

***Social comparison* Sebagai Prediktor Kecemasan Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial**

*Putri Komala*¹, *Sri Wahyuning Astuti*²

e-mail: *¹komalaputri706@gmail.com, ²sriwahyuning@telkomuniversity.ac.id

Abstract. This research aims to analyze the influence of *social comparison* on social anxiety among adolescent social media users in Jakarta. This research uses quantitative methods by collecting data using questionnaires on teenagers aged 15-18 years in Jakarta who actively use social media. The results of this data collection found 364 respondents. Data analysis was carried out using simple linear regression. The *Social comparison* variable was measured using the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) and Social Anxiety variable used the SAS-A. The results of the simple linear regression test obtained an R Square value of 0.465 (46.5%), which means there is a significant influence of *social comparison* on social anxiety.

Keywords: *Social Anxiety; Social Comparison; Social Media; Teenagers*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial di Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner pada remaja berusia 15-18 tahun di Jakarta yang aktif menggunakan media sosial. Menggunakan teknik sampling accidental, didapatkan 364 responden. Pengukuran variabel *Social comparison* menggunakan alat ukur Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) dan variabel kecemasan sosial menggunakan alat ukur SAS-A. Data dianalisis menggunakan teknik regresi linear sederhana. Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa *social comparison* berpengaruh diperoleh nilai R Square sebesar 0.465 (46,5%) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari *social comparison* terhadap kecemasan sosial.

Kata kunci: *Social Anxiety; Social Comparison; Social Media; Teenagers*

Unggah:	Revisi:	Diterima:
11-10-2024	28-10-2024	15-11-2024

Pendahuluan

Kecanduan terhadap internet dan bersosial media telah menjadi fenomena umum di masyarakat modern, mendorong penggunaannya untuk mengakses platform tersebut setiap hari. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa pada akhir tahun 2022, pengguna internet di Indonesia mencapai lebih dari 215,63 juta orang, atau sekitar 86,6% dari total populasi. Angka penetrasi ini

menunjukkan peningkatan signifikan sebesar 28,6 persen dibandingkan tahun 2021, di mana populasi Indonesia tercatat 248,9 juta jiwa dengan 56 juta pengguna aktif media sosial.

Hasil penelitian Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional pada tahun 2022 (I-NAMUS, 2023) pada remaja usia 10-17 tahun di Indonesia, menunjukkan lebih dari 17 juta remaja di Indonesia memiliki masalah dengan kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan survei awal yang dilakukan peneliti terhadap pengaruh intensitas penggunaan media sosial yang dilakukan kepada 20 remaja di daerah Jakarta pada usia 16-21 tahun. Pada hasil survei awal didapati 20 responden menggunakan lebih dari 2 media sosial yaitu seperti Instagram, WhatsApp, Twitter, Tiktok, Telegram dan Youtube. Sebanyak 20 responden menggunakan media sosial sebanyak 31.8% responden 3-5 jam/hari sampai > 5 jam/harinya. Hal yang mendorong para remaja menggunakan media sosial antara lain mencari informasi, menyalurkan hobi, mengisi waktu luang dan hanya mencari hiburan saja. Hasilnya, didapati sebanyak 20 responden mengatakan bahwa dampak yang ditimbulkan dari lamanya bermain media sosial tersebut mengakibatkan mereka merasa lelah, jam tidur yang berantakan, ketergantungan, merasakan kecemasan untuk berinteraksi dengan orang lain, iri dan membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial.

Intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecemasan sosial, dan gangguan kecemasan sosial ini sering disebut dengan fobia sosial (Silmi et al., 2020). Kecemasan sosial merupakan sebuah perasaan takut yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa dan penilaian dari orang lain, diawasi, takut dipermalukan, dan dihina (La Greca & Lopez, 1998). Seseorang yang memiliki kecemasan sosial biasanya pemalu ketika bertemu orang baru, cenderung pendiam dan menarik diri ke dalam lingkaran sosial yang tidak dikenal. Ketika berinteraksi dengan orang lain, ada kemungkinan mereka akan menunjukkan sikap tidak nyaman (misal: malu-malu, tidak melakukan *eye contact*) dan selalu mengalami gejala emosi atau fisik yang intens, misalnya ketakutan, jantung

berdebar, berkeringat, gemetar dan sulit berkonsentrasi (Alomari et al., 2022; Kivity et al., 2021).

