



Hubungan Antara *Social Comparison* Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Tama Jagakarsa

Roby Muhamad Nursahban*

Universitas Tama Jagakarsa

Abstrak: Studi ini bertujuan mengeksplorasi keterkaitan antara fenomena perbandingan sosial dan tingkat kecemasan sosial di kalangan mahasiswa yang aktif menggunakan platform Instagram di Universitas Tama Jagakarsa. Perbandingan sosial diukur menggunakan kerangka teoritis Buunk & Gibbons (1999) yang menjeaskan kecenderungan individu membandingkan capaian, kondisi, dan pengalaman pribadi mereka. Sementara itu, kecemasan sosial diukur menggunakan instrumen *Social Anxiety Scale for Social Media Users* (SAS-SMU) yang dikembangkan Akis (2017) berdasarkan teori Leary, dirancang khusus untuk mengukur kecemasan di konteks media sosial. Penelitian melibatkan 110 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *random sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan metode *Pearson Product Moment* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0. Hasil analisis mengindikasikan adanya koreasi positif yang signifikan antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram angkatan 2021 di Universitas Tama Jagakarsa. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas perbandingan sosial yang lebih tinggi berkoreasi dengan peningkatan tingkat kecemasan sosial.

Kata Kunci: Perbandingan Sosial, Kecemasan Sosial, Instagram, Mahasiswa.

DOI: <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i2.5510>

*Correspondence: Roby Muhamad Nursahban

Email: robinursaban12@gmail.com

Received: 03-01-2026

Accepted: 28-01-2026

Published: 11-02-2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study aims to explore the relationship between social comparison phenomena and social anxiety levels among university students who actively use Instagram at Tama Jagakarsa University. Social comparison was measured using the theoretical framework of Buunk & Gibbons (1999), which explains individuals' tendency to compare their achievements, situations, and personal experiences. Meanwhile, social anxiety was measured using the *Social Anxiety Scale for Social Media Users* (SAS-SMU) instrument developed by Akis (2017) based on Leary's theory, specifically designed to measure anxiety in social media contexts. The research involved 110 students selected through random sampling technique. Data analysis was conducted using the *Pearson Product Moment* method with SPSS version 25.0 software. The analysis results indicate a significant positive correlation between social comparison and social anxiety among Instagram-using students of the 2021 cohort at Tama Jagakarsa University. These findings suggest that higher intensity of social comparison correlates with increased levels of social anxiety.

Keywords: Social Comparison, Social Anxiety, Instagram, University Students.

Pendahuluan

Media sosial telah bertransformasi menjadi elemen integral dalam kehidupan masyarakat kontemporer, khususnya di kalangan generasi muda. Kemudahan akses informasi melalui platform digital mendorong peningkatan penggunaan media sosial secara eksponensial. Instagram, sebagai salah satu platform berbagi foto dan video terpopuler, memungkinkan penggunanya mengekspresikan momen kehidupan mereka secara visual dan kreatif. Platform ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana berbagi konten, tetapi juga menciptakan ruang interaksi sosial digital yang kompleks.

Indonesia tercatat sebagai negara dengan jumlah pengguna Instagram terbesar keempat di dunia dengan 99,9 juta pengguna aktif, berada di belakang India, Amerika Serikat, dan Brasil (Rizaty, 2022). Data demografis menunjukkan bahwa 31,6% pengguna Instagram global berada pada rentang usia 25-34 tahun, sementara 30,1% berada dalam rentang usia 18-24 tahun. Distribusi usia ini mengindikasikan bahwa mahasiswa merupakan segmen pengguna yang signifikan dalam ekosistem Instagram.

Penggunaan Instagram yang intensif membawa implikasi psikologis yang kompleks. Salah satu dampak negatif yang muncul adalah fenomena perbandingan sosial (*social comparison*), di mana individu cenderung mengevaluasi diri mereka dengan membandingkan pencapaian, penampilan, dan kehidupan dengan orang lain yang mereka lihat di platform tersebut. Festinger (1954) dalam teori perbandingan sosialnya menjeaskan bahwa manusia memiliki dorongan intrinsik untuk mengevaluasi diri melalui perbandingan dengan individu lain di sekitar mereka.

