



HUBUNGAN KECEMASAN SOSIAL DAN HARGA DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA

Randy Refnandes*, Agung Galuh Pramudia

Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas, Limau Manis, Limau Manis, Padang, Sumatera Barat 25175, Indonesia

*kiranrefnandes@gmail.com

ABSTRACT

Kecanduan media sosial menjadi masalah umum dalam kehidupan remaja dan dipengaruhi oleh kecemasan sosial serta harga diri. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dan harga diri dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA N 9 Padang. Menggunakan pendekatan kuantitatif cross sectional, sampel terdiri dari 297 siswa kelas X dan XI yang dipilih dengan teknik stratified random sampling. Instrumen penelitian meliputi Bergen Social Media Addiction (BSMAS) untuk mengukur kecanduan media sosial, Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A) untuk mengukur kecemasan sosial dan Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) untuk mengukur harga diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecanduan media sosial, kecemasan sosial, dan harga diri yang tinggi, dengan nilai tengah masing-masing (56,00) (59,00) dan (28,00). Uji Rank Spearman menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecemasan sosial dan kecanduan media sosial ($p=0,001$) ($r=0,444$), serta antara harga diri dan kecanduan media sosial ($p=0,001$) ($r= -0,318$). Artinya, semakin tinggi kecemasan sosial maka semakin besar kecanduan media sosial, sebaliknya semakin rendah harga diri semakin tinggi kecanduan.

Kata kunci: harga diri; kecanduan media sosial; kecemasan sosial; remaja

RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL ANXIETY AND SELF ESTEEM WITH SOCIAL MEDIA ADDICTION IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Social media addiction is a common issue in adolescent life and is influenced by social anxiety and self-esteem. This study aimed to examine the relationship between social anxiety and self-esteem with social media addiction among students at SMA N 9 Padang. Using a quantitative cross-sectional approach, the sample consisted of 297 students from grades X and XI selected through stratified random sampling. The research instruments included the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) to measure social media addiction, the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) for social anxiety, and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) for self-esteem. The results showed that most respondents had high levels of social media addiction, social anxiety, and self-esteem, with median scores of (56.00) (59.00) and (28.00) respectively. Spearman's rank test revealed a significant relationship between social anxiety and social media addiction ($p=0.001$) ($r=0.444$), and between self-esteem and social media addiction ($p=0.001$) ($r= -0.318$). This means that higher social anxiety is associated with greater social media addiction, while lower self-esteem is also linked to higher addiction. These findings highlight the importance of school-based counseling and regular monitoring to help adolescents manage social anxiety, improve self-esteem, and reduce social media addiction.

Keywords: adolescent; social anxiety; self esteem; social media addiction.

PENDAHULUAN

Di era digital yang terus berkembang, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahun 2024, pengguna aktif media sosial di dunia mencapai 5,04 miliar, naik 5,6% dari tahun sebelumnya (Hootsuite & We Are Social, 2024). Di Indonesia, terdapat sekitar 168 juta pengguna aktif, dengan peningkatan 6,1% (Suryani & Yazia, 2024).