Di sisi lain, platform media sosial dapat menawarkan ruang yang lebih nyaman dan aman bagi individu dengan kecemasan sosial, karena memungkinkan interaksi tanpa tekanan tatap muka langsung, memberikan waktu untuk merespons, dan kontrol yang lebih besar terhadap presentasi diri (Senekal et al., 2022). Studi Primack et al., (2017) yang menyoroti adanya korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan peningkatan perasaan terisolasi secara sosial di kalangan dewasa muda. Individu dengan kecemasan sosial seringkali terjebak dalam konflik internal antara keinginan untuk terhubung dan ketakutan akan interaksi sosial.

Penggunaan media sosial dapat memicu *social anxiety* melalui beberapa faktor utama. Perbandingan sosial, di mana pengguna membandingkan diri dengan representasi ideal orang lain, seringkali menghasilkan perasaan rendah diri dan meningkatkan kecemasan (Sulthon & Sovitriana, 2025). Ketakutan akan penilaian negatif dan tekanan untuk presentasi diri yang sempurna juga berkontribusi signifikan (Schneier, 2022; Zahra & Setiasih, 2024). Hilangnya isyarat tatap muka dalam interaksi daring, pengalaman *cyberbullying*, dan ketergantungan pada media sosial turut memperburuk kondisi ini (Weeks et al., 2005; Rapee & Heimberg, 2017). Secara ringkas, dinamika interaksi di media sosial menciptakan berbagai pemicu yang dapat meningkatkan risiko *social anxiety* bagi penggunanya.

Salah satu determinan yang signifikan adalah perbandingan sosial (*social comparison*). Di platform media sosial, pengguna seringkali terpapar pada representasi diri yang ideal dan momen-momen terbaik dari kehidupan orang lain. Paparan yang konstan ini mendorong individu untuk melakukan perbandingan diri ke atas (*upward social comparison*), yang dapat menimbulkan perasaan rendah diri dan tidak adekuat, serta meningkatkan kecemasan terkait dengan citra diri dan penerimaan sosial (Sulthon & Sovitriana, 2025).

Perbandingan sosial merupakan sebuah dorongan yang dimiliki seorang individu untuk mengevaluasi opini dan kemampuan diri dari orang lain. Umumnya,

perbandingan sosial ialah sebuah proses evaluasi tentang diri sendiri dalam sebuah hubungan dengan orang lain. Seorang individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang serupa dengan diri mereka dikarenakan hal itu memungkinkan mereka menilai pendapat dan kemampuan mereka dengan lebih akurat. Selain itu, remaja lebih cenderung melakukan perbandingan sosial dari pada anak-anak lainnya (Festinger Leon, 1954). Hal ini disebabkan oleh karena saat itu remaja sedang dalam perubahan psikologis dan biologis dari masa perkembangan sebelumnya, pengaruh dari teman sebaya yang signifikan, kesadaran akan penampilan dan citra diri yang negatif (Santrock, 2003)

Sulthon & Sovitriana (2025) meneliti pengguna Instagram dan menemukan korelasi positif yang signifikan antara kecenderungan melakukan perbandingan sosial dan tingkat kecemasan sosial. Mereka berpendapat bahwa semakin tinggi frekuensi individu membandingkan diri dengan orang lain di Instagram, semakin besar pula tingkat kecemasan sosial yang mereka alami. Penelitian Twomey & O'Reilly (2020) pada remaja dengan *social anxiety* juga menyoroti bahwa meskipun dunia daring dapat menjadi ruang aman bagi sebagian orang, perbandingan sosial tetap menjadi sumber utama kecemasan.

