2021/>
- Blumler, J. G., & Katz, E. (1974). *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research*. Sage.
- Borkovec, T. D., & Ruscio, A. M. (2020). Anxiety and its disorders: Contemporary perspectives and treatment approaches. *Annual Review of Clinical Psychology*.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2021). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*.

- Budi, A. (2022). Academic stress and mental health in urban universities: A study of Jakarta. *Journal of Urban Psychology*, 10(2), 112-125.
- Church, M. A., Truss, C. V., & Velicer, W. F. (1980). Structure of the Janis-Field Feelings of Inadequacy Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 50(3), 935-939.
- Damayanti, R., Hamid, H., & Ismail, I. (2023). Perbedaan tingkat kecemasan sosial pada remaja perempuan di Kota Makassar ditinjau dari locus of control. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 285-296.
- Davis, M. (2023). Long-term effects of social media use on mental health: A review. *Journal of Mental Health*, 29(4), 456-470.
- Dewi, L. (2023). Urban life and its psychological impact on students in Jakarta. *Journal of Psychology and Urban Studies*, 12(1), 50-65.
- Ellison, N. B., Vitak, J., & Lampe, C. (2020). Social network sites and society: Current trends and future possibilities. *Journal of Computer-Mediated Communication*.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Greenwood, S., Perrin, A., & Duggan, M. (2021). *Social media update 2021*. Pew Research Center.
- Hartanto, S., Priadi, M. A. G., & Sukmaningrum, E. (2023). Peran negative social cognition dan self-focused attention terhadap gejala gangguan kecemasan sosial pada emerging adult di Indonesia. *Manasa*, 12(1), 88-104.
- Hendri, T. (2023). Anxiety levels among university students in Jakarta: A comparative study. *Journal of Adolescent Health Research*, 15(3), 200-215.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2020). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*.
- Imana, A., Dzaki, H., Putri, L. M., Terra, R., & Oletha, S. (2025). Hubungan social anxiety terhadap tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa baru perantau di Universitas Negeri Padang.
- Jatmiko, A. (2017). Sense of place dan social anxiety bagi mahasiswa baru pendatang. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 161-170.
- Johnson, L. (2020). Cyberbullying and its effects on mental health in adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(2), 123-130.
- Joorabchi, T. N., Haghghat, A. F., & QorbanianQohroudi, M. (2025). Examining Instagram addiction and social isolation: Study conducted among Iranian students based on uses and gratification theory. *Media Watch*, 16(2), 250-278.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2020). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*.
- Kaur, P., & Sharma, S. (2020). Instagram marketing: The future of online marketing. *Journal of Business Research*.
- Kemp, A. (2024). *Datareportal Digital 2024: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Kemendikbudristek. (2023). *Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti)*. <https://pddikti.kemdikbud.go.id>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Kuncoro, C. P. (2022). *Kecemasan sosial mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran selama pembelajaran daring* [Skripsi, Universitas Padjadjaran].
- Lee, A. (2021). The correlation between social media usage and depression in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 789-795.
- Marsidi, S. R., et al. (2023). Gambaran kecemasan individu dewasa di Jakarta, Bekasi, dan

- Tangerang (Jatebang): Gejala dan penyebab. *Jurnal Psikologi Terapan*.
- Ningtyas, F. D., & Saputra, M. R. U. (2023). Peran self-inadequacy terhadap phubbing dengan distress psikologis sebagai mediator. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 80-96.
- Primack, B. A., et al. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Purnomo, C. W., Oktaviyanti, T., & Hastami, Y. (2023). Hubungan tingkat kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa kedokteran. *Plexus Medical Journal*, 2(2), 65-69.
- Putri, Rahmawati, P., Putri, N. D., & Silvia, A. (2024). Studi kepustakaan kecemasan sosial. 5(2), 126-135.
- Rahmah, N., & Hadi, S. (2020). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 235-244.
- Rina, M. (2022). Mental health disparities: A focus on Jakarta vs. smaller cities in Indonesia. *Journal of Mental Health and Society*, 8(4), 300-315.
- Salgabila, A. F. (2022). Social anxiety pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 78-89.
- Saragih, C. T. (2023). Perbedaan kecemasan sosial ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa di Tangerang Selatan [Skripsi, Universitas Pembangunan Jaya].
- Sari, D. (2021). The impact of academic pressure on mental health among students in Jakarta. *Indonesian Journal of Higher Education Studies*, 5(1), 45-60.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2019). *Generation Z: A century in the making*. Routledge.
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2021). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*.
- Sigarlaki, M. A., & Nurvinkania, A. A. (2022). Hubungan kecemasan sosial dengan pengungkapan diri dalam hubungan pertemanan. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(3), 345-362.
- Smith, J. (2021). The impact of social media on self-perception among Generation Z. *Journal of Youth Studies*, 24(3), 345-360.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryaningrum, C. (2021). Hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru S1 Keperawatan STIKes Swasta Kota Bekasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*.
- Uniyal, S., Singh, D., & Chaudhary, S. (2023). Impact of social media usage on inferiority complex in youth. *Journal of Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University*, 10(2), 62-70.
- UI - Fakultas Kesehatan Masyarakat. (2023). *Gambaran kecemasan masyarakat pada pandemi COVID-19 di Kota Depok Tahun 2020* [Skripsi, Universitas Indonesia].
- We Are Social & Hootsuite. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. <https://wearesocial.com/digital-2023-indonesia>
- Williams, A. (2020). Understanding the digital behavior of Generation Z: Characteristics, challenges, and strategies. *Journal of Consumer Research*.
- Williams, R. (2022). Social media dependency and anxiety in teenagers: A study of Generation Z. *Journal of Social Media Research*, 15(1), 78-89.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression, and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.