Sumatera Barat menjadi provinsi dengan tingkat penggunaan media sosial tertinggi kelima di Indonesia, dengan penetrasi sebesar 77,3% (APJI, 2024). Kecanduan media sosial didefinisikan sebagai perhatian dan keterikatan berlebihan pada media sosial (Abidah & Aziz, 2020), yang biasanya terjadi jika seseorang menggunakannya lebih dari 6 jam per hari (Andreassen & Pallesen dalam Jamaludin, 2022). Remaja menjadi kelompok yang paling rentan, dengan 95% usia 15–24 tahun aktif menggunakan media sosial (Azhari et al., 2022). Gejala-gejala yang ditimbulkan seperti, terjadinya perubahan suasana hati yang dipengaruhi oleh keterikatan pada perilaku tertentu, gejala putus obat atau sindrom putus obat terjadinya konflik baik interpersonal maupun intrapersonal yang bersumber dari perilaku adiktif kambuh (Copez-Lonzoy et al., 2023).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja meliputi faktor gender, kecemasan, impulsivitas, harga diri, kecemasan sosial, (Zhao et al., 2022), obsessive compulsive disorder (OCD), depresi, serta faktor biologis (fungsi otak) dapat mengakibatkan remaja mengalami kecanduan media sosial (Ramadhanti et al., 2022). Selain itu, tuntutan tugas sekolah yang mengakibatkan stress akademik, kurangnya kontrol diri, fear of missing out (fomo), regulasi diri, serta efek kesepian juga dapat menjadi faktor penyebab remaja mengalami kecanduan media sosial (Zanah, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Zhao et al., 2022) dengan hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa kecemasan sosial menjadi faktor penyebab yang paling dominan terhadap kecanduan media sosial 46.44% (9.96) (Zhao et al., 2022). Remaja dengan kecemasan sosial cenderung menarik diri dari lingkungan dan menggunakan media sosial sebagai pelarian (Mou et al., 2024). Sementara itu, harga diri rendah dapat menyebabkan remaja merasa tidak percaya diri dan terlalu membandingkan diri dengan orang lain di media sosial (Colak, 2023; Ginting et al., 2023). Karena itu, penting untuk memahami hubungan antara kecemasan sosial dan harga diri terhadap kecanduan media sosial. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tersebut pada remaja di SMAN 9 Kota Padang.

METODE

Jenis dari penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan korelasi dan pendekatan cross sectional. Analisa data pada analisis univariat yaitu dengan memaparkan distribusi frekuensi kecanduan media sosial, kecemasan sosial dan harga diri. Sedangkan pada Analisa bivariat menggunakan uji korelasi untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antara kecemasan sosial dan harga diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMA N 9 Padang yang berjumlah 830 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan Teknik probability sampling dengan pendekatan stratified random sampling dengan total sampel 297 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecanduan media sosial adalah Bergen Social Media Addiction Scale/ BSMAS (Andreassen, 2016) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia Maheswari dan DwiUtami (2013) dan telah dilakukan uji validitas dan reabilitas dengan Cronbach's Alpha sebesar $\alpha = 0,857$. Pada pengukuran variabel Kecemasan sosial menggunakan instrument Social Anxiety Scale for Adolescent / SAS-A (La Greca & Lopez 1998) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Supyan & Borualogo (2022) dan telah dilakukan uji validitas dan reabilitas dengan nilai Alpha Cronbach sebesar $a = 0,91$. Pada pengukuran variabel harga diri menggunakan instrument Rosenberg Self- Esteem Scale/ RSES (Rosenberg 1965) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sirajuddin et al (2023) dan telah dilakukan uji validitas dan reabilitas dengan nilai Alpha Cronbach sebesar $a = 0,854$. Data di uji dengan uji korelasi product momen dan untuk melihat arah kekuatan hubungan tersebut menggunakan uji spearman.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
Remaja Pertengahan	278	93,6
Remaja Akhir	19	6,4
Jenis Kelamin		
Laki- laki	142	47,8
Perempuan	155	52,2
Tingkatan Kelas		
X	152	51,2
XI	145	48,8
Durasi Penggunaan Media Sosial		
≤ 1 jam	17	5,7
1-2 jam	70	23,6
3-4 jam	71	23,9
5-6 jam	98	33
≥ 6 jam	41	13,8

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui hampir seluruh responden berusia pada masa remaja pertengahan (93,6%) sebagian besar responden berusia 16 tahun (53,9%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (52,2%). Pada karakteristik kelas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden merupakan kelas X (51,2%) dan sebagian kecil responden (33%) menggunakan media sosial 5-6 jam dalam sehari.

Tabel 2.
Nilai Median Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMA N 9 Padang (n=297)

Variabel	f	Median	Min-Maks	95%CI
Kecanduan Media Sosial	297	56,00	17-81	55,02-57,62

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa kecanduan media sosial pada remaja di SMAN 9 Padang memiliki nilai tengah 56,00 dimana yang artinya remaja dikategorikan memiliki kecenderungan kecanduan media sosial tinggi (69%). Dengan nilai minimum 17 dan maksimum 81. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Krisnadi & Adhandayani (2022) yang menunjukkan sebagian besar remaja juga berada pada kategori kecanduan media sosial tinggi (51,7%).