Perbandingan sosial dalam konteks Instagram seringkali bersifat asimetris, di mana pengguna cenderung melakukan *upward comparison*—membandingkan diri dengan individu yang tampak lebih superior dalam berbagai aspek kehidupan. Konten yang ditampilkan di Instagram umumnya telah melalui kurasi dan penyuntingan yang cermat, menciptakan representasi kehidupan yang tidak sepenuhnya autentik. Hal ini dapat memicu perasaan inferioritas dan ketidakpuasan diri pada pengguna yang secara konstan terpapar dengan representasi kesuksesan dan kebahagiaan orang lain.

Dampak psikologis dari perbandingan sosial yang berkeanjutan dapat berkulminasi pada munculnya kecemasan sosial. Leary (1983) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai kondisi afektif yang muncul akibat kemungkinan atau keberadaan evaluasi interpersonal dalam konteks sosial, baik yang nyata maupun yang dibayangkan. Dalam ekosistem media sosial, kecemasan ini dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk, termasuk kekhawatiran berlebihan tentang penilaian orang lain, ketakutan akan penolakan sosial, dan kecemasan akan evaluasi negatif.

Mahasiswa sebagai kelompok yang berada dalam fase perkembangan identitas diri sangat rentan terhadap dampak perbandingan sosial. Penelitian Panjaitan (2021) mengidentifikasi bahwa mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Surabaya menunjukkan kecenderungan menggunakan pencapaian dan kehidupan teman mereka di Instagram sebagai standar perbandingan diri. Stipek dan Tannatt (1984) menemukan

bahwa mahasiswa lebih sering meakukan perbandingan sosial dibandingkan individu yang lebih dewasa, mengindikasikan kerentanan khusus keompok usia ini.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneitian ini bertujuan mengeksplorasi hubungan antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Tama Jagakarsa. Pemahaman terhadap dinamika hubungan kedua variabe ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi psikologis yang reevan untuk mengatasi dampak negatif penggunaan media sosial pada kesehatan mental mahasiswa.

Metodologi

Metode peneitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif koreasional untuk mengeksplorasi keterkaitan antara perbandingan sosial dan kecemasan sosial. Desain koreasional dipilih karena tujuan peneitian adalah mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antara dua variabe tanpa meakukan manipulasi atau intervensi terhadap variabe-variabe tersebut.

Populasi peneitian terdiri dari mahasiswa aktif angkatan 2021 di Universitas Tama Jagakarsa yang berjumlah 315 individu. Sampe peneitian ditentukan menggunakan teknik random sampling dengan mengambil 35% dari total populasi, menghasikan 110 partisipan. Kriteria inklusi meiputi: (1) mahasiswa aktif angkatan 2021; (2) memiliki akun Instagram aktif; (3) menggunakan Instagram secara reguler; dan (4) bersedia berpartisipasi dalam peneitian. Komposisi sampe terdiri dari 54 laki-laki (49,5%) dan 56 perempuan (50,5%), dengan rentang usia 20-24 tahun, mayoritas berusia 23 tahun (46,8%).

Tabe 1. Data Mahasiswa Angkatan 2021

NO	FAKULTAS	JURUSAN	JUMLAH
1	Ekonomi	Akuntansi	26
		Manajemen	39
2	Hukum	Ilmu Hukum	95
3	Ilmu Komunikasi	Ilmu Komunikasi	37
4	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	Bahasa Indonesia	4
		Bahasa Inggris	4
5	Psikologi	Psikologi	38
		Sistem Informasi	9
		Teknik Sipil	16
6	Teknik	Teknik Mesin	14
		Teknik Arsitek	6
		Teknik Elektro	5
		Ilmu Komputer	22
		Jumlah	315

Tabe 2. Skala Social Comparison

No	Aspek	Aitem
1	Ability	6
2	Opinion	5
Jumlah		11

Tabel 3. Skala Kecemasan Sosial

No	Dimensi	Indikator	Aitem
1	<i>Shared Content Anxiety</i>	Kecemasan yang muncul karena berbagi konten oleh dirinya sendiri ataupun orang lain	7
2	<i>Privacy Concern Anxiety</i>	Kecemasan karena mengungkapkan informasi pribadi dan diketahui orang lain	5
3	<i>Interaction Anxiety</i>	Kecemasan dalam berinteraksi dengan orang asing dan orang yang baru kenal	6
4	<i>Self- Evakuation Anxiety</i>	Kecemasan karena evaluasi diri yang dipengaruhi pandangan orang lain	3
Jumlah			21