Masih terdapat keterbatasan dalam mengkaji pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial sehingga menjadi gap dalam penelitian. Meskipun sejumlah penelitian telah membahas hubungan antara *social comparison* dan kecemasan sosial, masih terdapat keterbatasan dalam memahami bagaimana *social comparison* secara spesifik mempengaruhi kecemasan sosial di kalangan remaja pengguna media sosial di Indonesia. Keterbatasan penelitian sebelumnya dalam mengkaji pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial yang bervariasi (Instagram, WhatsApp, Twitter, Tiktok, Telegram dan Youtube) ini lah yang juga menjadi alasan penting bagi peneliti untuk mendalami topik tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor yang menyebabkan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial di Jakarta.

Metode

Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel *social comparison* dan kecemasan sosial. Variabel *social comparison* menjadi variabel bebas (X) dan variabel kecemasan sosial menjadi variabel bebas (Y). Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability* sampling dengan teknik *accidental sampling*.

Prosedur Pengambilan Data

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner pada siswa-siswa di SMA di wilayah Jakarta. Sebelum melakukan penyebaran data, peneliti meminta izin terlebih dahulu pada pihak sekolah melalui Wakil Kepala Sekolah untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Data dikumpulkan dari empat sekolah berbeda di wilayah Jakarta Barat, melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk *gform* di kelas 10 hingga 12. Setelah pengumpulan data sebanyak 367 responden dengan teknik *accidental*, peneliti melakukan analisis untuk mengidentifikasi outlier dan mendapatkan 3 data ekstrim yang harus dibuang, sehingga data akhir yang didapatkan sebanyak 364 responden.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan berupa uji regresi linear sederhana. Sebelumnya dilakukan uji asumsi klasik meliputi uji normalitas, uji linearitas dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan visual seperti Q-Q plot dan box plot. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel *social comparison* (X) dan kecemasan sosial (Y).

Instrumen Penelitian

Skala yang digunakan peneliti dalam mengukur *social comparison* dalam penelitian ini adalah *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons & Buunk (1999) yang kemudian di terjemahkan kedalam

bahasa Indonesia oleh translator bersertifikat. Skala ini disusun berdasarkan dua dimensi (Festinger Leon, 1954) yaitu kemampuan (*ability*) yang terdiri dari 6 item dan opini (*opinion*) yang mencakup 5 item. Setiap item dinilai menggunakan skala likert 5 point, yang mana responden melihat sejauh mana mereka setuju atau tidak setuju dengan pernyataan setiap item. Penilaian berkisar dari 1 =Sangat Tidak Setuju hingga 5=Sangat Setuju. Skor untuk penilaian setiap dimensi *social comparison* dihitung dengan menjumlahkan skor item yang sesuai dan dilakukan penyesuaian untuk beberapa item yang akan diskor terbalik. Hasil uji validitas CFA menunjukkan model fit dengan nilai CFI = 0.958; TLI = 0.929; RMSEA = 0.0773. Koefisien reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* pada alat ukur *social comparison* sebesar 0.803. Oleh karena itu, alat ukur *social comparison* dinyatakan reliabel.

Berikutnya, skala yang digunakan peneliti dalam penelitian ini dalam mengukur kecemasan sosial adalah SAS-A yang di kembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998) yang kemudia diadaptasi kedalam bahasa Indonesia. Setiap item dinilai menggunakan skala likert 5 point, yang mana responden menunjukkan sejauh mana mereka selalu atau tidak pernah dengan pernyataan setiap item. Penilaian berkisar dari 1 = Tidak pernah hingga 5 = Selalu. Skor untuk penilaian setiap dimensi kecemasan sosial dihitung dengan menjumlahkan skor item yang sesuai dan dilakukan penyesuaian untuk beberapa item yang akan diskor terbalik. Hasil uji validitas alat ukur Kecemasan Sosial menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menunjukkan model fit dengan nilai CFI = 0.927; TLI = 0.962; RMSEA = 0.0769. Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0.878. Oleh karena itu, alat ukur kecemasan sosial dinyatakan reliabel.

H a s i l

Dari data yang diperoleh, hasil kategorisasi variabel dari 364 responden didapati rata-rata variabel *Social comparison* adalah 37.32 dengan standar deviation sebesar 6.159 dan untuk variabel Kecemasan Sosial dengan nilai rata-rata sebesar 57.37 dengan standar deviation sebesar 12.515. Nilai minimum yang didapati dari variabel *Social*

comparison sebesar 20 dan nilai maximum sebesar 55. Sedangkan untuk nilai minimum variabel Kecemasan Sosial adalah 26 dan nilai maximal sebesar 85.