Tabel 3.
Nilai Median Kecemasan Sosial pada Remaja di SMA N 9 Padang (n=297)

Variabel	f	Median	Min-Maks	95%CI
Kecemasan Sosial	297	59,00	18-90	55,49-58,88

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa kecemasan sosial pada remaja di SMAN 9 Padang memiliki nilai tengah 59,00 dimana yang artinya remaja dikategorikan memiliki kecenderungan kecemasan sosial tinggi (65%). Dengan nilai minimum 18 dan maksimum 90. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al (2022) dimana didapatkan data (54%) remaja mengalami kecemasan sosial kategori tinggi

Tabel 4.
Nilai Median Harga Diri pada Remaja di SMA N 9 Padang (n=297)

Variabel	f	Median	Min-Maks	95%CI
Harga Diri	297	28,00	15-39	26,92-28,11

Berdasarkan tabel 4 diperoleh harga diri pada remaja di SMAN 9 Padang memiliki nilai tengah 28,00 dimana yang artinya remaja dikategorikan memiliki kecenderungan harga diri tinggi (71%). Dengan nilai minimum 15 dan maksimum 39.

Tabel 5.
Hubungan Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMAN 9 Padang

Variabel	r	r ²	P Value
Kecemasan Sosial dan Kecanduan Media Sosial	0,444	0,197	0,001

Berdasarkan table 5 dapat dilihat nilai $p= 0,001$ ($p<0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial. Nilai koefisien korelasi (r)= 0,444 menunjukkan kekuatan hubungan bernilai sedang arah positif, yang artinya semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami remaja maka semakin tinggi kecanduan media sosial pada remaja. Pada hasil koefisien determinan (r^2) = 0,197 artinya 19% dari kecanduan media sosial dipengaruhi oleh kecemasan sosial pada remaja.

Tabel 6.
Hubungan Harga Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMAN 9 Padang

Variabel	r	r ²	P Value
Harga Diri dan Kecanduan Media Sosial	-0,318	0,01	0,001

Berdasarkan table 6 dapat dilihat nilai $p= 0,001$ ($p<0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kecanduan media sosial. Nilai koefisien korelasi (r)= -0,318 menunjukkan kekuatan hubungan bernilai lemah dengan arah negatif, yang artinya semakin rendah harga diri yang dimiliki remaja maka semakin tinggi kecanduan media sosial pada remaja, begitupun sebaliknya semakin tinggi harga diri yang dimiliki remaja maka semakin rendah tingkat kecanduan media sosialnya. Pada hasil koefisien determinan (r^2) = 0,101 artinya 10% dari kecanduan media sosial dipengaruhi oleh harga diri pada remaja.

PEMBAHASAN

Kecanduan Media Sosial

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden perempuan mengalami kecanduan media sosial yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini dikarenakan Perempuan lebih memfokuskan perhatian pada aktivitas sosial dengan berbagai banyak foto ke situs jejaring sosial untuk mengekspresikan diri dan membuat pengguna lain kagum mengenai dirinya (Pratiwi et al., 2020). Berdasarkan masa usia remaja, hampir seluruh responden berada pada masa remaja usia pertengahan (93,6%). Menurut Miao et al (2024) usia ini merupakan kelompok usia dengan tingkat kecanduan media sosial tertinggi. Hal tersebut dikarenakan pada masa ini remaja berada pada tahap masa pencarian identitas diri, sangat membutuhkan peran teman sebaya, berada dalam kondisi kebingungan karena belum mampu menentukan aktivitas yang bermanfaat serta memiliki keingintahuan yang tinggi terhadap berbagai hal yang belum diketahuinya. Berdasarkan hasil kuesioner Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) pada indikator salience, hampir setengah responden (38,4%) menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan media sosial, (43,4%) remaja meluangkan waktu untuk media sosial, (41,4%) remaja mengetahui apa yang baru saja terjadi dimedia sosial. Pada indikator mood modification, dilihat dari hasil jawaban pernyataan kuesioner, hampir setengah dari remaja (38,7%) menggunakan media sosial untuk refreshing, (32,2%) menggunakan media sosial untuk melupakan masalah pribadi. Selanjutnya pada indikator relapse, dari hasil jawaban pernyataan kuesioner hampir setengah responden (35%) memutuskan untuk mengurangi menggunakan media sosial namun tidak berhasil, (32,7%) mencoba untuk tidak menggunakan media sosial namun tidak berhasil. Dengan demikian, peran orangtua serta guru sebagai pendidik sangat penting untuk meningkatkan kesadaran diri remaja terhadap dampak negatif kecanduan media sosial,

mengatur waktu penggunaan, mengalihkan perhatian ke aktivitas yang produktif serta meningkatkan interaksi secara langsung untuk mengetahui perkembangan remaja, baik perkembangan sosial maupun yang lainnya.