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilaksanakan selama periode 24 Juni hingga 13 Juli 2025 menggunakan kuesioner digital berbasis *Google Form*. Distribusi kuesioner dilakukan melalui aplikasi WhatsApp untuk menjangkau partisipan secara efisien. Setiap partisipan diberikan informed consent yang menjabarkan tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan hak untuk mengundurkan diri. Validasi responden dilakukan untuk memastikan hanya mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi yang berpartisipasi dalam penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Dari total 110 partisipan, distribusi jenis kelamin menunjukkan keseimbangan yang relatif proporsional dengan 54 laki-laki (49,5%) dan 56 perempuan (50,5%). Distribusi usia didominasi oleh mahasiswa berusia 23 tahun (52 orang, 46,8%) dan 24 tahun (50 orang, 45%). Ditinjau dari fakultas, partisipan terbanyak berasal dari Fakultas Hukum dan Fakultas Psikologi, masing-masing 28 orang (25,2%), diikuti Fakultas Teknik (20 orang, 18%), Fakultas Ekonomi (18 orang, 16,2%), Fakultas Ilmu Komunikasi (12 orang, 10,8%), dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (4 orang, 3,6%).

Tabel 4. Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki – Laki	54	49,5%
Perempuan	56	50,5%
Total	110	100%

Tabel 5. Responden berdasarkan Fakultas

Fakultas	Frekuensi	Presentasi %
Fakultas Ekonomi	18	16,2
Fakultas Hukum	28	25,2
Fakultas Ilmu Komunikasi	12	10,8
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	4	3,6
Fakultas Psikologi	28	25,2
Fakultas Teknik	20	18%
Jumlah	110	100%

Hasil Uji Normalitas

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Status
<i>Social Comparison</i>	0,76	Normal
Kecemasan Sosial	0,83	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* variable *social comparison* sebesar 0,76 serta variabel kecemasan sosial sebesar 0,83 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Hasil Uji Linearitas

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Person Correlation
<i>Social Comparison</i>	0,000	0,480
Kecemasan Sosial	0,000	0,480

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai *Sig. deviation from linearity* sebesar 0,480. Karena nilai yang diperoleh > 0,05, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel X (*Social Comparison*) dengan variabel Y (Kecemasan Sosial), sehingga uji linearitas telah terpenuhi.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Sig.	Person correction
<i>Social Comparison</i>	0,000	0,843
Kecemasan Sosial	0,000	0,843

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai koreasi diperoleh sebesar 0,843 dan signifikansi sebesar 0,000. Artinya, terdapat hubungan positif yang cukup kuat dan signifikan antara *social comparison* dengan kecemasan sosial. Hal ini dikarenakan nilai koreasi yang diperoleh cukup mendekati 1, dan nilai signifikansi $< 0,05$. Oleh karena itu, semakin tinggi *social comparison*, maka semakin meningkat pula kecemasan sosial. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi kecemasan sosial, maka semakin meningkat pula *social comparison*.

Pembahasan

Temuan penelitian ini mengonfirmasi adanya hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Tama Jagakarsa. Koefisien koreasi yang sangat kuat ($r = 0,843$) mengindikasikan bahwa kedua variabel memiliki keterkaitan yang substantif, di mana peningkatan kecenderungan melakukan perbandingan sosial berkontribusi terhadap eskalasi tingkat kecemasan sosial.

Hasil ini sejalan dengan kerangka teoritis yang dikemukakan oleh Festinger (1954) mengenai teori perbandingan sosial, yang menyatakan bahwa individu memiliki dorongan fundamental untuk mengevaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain. Dalam konteks Instagram, platform ini menyediakan akses berkeanjutan terhadap representasi kehidupan orang lain yang telah dikurasi secara selektif, menciptakan kondisi yang kondusif untuk perbandingan sosial yang intensif.

Gibbons dan Buunk (1999) menjeaskan bahwa perbandingan sosial dapat termanifestasi dalam dua bentuk: *upward comparison* (membandingkan dengan individu yang superior) dan *downward comparison* (membandingkan dengan individu yang inferior). Dalam ekosistem Instagram, pengguna cenderung terpapar lebih banyak pada konten yang menampilkan kesuksesan, kebahagiaan, dan pencapaian—mendorong terjadinya *upward comparison* yang berkeanjutan. Penelitian Klasingto et al. (2009) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa eksposur terhadap postingan Instagram meningkatkan dorongan untuk melakukan perbandingan sosial, yang pada gilirannya meningkatkan orientasi perbandingan sosial individu.