Tabel 1
Hasil Analisis Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Social comparison</i>	364	20	55	37.32	6.159
Kecemasan Sosial	364	26	85	57.37	12.515

Analisa Deskriptif Responden

Berdasarkan tabel kategorisasi gambaran umum subjek, dari 364 siswa didapatkan bahwa responden paling banyak berusia 17 tahun sebanyak 141 siswa (38,7%) dan paling sedikit berusia 15 tahun sebanyak 16 siswa (4,4%). Dari banyaknya siswa, didapati bahwa banyak siswa menggunakan lebih dari dua media sosial. Kemudian peneliti menjabarkan kembali hasil perhitungan jenis media sosial dari total keseluruhan didapat 309 siswa paling banyak menggunakan Instagram sebanyak 153 siswa (42%) dan paling sedikit menggunakan twitter sebanyak 47 siswa (12,9%). Pada penelitian ini juga didapati para siswa paling banyak menggunakan media sosial 3-5 jam/hari sebanyak 133 siswa (36,5%) dan paling sedikit <1 jam/hari sebanyak 20 siswa (5,5%) siswa.

Tabel 2
Gambaran Umum Subjek

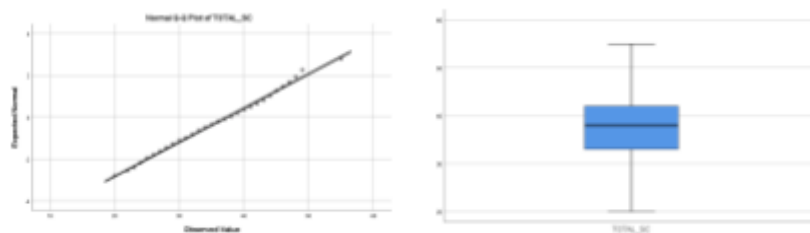
Usia	Persentase (%)
15	4.4%
16	29.7%
17	38.7%
18	27.2%
Media Sosial	Persentase
Instagram	42%

Tiktok	29,9%
Twitter	12,9%
Lainnya	15,1%
Durasi	Persentase
< 1 jam/hari	5.5%
1-3 jam/hari	36.5%
3-5 jam/hari	36%

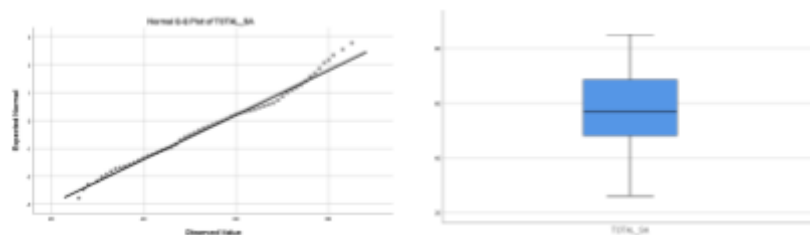
Uji Asumsi

Hasil uji normalitas menggunakan Q-Q plot dan box plot menunjukkan bahwa kedua variabel terdistribusi normal, dengan titik-titik tidak menjauhi garis diagonal dan tidak ada pencilan di luar garis. Uji linearitas menunjukkan hubungan linear yang signifikan antara variabel *social comparison* dan kecemasan sosial (Sig. 0.000 < 0.05). Selanjutnya, uji heteroskedastisitas menggunakan uji Glejser menunjukkan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas (nilai signifikan variabel *social comparison* 0.073 > 0.05).

Gambar 1 Hasil Normalitas *Social comparison*



Gambar 2 Hasil Normalitas Kecemasan Sosial



Berdasarkan uji hipotesis, hasilnya dikatakan memiliki pengaruh yang signifikan jika nilai signifikan kurang dari 0,05. Berdasarkan tabel diatas, hasil uji regresi linear sederhana diperoleh hasil yang signifikan, dilihat dari nilai beta sebesar 5.575 dan nilai signifikansi 0.000 dengan nilai R dan R Square sebesar 0.682 dan 0.465. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan terhadap *social comparison* dengan kecemasan sosial. *Social comparison* memberikan kontribusi sebesar 46,5% terhadap kecemasan sosial.