Kecemasan Sosial

Berdasarkan hasil kuesioner Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), pada indikator *fear of negative evaluation*, 34,7% remaja khawatir diejek, 30% takut tidak disukai orang lain, dan 30,6% merasa cemas jika tidak disukai. Pada indikator *social avoidance and distress with new social situations and unfamiliar peers*, 30,6% hanya berbicara dengan orang yang dikenal, dan 33,7% merasa gugup saat berbicara dengan teman sebaya yang kurang dikenal. Pada indikator *social avoidance and distress general*, 31% remaja cenderung diam saat berada di tengah kelompok, dan 32% takut mengajak orang lain karena khawatir ditolak. Berdasarkan hasil jawaban pernyataan kuesioner tersebut dapat menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kecemasan sosial akan menunjukkan gerak gerik perilaku yang selalu merasa diperhatikan. Untuk itu diharapkan upaya dari pihak sekolah dan guru untuk dapat memberikan bimbingan serta edukasi terkait kecemasan sosial serta pendekatan bertahap dalam menghadapi situasi sosial dengan didukung oleh peran orang tua sebagai pendukung utama.

Harga Diri

Berdasarkan kuesioner Rosenberg Self Esteem Scale (RSES), pada pernyataan *favourable*, hampir setengah remaja (44,4% sangat setuju dan 38% setuju) menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri, didukung oleh data bahwa 59,3% merasa mampu melakukan apa yang dilakukan orang lain, 45,5% puas dengan dirinya, 47,1% memiliki banyak kemampuan, dan 56,6% merasa berguna. Pada pernyataan *unfavourable*, 41,1% sangat tidak setuju bahwa mereka adalah orang yang gagal, dan 39,1% tidak setuju bahwa mereka tidak punya hal yang dibanggakan, menunjukkan kepercayaan diri yang cukup baik. Hal ini tentu menjadi kabar baik, karena remaja lebih dapat menghargai dirinya sendiri serta merasa puas dengan diri. Untuk itu diharapkan remaja senantiasa mempertahankan sikap positif, gunakan rasa percaya diri untuk terus mengembangkan potensi diri, baik di bidang akademik maupun non-akademik, serta menjadi inspirasi dengan membantu teman-teman yang membutuhkan dukungan, serta ciptakan hubungan yang sehat dan saling mendukung.

Hubungan Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Media Sosial

Berdasarkan hasil uji Spearman Rank didapatkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) maka H_a diterima yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara variabel kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMAN 9 Padang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial dengan kekuatan korelasi sedang ($r=0,444$) dengan arah korelasi positif. Artinya semakin tinggi kecemasan sosial maka semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial pada remaja, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholawati (2021) terdapat hubungan signifikan antara kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada remaja dengan nilai korelasi positif. Penelitian ini memperoleh nilai koefisien determinan (r^2) kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMAN 9 Padang adalah 0,197 yang artinya kecemasan sosial berkontribusi sebesar 19% terhadap kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang. Sedangkan 81% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel dalam penelitian ini, seperti kecemasan, impulsivitas, kesepian, fomo, tuntutan tugas, OCD, kontrol diri, depresi (Ramadhantiet al 2022; Zanah,2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMAN 9 Padang didapatkan bahwa sebagian besar responden (51,2%) berjenis kelamin Perempuan, hal ini dapat mempengaruhi kecemasan sosial yang dialami remaja. Menurut Azaria & Syakarofath (2024) Perempuan lebih banyak mengalami gangguan ini lebih dikarenakan adanya tekanan sosial yang diletakkan di pundak mereka untuk lebih menyenangkan orang lain, dan hal ini mendapatkan persetujuan mereka. Sementara pada laki-laki, tingkat kejadian yang lebih rendah mungkin disebabkan oleh kecenderungan mereka untuk mencari bantuan, terutama karena gangguan ini dapat memengaruhi karier mereka (Hendrawan et al., 2024). Sehingga pada akhirnya remaja beralih pada penggunaan media sosial yang berlebihan. Dari hasil analisis dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang dapat menyebabkan remaja mengalami kecanduan media sosial adalah kecemasan sosial. Dampak yang dirasakan dapat bervariasi pada remaja seperti akan menimbulkan maladjustment bahkan absensi yang pada akhirnya mengganggu kinerja akademik (Mou et al, 2024). Untuk itu diperlukan upaya pihak sekolah melalui guru Bimbingan konseling untuk dapat melakukan pemantauan serta edukasi mengenai kecemasan sosial yang dialami remaja, melakukan pendekatan berupa dukungan sosial dengan mengembangkan keterampilan sosial dan meningkatkan rasa percaya diri dalam interaksi sosial di dunia nyata.