Mayoritas partisipan dalam penelitian ini (87,3%) menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang tinggi, mengindikasikan bahwa fenomena ini merupakan isu signifikan di kalangan mahasiswa pengguna Instagram. Temuan ini konsisten dengan definisi kecemasan sosial yang dikemukakan oleh Leary (1983), yang menjeaskan kecemasan sosial sebagai keadaan afektif yang muncul akibat evaluasi interpersonal dalam konteks

sosial, baik nyata maupun yang dibayangkan. Dalam platform media sosial, evaluasi interpersonal ini dapat termanifestasi melalui jumlah likes, komentar, *followers*, dan berbagai bentuk validasi sosial digital lainnya.

Akis et al. (2017) mengidentifikasi empat dimensi kecemasan sosial dalam konteks media sosial yang semuanya relevan dengan temuan penelitian ini. Dimensi *Shared Content Anxiety* mencerminkan kecemasan terkait konten yang dibagikan, *Privacy Concern Anxiety* berkaitan dengan kekhawatiran tentang privasi, *Interaction Anxiety* melibatkan kecemasan dalam berinteraksi dengan pengguna lain, dan *Self-Evaluation Anxiety* mencakup kecemasan terkait evaluasi diri berdasarkan pandangan orang lain. Interkoneksi antara dimensi-dimensi ini dengan perbandingan sosial menciptakan siklus yang berpotensi mengamplifikasi kecemasan sosial.

Penelitian De Vries et al. (2018) dan Schmuck et al. (2019) memberikan dukungan empiris terhadap temuan ini dengan menunjukkan bahwa tingkat perbandingan sosial yang tinggi di Instagram berkorelasi dengan penurunan emosi positif, harga diri yang rendah, dan peningkatan gejala kecemasan sosial. Studi-studi tersebut mengonfirmasi bahwa hubungan antara perbandingan sosial dan kecemasan sosial bukan fenomena yang terisolasi tetapi merupakan pola yang konsisten di berbagai konteks dan populasi.

Karakteristik demografis partisipan memberikan konteks tambahan untuk interpretasi temuan. Dominasi partisipan perempuan yang sedikit lebih tinggi (50,5%) sejalan dengan penelitian Asher et al. (2017) yang menemukan bahwa perempuan lebih rentan terhadap kecemasan sosial dan melaporkan tingkat keparahan klinis yang lebih tinggi. Distribusi usia yang terkonsentrasi pada rentang 23-24 tahun menempatkan partisipan pada fase *emerging adulthood*, periode di mana pembentukan identitas dan validasi sosial memiliki signifikansi psikologis yang substansial.

Temuan bahwa 60% partisipan berada pada kategori perbandingan sosial sedang sementara 87,3% menunjukkan kecemasan sosial tinggi mengindikasikan bahwa bahkan tingkat perbandingan sosial yang moderat dapat berkontribusi terhadap kecemasan sosial yang signifikan. Hal ini menunjukkan sensitivitas kecemasan sosial terhadap perbandingan sosial, di mana intensitas perbandingan yang tidak ekstrem sekalipun dapat memiliki dampak psikologis yang substansial.

Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan perlunya intervensi psikoedukatif yang menargetkan literasi media sosial dan keterampilan regulasi emosi pada mahasiswa. Pemahaman tentang mekanisme psikologis di balik perbandingan sosial dan konsekuensinya terhadap kesejahteraan mental dapat membantu mahasiswa mengembangkan pola penggunaan media sosial yang lebih adaptif. Selain itu, temuan ini dapat menginformasikan pengembangan program konseling dan layanan kesehatan mental di universitas yang secara spesifik menangani isu-isu terkait media sosial.

Keterbatasan penelitian ini mencakup desain *cross-sectional* yang tidak memungkinkan inferensi kausal antara perbandingan sosial dan kecemasan sosial. Penelitian longitudinal di masa depan dapat mengeksplorasi dinamika temporal hubungan kedua variabel dan mengidentifikasi arah kausalitas dengan lebih definitif.

Seain itu, generalisasi temuan terbatas pada mahasiswa di satu universitas, sehingga peneitian dengan sampe yang lebih beragam diperlukan untuk validasi *eksternal*.

Simpulan

Peneitian ini mengonfirmasi adanya hubungan positif yang signifikan dan sangat kuat antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Tama Jagakarsa. Koefisien koreasi sebesar 0,843 mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas perbandingan sosial berkoreasi dengan eskalasi tingkat kecemasan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di Instagram cenderung mengalami tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi.