Tabel 3 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	Std. Error	β	t	Sig
(Constant)	5.575	2.951		1.889	.060
Social Comparison	1.389	.078	.682	17.803	.000

Variabel	R	R Square	Sig.	Keterangan
Kecemasan Sosial*Social Comparison	.682	.465	.000	Terdapat pengaruh yang signifikan

Diskusi

Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa *social comparison* berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial di Jakarta. Kecemasan sosial sangat lazim terjadi di kalangan remaja karena perubahan perkembangan dan psikologis yang mereka alami selama periode ini (Rapee et al., 2019). Masa remaja adalah masa pembentukan identitas yang signifikan, eksperimen peran sosial dan peningkatan kepekaan terhadap evaluasi teman sebaya (Guyer et al., 2014). Saat remaja, mereka berusaha membangun identitas diri mereka dan menavigasi herarki sosial yang kompleks, mereka menjadi lebih sadar diri dan khawatir tentang bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain (Blakemore, 2018). Meningkatnya

kesadaran diri dan ketakutan akan penilaian negatif inilah yang dapat menyebabkan kecemasan sosial, dimana individu merasakan ketidaknyamanan dan ketakutan yang intens dalam situasi sosial (Rengganawati, 2024).

Kecemasan sosial ini sering kali mengarah pada *social comparison*, dimana remaja secara terus menerus mengevaluasi diri mereka sendiri terhadap teman sebayanya (Jiang & Ngien, 2020). Teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Leon Festinger menyatakan bahwa individu memiliki dorongan bawaan untuk menilai kemampuan dan pendapat mereka dengan membandingkan diri mereka dengan orang lain (Swari & Tobing, 2024). Pada remaja dengan kecemasan sosial, *social comparison* ini umumnya bersifat negatif yang menyebabkan perasaan tidak mampu dan harga diri yang rendah (Di Blasi et al., 2015). Remaja cenderung menganggap orang lain lebih kompeten, menarik, atau memiliki keterampilan sosial yang dapat memperkuat kecemasan mereka dan semakin mengurangi rasa percaya diri mereka (Yenny, Astuti, 2021)

Data sekunder menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengakses media sosial selama 1-3 jam/hari dengan jumlah responden sebanyak 133 orang (36,5%). Remaja yang menghabiskan sekitar 3 jam/hari di media sosial memperkuat perilaku penghindaran yang merupakan ciri dari kecemasan sosial (Bernal-Ruiz et al., 2017). Alih-alih terlibat dalam interaksi sosial di kehidupan nyata yang dapat memicu kecemasan sosial, remaja cenderung memilih untuk berinteraksi secara online. Namun, hal ini dapat mencegah mereka mengembangkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri yang dibutuhkan untuk menavigasi interaksi tatap muka, yang berpotensi memperburuk kecemasan sosial mereka dari waktu ke waktu (George & Odgers, 2015). Perilaku ini berakar pada tahap perkembangan remaja yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan koneksi sosial, pembentukan identitas, dan validasi dari teman sebaya. Media sosial juga menyediakan ruang virtual dimana tempat kebutuhan ini dapat di eksplorasi, tetapi juga memperkuat tantangan yang berkaitan dengan kecemasan sosial dan *social comparison* (Spies Shapiro & Margolin, 2014). Ketika remaja dengan kecemasan sosial menghabiskan beberapa jam per hari di media sosial,

mereka berulang kali terpapar pada gambar dan unggahan yang memperkuat standar kecantikan, kesuksesan, dan popularitas yang tidak realistis (Sharma & others, 2024). Hal ini dapat menyebabkan evaluasi diri yang negatif, karena mereka membandingkan diri mereka sendiri secara tidak baik dengan kehidupan yang tampaknya sempurna yang digambarkan oleh orang lain (Irmer & Schmiedek, 2023). Karakteristik sorotan di media sosial, di mana hanya momen-momen terbaik yang dibagikan semakin mendistorsi persepsi remaja tentang realitas, yang dapat membuat mereka merasa tidak mampu atau rendah diri.

