

KECEMASAN SOSIAL PENGGUNA INSTAGRAM PADA SISWA SMA NEGERI 3 BANDA ACEH

Fitrya Faradhila¹, Nurbaity Bustamam², Jamilah Aini Nasution³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siah Kuala

fitryafaradhila12@gmail.com

Abstract

Social anxiety experienced by Instagram users is increasingly becoming a concern, especially among adolescents, because this platform often causes social pressure for its users, such as pressure to present themselves perfectly to get recognition from the surrounding environment and judgment from others. So that this pressure can affect students' mental health, one of which results in social anxiety. The purpose of this study is to describe the level of social anxiety of Instagram users of SMA Negeri 3 Banda Aceh students. The approach in this study uses a quantitative approach with descriptive quantitative methods. The population in this study were all students of SMA Negeri 3 Banda Aceh consisting of classes X, XI, and XII with a total sample of 291 out of 1066 population. The sampling procedure in this study used probability sampling with cluster random sampling technique. The data collection technique uses an Instagram user social anxiety scale with a Likert scale type that is distributed directly to students. The results of data analysis show that most students (38%) have social anxiety as Instagram users in the moderate category, while 26% of students have social anxiety in the high category, 21% of students have social anxiety in the low category, 8% of students have social anxiety in the very high category and 7% very low. Indicating that students feel quite anxious in using Instagram. This study also found that the higher the age of students, the level of social anxiety tends to decrease, which indicates that age development affects students' ability to manage social anxiety.

Keywords: : Social Anxiety of Instagram Users

Abstrak

Kecemasan sosial yang dialami pengguna instagram semakin menjadi perhatian khususnya dikalangan remaja, karena platform ini sering menimbulkan tekanan sosial bagi penggunanya, seperti tertekan untuk menampilkan diri secara sempurna mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitar dan penilaian dari orang lain. Sehingga tekanan tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa salah satunya mengakibatkan terjadinya kecemasan sosial. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan sosial pengguna instagram siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII dengan jumlah sampel 291 dari 1066 populasi. Prosedur pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan probability sampling dengan teknik cluster random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kecemasan sosial pengguna Instagram dengan jenis skala likert yang disebarakan secara langsung kepada peserta didik. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (38%) memiliki kecemasan sosial sebagai pengguna Instagram pada kategori sedang, sementara 26% siswa memiliki kecemasan sosial pada kategori tinggi, 21% siswa memiliki kecemasan sosial pada kategori rendah, 8% siswa memiliki kecemasan sosial pada kategori sangat tinggi dan 7% sangat rendah. Menunjukan bahwa siswa merasa cukup cemas dalam menggunakan Instagram. Penelitian ini juga menemukan bahwa semakin tinggi usia siswa, tingkat kecemasan sosial cenderung menurun, yang mengindikasikan bahwa perkembangan usia berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam mengelola kecemasan sosial.

Kata kunci: Kecemasan Sosial Pengguna Instagram

PENDAHULUAN

Pengguna Instagram di Indonesia terus mengalami peningkatan. Hingga April 2023 berdasarkan data Napoleon Cat (Hasanah, 2023) jumlahnya mencapai 109,33 juta. Jumlah tersebut meningkat 3,45% dibandingkan pada bulan sebelumnya yang sebanyak 105,68 juta pengguna. Pengguna Instagram di Indonesia didominasi oleh remaja, dengan perempuan mendominasi sebesar 53,1%. Sementara laki-

laki mencapai 46,9%. Dari segi usia, sekitar 38% pengguna Instagram di Indonesia berada di rentang usia 18-24 tahun, diikuti oleh 30,1% berusia 25-34 tahun, 12,7% berusia 35-44 tahun, dan 11,3% berada pada kelompok usia 13-17 tahun (Hasanah, 2023).