Tingginya prevalensi kecemasan sosial pada kategori tinggi (87,3%) di kalangan partisipan mengindikasikan bahwa fenomena ini merupakan isu kesehatan mental yang signifikan yang memerlukan perhatian dari institusi pendidikan dan praktisi kesehatan mental. Temuan ini menekankan pentingnya pengembangan intervensi yang menargetkan literasi media sosial dan keterampilan regulasi emosi untuk membantu mahasiswa mengembangkan pola penggunaan Instagram yang lebih sehat dan adaptif.

Impilikasi dari temuan peneitian ini menunjukkan bahwa intensitas perbandingan sosial di media sosial, khususnya instagram, memiliki peran penting dalam meningkatkan risiko kecemasan sosial pada mahasiswa. Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi disarankan untuk mengembangkan program psikoedukasi yang berfokus pada literasi media sosial, peningkatan kesadaran diri, serta penguatan keterampilan regulasi emosi agar mahasiswa mampu menggunakan media sosial secara lebih sehat dan adaptif, seain itu praktisi kesehatan mental dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar dalam merancang intervensi preventif maupun kuratif yang menargetkan pola perbandingan sosial yang maladaptif.

Peneitian ini seanjutkannya disarankan untuk meibatkan sampe yang lebih beragam serta mengeksplorasi peran variabe mediator dan moderator seperti harga diri, *self compassion*, dan intensitas penggunaan media sosial, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme hubungan antara perbandingan sosial dan kecemasan sosial di era digitaal

Referensi

- Agia Dwi Visi Utami, Suci Nujiana, Dasrun Hidayat. (2021). "Aplikasi Tik Tok Menjadi Media Hiburan Bagi Masyarakat dan Memunculkan Dampak Ditengah Pandemi Covid-19". *Jurnal Ilmu Komunikasi. Volume 4. No.1*.
- Akis, Y., Kadirhan, Z., & Sat, M. (2017). Deveopment and validation of social anxiety scale for social media users. *Computers in Human Behavior, 72*, 296–303. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.011>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Arnett, J. J. (2002). *The psychology of globalization*. *American Psychologist, 57*(10), 774–783.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Peneitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review, 56*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.05.004>
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Peajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial* (10th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Clark, D., & Beck, A. T. (2012). *The anxiety and worry workbook*. Guilford Press
- Cramer, S., & Inkster, B. (2017). Social media and young people 's mental health and welbeing, 32. Retrieved from <https://www.rsph.org.uk/ourwork/policy/social-media-and-young-people-s-mental-health-andwelbeing.html>
- Festinger, L. (1954). *A Theory of Social Comparison Processes*. *Human Reations, 7*(2), 117–140.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Deveopment of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Gross, R., Acquisti, A., & Heinz, H. J. (2005). Information revelation and privacy in online social networks. *Proceedings of the 2005 ACM Workshop on Privacy in the Electronic Society - WPES '05, 71*. <https://doi.org/10.1145/1102199.1102214>
- Hartman, Lorne M. and Blankstein, K. R. (1986). *Peception of sef in emotional disorder and psychotherapy*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-1793-7>

-
- Hinrichsen, H., Wright, F., Waller, G., & Meyer, C. (2003). Social anxiety and coping strategies in the eating disorders. *Eating Behaviors*, 4(2), 117–126. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00016-3](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00016-3)
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., Hawley, L. L., Huta, V., & Antony, M. M. (2013). Mindfulness and acceptance-based group therapy versus traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(12), 889–898. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.10.007>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 1286–1306.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47(1), 66–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701_8
- Lewis, B.K. (2010) Social Media and Strategic Communication: Attitudes and Perceptions among College Students. *Public Reations Journal*, 4, 1-23.
- Mahendra, B. (2017, Mei). Eksistensi Sosial Remaja Dalam Instagram (Sebuah Perspektif Komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(01), 151 – 160.
- McGinnis, P., J. (2020). *Fear of Missing Out Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Muhammad, Ridwan dkk. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. *Lembaga Peneitian Dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap*.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial* (10th ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Fedman, R. D. (2009). *Human Deveopment (Perkembangan Manusia) (Edisi Kesepuluh)*. Jakarta: Kencana.
- Rizaty, M.A. (2021) Sebanyak 56,7% Penduduk Indonesia Tinggal di Perkotaan pada 2020, databoks.katadata.co.od. Available at: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/08/18/sebanyak-567-pendudukindonesia-tinggal-di-perkotaan-pada-2020> (Accessed: 4 May 2023).

Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). New York: John Wiley & Sons.

Sarwono, S. W. (2009). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers

Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based mode. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50–67. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.06.007>

Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.