Distribusi uji statistik deskriptif jenis media sosial yang diakses menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengakses Instragram, yakni sebanyak 153 orang atau dengan persentase 42%. Instragram adalah salah satu platform media sosial paling populer di kalangan remaja, terutama karena kontennya yang berfokus pada visual dan cara mendorong interaksi social (Nair & Samuel, 2024). Fokus Instragram pada gambar dan video menjadikannya platform yang ideal bagi pengguna untuk memamerkan versi ideal dari kehidupan mereka (Noon, 2020). Remaja yang berada dalam tahap perkembangan di mana persetujuan teman sebaya dan citra diri sangat penting, lebih cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain di platform ini (Meeus et al., 2019). Konten yang dikurasi dengan cermat di Instragram sering kali menyoroti momen-momen paling menarik, sukses, dan terhubung secara sosial dalam kehidupan pengguna, yang dapat menyebabkan perasaan tidak mampu di antara mereka yang sudah rentan terhadap kecemasan sosial (Evens et al., 2021). Remaja cenderung menganggap orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik, lebih banyak teman, atau lebih banyak prestasi, yang mengarah pada penilaian diri yang negatif dan peningkatan kecemasan sosial (Botou & Marsellos, 2018).

Platform media sosial umumnya meningkatkan tekanan untuk menampilkan diri dengan cara tertentu, yang menyebabkan meningkatnya kesadaran diri dan kecemasan sosial. Media sosial juga menawarkan cara untuk terlibat secara sosial tanpa interaksi tatap muka yang cenderung membuat tingkat kecemasan dalam kisaran sedang bagi banyak orang (Sharma & others, 2024).

Kemudian untuk membuktikan bahwa hipotesis penelitian ini, peneliti kemudian melakukan uji regresi linear sederhana. Pada hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial di Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti ini diterima, yang mana dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *social comparison*nya semakin tinggi juga kecemasan sosial yang dialami oleh remaja pengguna media sosial di Jakarta. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kecemasan sosialnya semakin tinggi juga *social comparison* yang dirasakan remaja pengguna media sosial di Jakarta. Perbandingan sosial merupakan sebuah dorongan yang dimiliki seorang individu untuk mengevaluasi opini dan kemampuan diri dari orang lain. Seorang individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang serupa dengan diri mereka dikarenakan hal itu memungkinkan mereka menilai pendapat dan kemampuan mereka dengan lebih akurat (Festinger Leon, 1954)

Platform media sosial dirancang untuk menampilkan hal-hal penting dalam kehidupan seseorang umumnya menekankan penampilan fisik, prestasi, dan hubungan sosial (Appel et al., 2020). Bagi remaja yang masih mengembangkan konsep diri mereka dan sangat peka terhadap bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain, hal ini dapat menyebabkan evaluasi diri yang negatif (Crone et al., 2022). Saat remaja mereka menganggap diri mereka kurang dibandingkan dengan orang lain, hal tersebut dapat memicu perasaan tidak mampu dan keraguan diri (Eromo & Levy, 2017). Seiring waktu, perbandingan secara terus-menerus ini dapat berkontribusi pada perkembangan kecemasan sosial, karena remaja cenderung mulai takut dihakimi dan ditolak oleh teman sebayanya. Selain itu, mekanisme umpan balik yang melekat di media sosial, seperti suka, komentar, dan jumlah pengikut, menciptakan ukuran *social comparison* yang dapat diukur (Jiang & Ngien, 2020). Remaja cenderung menjadi sibuk dengan metrik ini, dimana mereka menyamakan harga diri mereka dengan jumlah suka atau pengikut yang mereka terima. Hal ini dapat menyebabkan kepekaan yang

lebih tinggi terhadap penolakan atau pengucilan sosial yang dirasakan yang selanjutnya mengintensifkan kecemasan sosial (Course-Choi & Hammond, 2021).

Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang hubungan antara perbandingan sosial dan kecemasan sosial di kalangan remaja yang aktif menggunakan media sosial di Jakarta. Meskipun topik ini telah banyak diteliti, penelitian ini menyoroti beberapa perbedaan penting dibandingkan studi sebelumnya, terutama dengan penelitian yang dilakukan oleh Jiang dan Ngien (2020). Salah satu perbedaan utama terletak pada fokus sampel usia. Penelitian ini secara khusus meneliti remaja berusia 15-18 tahun, sebuah kelompok usia yang sangat rentan terhadap pengaruh media sosial dan perbandingan sosial karena tahap perkembangan mereka yang unik. Penelitian ini mempertimbangkan penggunaan berbagai platform populer di kalangan remaja, seperti Instagram, TikTok, dan Twitter. Perbedaan ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana dinamika perbandingan sosial dapat bervariasi di antara berbagai konteks media sosial.

Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman kita tentang dampak media sosial pada kesehatan mental remaja. Penelitian ini menegaskan peran penting perbandingan sosial dalam memicu kecemasan sosial di kalangan remaja pengguna media sosial. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti konsekuensi negatif dari perbandingan sosial daring. Selain itu, penelitian ini memberikan bukti empiris tentang hubungan ini dalam konteks Indonesia, yang sangat penting untuk mengembangkan intervensi dan program pencegahan yang relevan secara budaya.

Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan pengaruh yang signifikan *social comparison* terhadap kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial di Jakarta. *Social comparison* memberikan sumbangsih sebesar 46,5% terhadap kecemasan sosial, sisanya ditentukan oleh variabel lain. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model yang lebih kompleks dengan memasukkan variabel mediasi atau moderasi, seperti *self-esteem*,

resiliensi, atau regulasi emosi, untuk memahami lebih lanjut mekanisme hubungan antara *social comparison* dan kecemasan sosial. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan desain longitudinal untuk melihat bagaimana pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan sosial berkembang seiring waktu serta melakukannya pada wilayah yang lebih luas. Temuan ini juga menekankan perlunya intervensi seperti pendidikan *media literacy*, pengembangan diri, dan strategi penggunaan media sosial yang sehat untuk mengurangi dampak negatif perbandingan sosial pada kesejahteraan mental remaja.

Daftar Pustaka

- Alomari, N. A., Bedaiwi, S. K., Ghasib, A. M., Kabbarah, A. J., Alnefaie, S. A., Hariri, N., Altammar, M. A., Fadhel, A. M., & Altowairqi, F. M. (2022). Social Anxiety Disorder: Associated Conditions and Therapeutic Approaches. *Cureus*, 14(12), e32687. <https://doi.org/10.7759/cureus.32687>
- Appel, M., Marker, C., & Gnams, T. (2020). Are Social Media Ruining Our Lives? A Review of Meta-Analytic Evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60–74. <https://doi.org/10.1177/1089268019880891>
- Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, A. I., González-Calatayud, V., & Rosa-Alcázar, E. (2017). ¿Existe relación entre uso problemático de Internet y las respuestas de ansiedad social, obsesivo-compulsivas y el bienestar psicológico en adolescentes? *Anales de Psicología*, 33(2), 269–276. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.265831>
- Blakemore, S. J. (2018). Avoiding Social Risk in Adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 27(2), 116–122. <https://doi.org/10.1177/0963721417738144>
- Botou, A., & Marsellos, P.-S. (2018). Teens' Perception about Social Networking Sites: Does Facebook Influence Teens' Self-Esteem? *Psychology*, 09(06), 1453–1474. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.96089>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Course-Choi, J., & Hammond, L. (2021). Social Media Use and Adolescent Well-Being: A Narrative Review of Longitudinal Studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 223–236. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0020>
- Crone, E. A., Green, K. H., van de Groep, I. H., & van der Crujisen, R. (2022). A Neurocognitive Model of Self-Concept Development in Adolescence. *Annual Review of Developmental Psychology*, 4(1), 273–295. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-120920-023842>
- Di Blasi, M., Cavani, P., Pavia, L., Lo Baido, R., La Grutta, S., & Schimmenti, A. (2015). The relationship between self-Image and social anxiety in adolescence. *Child and*