Remaja merupakan kelompok pengguna instagram yang sangat aktif, sering kali melibatkan diri secara intensif hingga kecanduan. Instagram sebagai platform media sosial yang paling diminati remaja memiliki ciri khas dengan fokus utama pada konten visual sehingga mendorong remaja untuk menampilkan sisi terbaik dari dirinya (Madani & Ambarini, 2021). Selain itu adanya fitur filter foto telah mengubah cara individu menampilkan diri, penggunaan filter untuk memperindah foto telah menciptakan representasi yang ideal tentang kecantikan, yang secara signifikan dapat memengaruhi respon emosional dan psikologis pengguna lain yang melihatnya (Chua & Chang, 2016). Konten yang diposting di Instagram sering menciptakan harapan tidak realistis, mendorong remaja mengejar kesempurnaan yang sulit dicapai, yang dapat menimbulkan kecemasan sosial, terutama di antara remaja yang masih berada dalam tahap pencarian jati diri dan mudah terpengaruh oleh norma-norma sosial (Madani & Ambarini, 2021). Ketika melihat swafoto (*selfie*), unggahan dan aktivitas pengguna lain yang tampak menyenangkan, mengakibatkan munculnya perbandingan sosial yang negatif dan perasaan *fear of missing out* atau takut tertinggal (Vannucci dkk., 2019).

Menurut teori atribusi, ketika melihat foto-foto dari publik figur atau teman yang tampak sempurna di Instagram dapat memicu asumsi bahwa kehidupan yang ditampilkan memang benar seperti itu, membuat remaja lebih rentan menghakimi diri sendiri, dan memicu stres serta kecemasan sosial (Lup et al., 2015). Kecemasan sosial, yang disebabkan oleh ketakutan akan penilaian negatif, semakin diperparah di platform seperti Instagram, di mana remaja terus-menerus terpapar pada standar kesempurnaan (Madani, 2020). Tekanan untuk mendapatkan "likes" dan komentar dapat meningkatkan perbandingan sosial yang merugikan, yang jika dibiarkan dapat mengarah pada gangguan kecemasan yang lebih serius, penurunan kepercayaan diri, serta mengganggu interaksi sosial dan prestasi akademik.

Penggunaan Instagram yang berlebihan juga dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, seperti gangguan tidur dan penurunan motivasi di sekolah, bahkan dapat menyebabkan penolakan untuk pergi ke sekolah.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Banda Aceh, yang merupakan salah satu sekolah populer dengan reputasi baik di Banda Aceh, serta banyak diminati oleh para siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa aktif menggunakan Instagram, yang menimbulkan kekhawatiran tentang adanya tekanan untuk mempresentasikan diri secara sempurna di media sosial, tekanan ini dapat memicu kecemasan sosial di kalangan siswa.

Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana penggunaan Instagram dapat memengaruhi perasaan cemas yang dialami oleh siswa dan untuk meningkatkan kesadaran akan dampak media sosial terhadap kesehatan mental siswa.

LANDASAN TEORI

Kecemasan sosial yaitu perasaan tidak nyaman pada individu ketika berhadapan dengan orang yang tidak dikenali yang mengakibatkan khawatir akan mendapat penghinaan (La Greeca dan Lopez, 1998). Brecht (2000) menambahkan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan takut dan khawatir secara berlebihan jika individu berada dalam situasi sosial atau bersama dengan banyak orang, dan akan merasa cemas pada situasi sosial tersebut karena takut akan mendapat penilaian secara negatif dari orang lain dan akan merasa lebih nyaman kalau sendiri.