Hubungan Harga Diri dengan Kecanduan Media Sosial

Berdasarkan hasil uji Spearman Rank didapatkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) maka H_a diterima yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara variabel harga diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMAN 9 Padang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kecanduan media sosial dengan kekuatan korelasi lemah ($r = -0,318$) dengan arah korelasi negatif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aulyah & Isrofin (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecanduan media sosial ($p = 0,000$). bahwa jika terjadinya peningkatan harga diri maka semakin rendahnya tingkat kecanduan media sosial begitupun sebaliknya. Penelitian ini memperoleh nilai koefisien determinan (r^2) kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMAN 9 Padang adalah 0,101 yang artinya harga diri berkontribusi sebesar 10% terhadap kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang. Sedangkan 90% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel dalam penelitian ini, seperti kecemasan, impulsivitas, kesepian, fomo, tuntutan tugas, OCD, kontrol diri, depresi (Ramadhantiet al 2022; Zannah, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, remaja yang memiliki harga diri tinggi namun mengalami kecanduan media sosial, dapat disebabkan karena adanya indikator- indikator pada kuesioner BSMAS. Berdasarkan hasil analisa kuesioner dari 138 responden memiliki harga diri tinggi, setengah dari responden (50%) kadang- kadang menghabiskan waktu lebih banyak di media sosial dibandingkan sebelumnya, 64 (46,4%) remaja mengetahui apa yang baru saja terjadi di media sosial dan 56 (40,9%) remaja menggunakan media sosial untuk refreshing. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki harga diri tinggi dapat mempengaruhi kecanduan media sosial. Dari hasil analisis dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang dapat menyebabkan remaja mengalami kecanduan media sosial adalah harga diri. Remaja dengan harga diri tinggi tetap dapat mengalami kecanduan media sosial jika mereka terlalu bergantung pada validasi digital, dan ingin selalu terhubung dengan tren terkini. Meskipun mereka percaya diri dan memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu produktivitas, memicu ketergantungan pada interaksi online, serta mengurangi keseimbangan antara kehidupan nyata dan digital. Oleh karena itu, diharapkan bantuan dari pihak sekolah agar senantiasa memberikan edukasi akan pentingnya pertahankan sikap positif dan kepercayaan diri serta meningkatkan aktivitas sosial yang produktif yang menunjang perkembangan remaja.