- Adolescent Mental Health*, 20(2), 74–80. <https://doi.org/10.1111/camh.12071>
- Eromo, T. L., & Levy, D. A. (2017). The rise, fall, and resurgence of “self-esteem”: A critique, reconceptualization, and recommendations. *North American Journal of Psychology*, 19(2), 255–302.
- Evens, O., Stutterheim, S. E., & Alleva, J. M. (2021). Protective filtering: A qualitative study on the cognitive strategies young women use to promote positive body image in the face of beauty-ideal imagery on Instagram. *Body Image*, 39, 40–52. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.06.002>
- Festinger Leon. (1954). A theory of *social comparison* processes. In *Human Relations* (Vol. 7, pp. 117–140).
- George, M. J., & Odgers, C. L. (2015). Seven Fears and the Science of How Mobile Technologies May Be Influencing Adolescents in the Digital Age. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 832–851. <https://doi.org/10.1177/1745691615596788>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in *social comparison*: Development 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>
- Goodman, Fallon & Kelso, Kerry & Wiernik, Brenton & Kashdan, Todd. (2021). *Social comparisons* and Social Anxiety in Daily Life: An Experience-Sampling Approach. *Journal of abnormal psychology*. 130. 468-489. 10.1037/abn0000671.
- Guyer, A. E., Caouette, J. D., Lee, C. C., & Ruiz, S. K. (2014). Will they like me? Adolescents’ emotional responses to peer evaluation. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 155–163. <https://doi.org/10.1177/0165025413515627>
- Irmer, A., & Schmiedek, F. (2023). Associations between youth’s daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0>
- 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 and Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Kivity, Y., Cohen, L., Weiss, M., Elizur, J., & Huppert, J. D. (2021). The role of expressive suppression and cognitive reappraisal in cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: A study of self-report, subjective, and electrocortical measures. *Journal of Affective Disorders*, 279, 334-342. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.021>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety among Adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Meeus, A., Beullens, K., & Eggermont, S. (2019). Like me (please?): Connecting online self-presentation to pre- and early adolescents’ self-esteem. *New Media and Society*, 21(11–12), 2386–2403. <https://doi.org/10.1177/1461444819847447>
- Nair, A., & Samuel, S. T. (2024). Analysis of Marketing Tactics on Instagram and their Impact. *PriMera Scientific Engineering*, 5(1). <https://doi.org/10.56831/psen-05-139>
- Noon, E. J. (2020). Compare and despair or compare and explore? Instagram *social comparisons* of ability and opinion predict adolescent identity development. *Cyberpsychology*, 14(2). <https://doi.org/10.5817/CP2020-2-1>

- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Rapee, R. M., Oar, E. L., Johnco, C. J., Forbes, M. K., Fardouly, J., Magson, N. R., & Richardson, C. E. (2019). Adolescent development and risk for the onset of social-emotional disorders: A review and conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 123, 103501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103501>
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJ DPR)*, 2(2), 60. <https://doi.org/10.25124/ijdpr.v2i2.6953>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence, Perkembangan Remaja* (edisi keen). Penerbit Erlangga.
- Senekal, J. S., Groenewald, G. R., Wolvaardt, L., Jansen, C., & Williams, K. (2022). Social media and adolescent psychosocial development: A systematic review. *South African Journal of Psychology*, 53(2), 157-171. <https://doi.org/10.1177/00812463221119302>
- Sharma, N., & others. (2024). the Effect of Social Media on Body Image, Self Esteem and Social Appearance Anxiety Among Young Adults. *IJRAR-International Journal of Research and Analytical Reviews (IJRAR)*, 11(1), 38–72.
- Silmi, Z. K., Rachmawati, W. R., Sugiarto, A., & Hastuti, T. P. (2020). Correlation of Intensity of Use of Social Media with The Level of Social Anxiety in Adolescents. *Midwifery and Nursing Research*, 2(2), 60–64. <https://doi.org/10.31983/manr.v2i2.5880>
- Spies Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014). Growing Up Wired: Social Networking Sites and Adolescent Psychosocial Development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(1), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0135-1>
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 853–863. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11194800>
- Yenny., Astuti, S. (2021). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesepian dan perilaku perbandingan sosial. *Jurnal Psikohumanika*, 1, 68–81.