La Greca dan Lopez (1998) menyebutkan ada tiga aspek-aspek kecemasan sosial, yaitu yang pertama, Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif adalah perasaan khawatir atau takut terhadap penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain seperti mengejek dan mengkritik. Ketakutan ini sering muncul ketika seseorang merasa bahwa tindakan atau perilakunya dapat menimbulkan rasa malu dan membuat seseorang ragu untuk melakukannya. Individu merasa bahwa orang lain memperhatikan setiap gerakannya. Kedua, Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru adalah ketidaknyamanan, kesulitan dan penghindaran atau hambatan yang dirasakan individu pada orang lain, kecemasan muncul ketika bertemu dengan orang-orang baru atau ketika melakukan sesuatu yang baru didepan orang lain. Ketiga, Penghindaran sosial dan rasa tertekan secara umum atau dengan orang yang dikenal adalah penghindaran yang menggambarkan ketidaknyamanan yang tetap muncul bahkan dengan orang yang familiar. Hal ini sering terlihat ketika individu cenderung diam atau malu saat diajak untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

Widiyawati (2023) mengemukakan beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial antara lain faktor genetik, lingkungan, sosial dan budaya, dan peristiwa yang berat. Rapee (dalam Nainggolan, 2011) juga menjelaskan beberapa Faktor-faktor berkontribusi pada kecemasan sosial adalah thinking style (cara berpikir), focusing (fokus perhatian) dan avoidance (penghindaran).

Instagram, sebagai salah satu platform media sosial populer, dapat memengaruhi kecemasan sosial pada penggunanya, terutama remaja. Menurut Atmoko (2012: 10) menjelaskan bahwa Instagram adalah sebuah aplikasi dari Smartphone yang khusus untuk media sosial yang merupakan salah satu dari media digital yang mempunyai fungsi hampir sama dengan twitter, namun perbedaannya terletak pada pengambilan foto dalam bentuk atau tempat untuk berbagi informasi terhadap penggunanya. Instagram juga memberikan inspirasi bagi penggunanya dan juga dapat meningkatkan kreatifitas, karena instagram mempunyai fitur yang dapat membuat foto menjadi lebih indah, lebih artistik, dan menjadi lebih bagus.

Instagram menyediakan berbagai fitur yang dapat dimanfaatkan oleh penggunanya, termasuk memiliki pengikut (Follwers) dan mengikuti akun lain (Following), mengunggah berbagai jenis konten seperti foto dan video, menerapkan efek atau filter pada konten, menggunakan Instagram Stories, mengirim pesan langsung, dan fitur lainnya. Menurut Atmoko (2012), Instagram memiliki lima menu

utama, yaitu Home Page, Comments, Explore, Profil, dan New Feed, yang semuanya menawarkan pengalaman berbagi dan berinteraksi secara visual, yang dapat memengaruhi perasaan dan kecemasan sosial penggunanya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Banda Aceh dengan populasi seluruh siswa dari kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 1.066 orang, terdiri dari 30 kelas. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 291 siswa, yang ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin dan teknik pengambilan sampel adalah teknik cluster random sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan skala Likert, yang terdiri dari lima alternatif jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (RG), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan teknik analisis kuantitatif deskriptif untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan sosial pengguna Instagram pada siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh.

HASIL

Kategori	Interval	Frekuensi	Persen
Sangat Rendah	$X < 92$	20	7%
Rendah	$93 < X \leq 103$	60	21%
Sedang	$103 < X \leq 114$	112	38%
Tinggi	$114 < X \leq 125$	77	26%
Sangat Tinggi	$X > 125$	22	8%
Total		291	100%
Mean		108	
SD		11	

Berdasarkan data dapat dilihat tingkat kecemasan sosial peserta didik SMA Negeri 3 Banda Aceh sebagian besar siswa sebanyak 112 orang (38%), berada pada tingkat kecemasan sosial yang sedang, yang menunjukkan bahwa siswa cukup cemas dan memiliki kekhawatiran dalam menggunakan Instagram. Sementara 77 orang (26%) siswa mengalami kecemasan sosial yang tinggi, yang menunjukkan bahwa mereka sering merasa cemas dalam interaksi sosial, yang dapat mengganggu