Menetapkan batas waktu penggunaan, mengalihkan fokus ke aktivitas produktif, menggunakan media sosial dengan tujuan yang jelas, serta membangun koneksi sosial di dunia nyata untuk mengurangi risiko kecanduan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “ Hubungan Kecemasan Sosial dan Harga Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMA N 9 Padang” maka dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar remaja di SMA N 9 Padang mengalami kecanduan media sosial, kecemasan sosial yang tinggi. Sedangkan pada harga diri Sebagian besar remaja memiliki harga diri yang tinggi. Pada hasil analisis uji bivariat yang dilakukan, terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dan harga diri dengan kecanduan media sosial pada Remaja di SMA N 9 Padang. Kepada Pihak sekolah diharapkan agar dapat memberikan bimbingan konseling dan pemantauan teratur dengan intervensi berupa skrining kepada remaja terkait kecemasan sosial, harga diri serta keterbatasan dalam penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada Mahasiswa. In *Acta Psychologia* (Vol. 2, Issue 2). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Palsen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262.
- Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet. (2024). Survei penetrasi internet indonesia 2024.
- Aulyah, I., & Isrofin, B. (2020). Hubungan harga Diri dan fear of missing out dengan smartphone addiction Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 132–142. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i2.596>
- Azaria, R.G., Syakarofath, N.A. (2024). Peran adserve childhood experience terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 39–45. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30469>
- Azhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G., Esposito, G., & Dimitriou, D. (2022). Social media use in female adolescents: Associations with anxiety, loneliness, and sleep disturbances. *Acta Psychologica*, 229. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103706>
- Colak, Mehmet. , B. O. S. . , D. A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian J Psychiatry*, 595–600.
- Copez-Lonzoy, A., Vallejos-Flores, M., Capa-Luque, W., Salas-Blas, E., Montero Doig, A. M., Dias, P. C., & Bazo-Alvarez, J. C. (2023). adaptation of the bergen social media addiction scale (BSMAS) in Spanish. *Acta Psychologica*, 241. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104072>
- Ginting, F.S.H., Saragih, H., Lumbatoruan, N.G.L. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan tingkatharga diri remaja di SMA Negeri 12 Medan tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(1), 98-109. <https://doi.org/10.55644/jkc.v5i101.156>
- Hendrawan, T, P., Tjalla, A., Hidayat, D, R. (2024) Gambaran Kecemasan sosial Remaja Akhir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1). 34–40. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6270>
- Jamaluddin, S.A & Karyadi, K (2022). Faktor- faktor penyebab kecanduan media sosial pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.52031/edj.v6i2.424>

- Krisnandi.B., Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian?. *JCA Psikologi*, 3 (1).
- La Greca, A. M., Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescent: linkages with peer relations and friendship. *J Abnorm Child Psychol* 26, 83-94 (1998).<https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Miao, S., Xu, L., Gao, S., Bai, C., Huang, Y., & Peng, B. (2024). The association between anxiety and internet addiction among left-behind secondary school students: the moderating effect of social support and family types. *BMC Psychiatry*, 24(1).<https://doi.org/10.1186/s12888-024-05855-4>
- Moslehpour, M., & Batjargal, U. (2023). Factors Influencing Internet Addiction among Adolescents of Malaysia and Mongolia.
- Mou, Q., Zhuang, J., Wu, Q., Zhong, Y., Dai, Q., Cao, X., Gao, Y., Lu, Q., & Zhao, M. (2024). Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7>.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2020). Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah. www.news.okezone.com
- Ramadhanti, U., Rejeki, A., & Setiawan Wicaksono, A. (2022). Pengaruh kecemasan sosial terhadap social media addiction pada Mahasiswa Psikologi angkatan 2018 2020 Universitas X dimasa pandemi covid-19. Rosenberg, M. (1965).
- Rosenberg Self Esteem scale (RSEE). Acceptance and commitment therapy. Measures package, 61-52
- Sari, W. K., Jannah, N., & Afriyanti, V. (2022). Identifikasi permasalahan kecemasan sosial dan penanggannya pada remaja di panti asuhan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2).<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.177>
- Selvia., P. Jasson., P. A. (2020). Perancangan motion comic sebagai media edukasi tentang kepedulian terhadap gangguan kecemasan sosial pada remaja. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Vahedi, Z., Dahoah Halevi, L., Saiphoo, A., & Dahoah-Halevi, L. (2019). Social Networking Site Use and Self-Esteem: A Meta-Analytic Review. <https://www.researchgate.net/publication/336797402>
- Yousaf, A., Ghayas, S., & Niazi, S. (2021). Relationship between Attachment styles and Social Media addiction among young adults: Mediating role of Self-esteem. <https://www.researchgate.net/publication/376650263>
- Zanah, F.N.,R.W. (2020). Peran kesepiandanfear of missing out terhadapkecanduan media sosial: Analisisregresi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 9(No. 2), 286–301.
- Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X. (2022). Risk Factors Associated With Social Media Addiction: An Exploratory Study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>