kenyamanan mereka dalam menggunakan instagram. Sebanyak 60 orang (21%) siswa memiliki kecemasan sosial yang rendah, yang menunjukkan bahwa mereka mampu mengelola kecemasan sosial dengan baik dan merasa relatif nyaman saat berinteraksi dengan orang lain. Disisi lain, 22 orang (8%) siswa berada pada tingkat kecemasan sosial yang sangat tinggi, yang berarti mereka merasakan kecemasan yang sangat kuat dan mungkin menghindari situasi atau interaksi sosial dalam menggunakan instagram. Selanjutnya 20 orang (7%) Sangat Rendah menunjukkan bahwa siswa tidak mengalami kecemasan sosial, yang berarti mereka merasa sangat nyaman dalam situasi sosial. Secara keseluruhan, mayoritas pengguna Instagram menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang sedang hingga tinggi, yang artinya siswa mengalami kecemasan sosial yang cukup cemas dalam menggunakan Instagram.

DISKUSI

Kecemasan sosial yaitu perasaan tidak nyaman pada individu karena berada dalam situasi sosial yang membuat individu harus berinteraksi dengan orang baru maupun banyak orang dan baginya akan menimbulkan rasa khawatir dan cemas mendapat dampak yang buruk secara berlebihan seperti akan dipermalukan atau menjadi pusat perhatian.

Penelitian ini mengkaji tingkat kecemasan sosial pengguna Instagram pada siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh, memberikan wawasan mengenai bagaimana siswa mengenali, dan memahami dampak kecemasan sosial dalam menggunakan Instagram, hasil menunjukan bahwa sebagian besar 38%, siswa mengalami kecemasan sosial berada pada kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cukup cemas ketika menggunakan Instagram.

Sementara, 26% siswa berada pada kategori kecemasan sosial tinggi, diikuti 8% siswa berada pada kategori sangat tinggi menunjukkan perlunya perhatian khusus atau tindakan lebih lanjut terkait kecemasan sosial dalam menggunakan instagram. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Primadiana, Nihayati & Wahyuni (2019) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial tinggi mengalami perasaan khawatir mendapatkan penilaian negatif dari orang lain ketika berinteraksi di Instagram, seperti saat memposting konten, melihat komentar dan sebagainya. Kondisi ini bisa berdampak serius pada kesejahteraan mental mereka, mengganggu hubungan sosial, dan membuat mereka cenderung menarik diri dari aktivitas di platform tersebut. Oktomarina (Amilia & Jamaluddin, 2024) menambahkan bahwa gangguan kecemasan sosial yang terjadi pada remaja, ditandai dengan rasa cemas dan takut yang berlebihan dan intens, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Namun, 21% lagi siswa berada pada kategori kecemasan sosial rendah, 7% siswa mengalami kecemasan sosial pada kategori sangat rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ma'rifah & Budiani dalam Elfariani & Anastasya (2023) menyatakan bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial rendah ditandai dengan berkurangnya ketakutan akan evaluasi negatif. Individu dapat mengatasi ketakutan dengan keramaian serta mampu mengurangi pikiran akan komentar orang lain. Ini

menandakan individu telah berhasil mengelola pikiran negative yang sering muncul dalam interaksi sosial termasuk media sosial seperti Instagram.

Berdasarkan hasil analisis pada setiap kelas menunjukkan bahwa siswa kelas X, XI, dan XII, secara keseluruhan merasakan kecemasan sosial pada setiap aspek, terkait penilaian negatif dari orang lain, dan perasaan tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang baru atau dengan pengikut baru di Instagram dan juga dengan orang yang sudah dikenal, dari hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa meskipun ada kecemasan yang dirasakan, namun siswa dengan kelas tingkat atas memiliki kecemasan sosial sedikit lebih rendah dibandingkan kelas bawah (X).

Hal ini mencerminkan bahwa semakin tinggi kelas siswa dalam mengelola kecemasan sosial sedikit lebih baik, dimana siswa lebih bisa beradaptasi terhadap tekanan sosial di lingkungan media sosial Instagram. Niekerk et al. (Hendrawan, dkk., 2024) menjelaskan bahwa kecemasan sosial pada remaja menjadi lebih sering terjadi ketika mereka memasuki sekolah menengah, karena tuntutan perkembangan sosial yang semakin tinggi membuat mereka lebih rentan mengalami kecemasan sosial.

Selanjutnya adapun hasil analisis berdasarkan gender dalam penelitian ini menunjukkan perempuan dan laki-laki merasakan adanya kecemasan sosial dalam penggunaan Instagram dengan siswa perempuan sedikit lebih tinggi mengalami kecemasan sosial daripada laki-laki. Menurut Puklek & Vidmar (Imaduddin, dkk, 2023) perempuan memiliki kecemasan sosial lebih tinggi dalam bentuk kognitif karena sebagai bentuk kekhawatiran tentang evaluasi negatif dari masyarakat sekitar dari pada laki-laki. Perempuan umumnya lebih peka terhadap persepsi orang lain tentang dirinya (Sari & Naqiyah, 2020).

Analisis berdasarkan rentang usia juga menunjukkan adanya variasi yang berbeda, yang dimana rata-rata siswa dari usia 14 hingga 17 itu merasakan kecemasan sosial dalam menggunakan Instagram. Siswa dengan usia lebih muda (usia 15 tahun) cenderung mengalami kecemasan sosial sedikit lebih tinggi dari siswa usia yang lebih tua (17). Prastia, T., & Pratikto, H. (2023) menjelaskan hal ini dapat disebabkan oleh fase perkembangan remaja di usia tersebut, di mana remaja mulai lebih peka terhadap bagaimana orang lain memandang mereka. Pada usia ini, remaja berada dalam tahap mencari pengakuan dari teman-teman, dan Instagram menjadi salah satu platform penting untuk mengekspresikan diri serta mendapatkan validasi sosial melalui eksposur publik, jumlah likes, dan komentar. Sementara siswa dengan usia yang lebih tua sudah mampu mengelola stress dan kecemasan sosial seiring dengan bertambahnya usia.

Penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang kecemasan sosial pengguna Instagram di kalangan siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya perhatian pada kecemasan sosial yang dialami siswa saat menggunakan Instagram. Dengan pemahaman ini, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program atau kebijakan yang membantu siswa mengelola kecemasan sosial. Program ini diharapkan dapat mendukung kesejahteraan mental siswa,

meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi dampak negatif kecemasan sosial yang mempengaruhi kehidupan sosial, akademik, dan emosional mereka.

Penelitian ini juga menemukan bahwa banyak siswa menunjukkan keraguan dalam menjawab pernyataan terkait perasaan cemas yang dirasakan. Keraguan ini menunjukkan bahwa mereka mungkin belum memiliki kestabilan dalam menentukan pilihan jawaban, sehingga cenderung memilih opsi ragu-ragu. Hal ini dapat menunjukkan bahwa siswa tersebut kurang disiplin atau belum mengenali dirinya dengan baik. Ketidakpastian dalam menentukan pilihan ini juga bisa membuat siswa kesulitan mengenali tanda-tanda kecemasan sosial yang mereka rasakan.

Oleh karena itu, diperlukan penanganan lebih lanjut agar siswa bisa lebih konsisten dalam menentukan pilihan dan lebih mengenali dirinya sendiri. Dengan demikian, pemahaman mengenai kecemasan sosial pada siswa, terutama pada usia remaja, sangat penting untuk mengembangkan strategi dukungan yang efektif dalam menggunakan media sosial, seperti Instagram agar mereka dapat mengelola kecemasan sosial dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Tingkat kecemasan sosial pengguna Instagram siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh secara umum berada pada kategori sedang, dengan persentase 38%, yang menunjukkan siswa cukup cemas dalam menggunakan instagram. Sementara itu, sebesar 26% siswa mengalami kecemasan sosial dalam kategori tinggi, dan 8% berada pada kategori sangat tinggi, yang artinya siswa sering merasa sangat cemas dalam menggunakan instagram. Analisis lebih lanjut menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan sosial antara perempuan dan laki-laki. Siswa perempuan cenderung lebih peka terhadap persepsi sosial atau penilaian negatif dari orang lain, sehingga perempuan mengalami kecemasan sosial sedikit lebih tinggi dari laki-laki. Berdasarkan kelas, ditemukan bahwa siswa dari kelas X, XI, dan XII juga mengalami kecemasan sosial. Penelitian ini menemukan bahwa siswa dengan usia lebih muda terutama yang berusia 15 tahun memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi daripada siswa yang lebih tua. Hal ini mengindikasikan bahwa dengan bertambahnya usia, siswa dapat lebih baik dalam mengelola kecemasan sosial saat menggunakan Instagram. Pemahaman mengenai kecemasan sosial pada remaja sangat penting untuk membantu mereka mengelola kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental dalam penggunaan media sosial. Oleh karena itu, upaya yang melibatkan pendidikan dan dukungan psikologis sangat diperlukan agar siswa dapat lebih percaya diri dan nyaman dalam berinteraksi di media sosial Instagram.

DAFTAR PUSTAKA

- Amilia, T. N., & Jamaluddin, M. (2024). PERAN ORANG TUA DALAM MENDAMPINGI ANAK DENGAN GANGGUAN KECEMASAN DI RTB PASURUAN. *PSYCHOPEDIA: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 9(1), 64-71.
- Atmoko, B. D. (2012). *Instagram Hanbook Tips Fotografi Ponsel*. Jakarta : Media Kita.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Brecht, G. 2000. *Mengenal dan Menanggulangi Stres*. Jakarta : Prenhallindo.
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparion on social media. *Computers in Human Behaviors*, 55, 190–197.
- Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(1), 57-67.
- 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.
- Hendrawan, T. P., Tjalla, A., & Hidayat, D. R. (2024, July). Pengaruh Cognitive Behavioural Group Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Remaja Akhir: Sebuah Studi Pustaka. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL KEGURUAN DAN PENDIDIKAN (SNKP)* (Vol. 2, No. 1, pp. 377-383).
- Imaddudin, A., Arumsari, C., & Dianah, R. (2023). Profil Kecemasan Sosial Terhadap Siswa SMA dan Implakasinya Terhadap Layanan Konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 7(02).
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLOS ONE*, 15(9), e0239133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- 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), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Kaplan H,I& Sadock B,J. *Sinopsis Psikiatri Jilid I*. Edisi ke-7. Terjemah Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara, 1997.
- La Greca, A.M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages With Peer Relations And Friendships. *Journal Of Abnonnal Child Psychology*, 26 (2), 83-94.

- Madani, B. F. (2020). Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir Pengguna Instagram (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- 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), 242-251.
- Marcellyna, C. (2017). Hubungan antara tingkat kecemasan sosial dengan kuantitas merokok pada remaja akhir. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna napza: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 16 (2), 161-174.
- Nur Hasanah, N. (2023). MODEL PRESENTASI DIRI GENERASI ZOOMER AKUN ALTER INSTAGRAM DI PEKANBARU (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Nurhasanah, R., Nursanti, S., & Lubis, F. M. (2022). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(10), 3885-3893.
- 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.
- Vannucci, A., Ohannessian, C. M., & Gagnon, S. (2019). Use of Multiple Social Media Platforms in Relation to Psychological Functioning in Emerging Adults. *Emerging Adulthood*, 7(6), 501–506. <https://doi.org/10.1177/2167696818782309>
- Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., & Wahyuni, E. D. (2019). Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kecemasan Sosial pada Remaja (Relationship between Smartphone Addiction with Social Anxiety in Adolescents). *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), 21-28.
- Sari, N. O., & Naqiyah, N. (2020). Citra Diri Remaja Putri Ditinjau Dari Kecemasan Penggunaan Instagram. *Jurnal Bk Unesa*, 11(1), 21-25.
- Widiyawati, E. (2023). Kecemasan Sosial Pengguna Instagram Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri Di Masa Pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).