

HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA DEWASA AWAL PENGGUNA INSTAGRAM

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL COMPARISON AND SOCIAL ANXIETY AMONG EMERGING ADULTHOOD INSTAGRAM USERS

Audi Dwita Ikhsan¹, Dr. Kamsih Astuti, M.Si., Psikolog²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

audidwita7@gmail.com

081378136577

Abstrak

Munculnya media sosial mengubah pola komunikasi masyarakat modern, terutama pada dewasa awal yang aktif menggunakan Instagram sebagai sarana membentuk citra diri dan menjalin hubungan sosial. Namun, penggunaan Instagram dapat memicu perbandingan sosial, khususnya perbandingan sosial ke atas, yang berdampak pada kesehatan mental, salah satunya kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial ke atas dengan kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna Instagram. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara perbandingan sosial ke atas dengan kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna Instagram. Subjek penelitian ini terdiri atas 189 dewasa awal berusia 18-25 tahun yang aktif menggunakan Instagram. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Perbandingan Sosial dan Social Anxiety Scale for Social Media Use (SAS-SMU). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis Korelasi Product Moment dari Karl Pearson. Hasil analisis didapatkan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0.506$ ($p < 0.050$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna Instagram. Nilai koefisien determinasi (R^2) diperoleh sebesar 0.256. Ini menjelaskan bahwa perbandingan sosial memberikan sumbangan sebesar 25.6% terhadap kecemasan sosial.

Kata kunci: *Dewasa Awal, Instagram, kecemasan sosial, perbandingan sosial*

Abstract

The emergence of social media has transformed modern communication patterns, particularly among emerging adults who actively use Instagram as a medium to build self-image and maintain social relationships. However, use of Instagram can trigger social comparison, especially upward social comparison, which may impact mental health, including social anxiety. This study aims to examine the relationship between social comparison and social anxiety among emerging adult Instagram users. The proposed hypothesis suggests a positive relationship between social comparison and social anxiety in emerging adults who use Instagram. The subjects of this study consisted of 189 emerging adults aged 18–25 years who were active Instagram users. Data were collected using the Social Comparison Scale and the Social Anxiety Scale for Social Media Use (SAS-SMU). The data analysis technique used was the Pearson Product-Moment Correlation. The analysis results showed a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.506$ ($p < 0.050$). These findings indicate a significant positive relationship between upward social comparison and social anxiety among emerging adult Instagram users. The coefficient of determination (R^2) was 0.256, which means that upward social comparison contributes 25.6% to social anxiety.

Key words: *Emerging Adults, Instagram, social anxiety, social comparison*

PENDAHULUAN

Kemunculan dan perkembangan internet menghadirkan bentuk komunikasi baru dalam kehidupan masyarakat. Media sosial telah muncul dan mengubah cara masyarakat modern berkomunikasi. Komunikasi tidak lagi terbatas pada jarak, waktu, atau tempat, yang mana dapat terjadi di mana saja dan kapan saja tanpa perlu bertemu secara langsung (Watie, 2016). Kuss dan Griffiths (2011) menjelaskan bahwa media sosial adalah jaringan digital yang menjadi wadah bagi para penggunanya untuk membuat profil pribadi terhadap publik. Melalui interaksi virtual, seseorang dapat memanfaatkan media sosial sebagai sarana membentuk citra dirinya di mata orang lain. Membangun popularitas dan eksistensi diri ini menciptakan kepuasan tersendiri bagi banyak orang (Aridansyah & Maharani, 2019).

Menurut DataReportal (2024), sebanyak 49,9% populasi Indonesia memiliki akun media sosial. Instagram, digunakan oleh 85,3% populasi, memudahkan penggunanya membagikan konten visual dan berinteraksi melalui fitur menyukai, membagikan, dan komentar (Faelens dkk., 2021). Berdasarkan data dari NapoleonCat (2024), mayoritas pengguna Instagram berada pada rentang usia 18–35 tahun. Kartini, Syahrina, Siregar, dan Harahap (2022) menyatakan bahwa Instagram telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, khususnya pada dewasa awal.

Santrock (2013) menyatakan bahwa dewasa awal masa transisi dari masa remaja ke dewasa dengan rentang usia sekitar 18-25

tahun, yang ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi. Ahjuri (2019) menambahkan bahwa pada masa ini, individu mulai membentuk kehidupan sosial, berkarir, dan menjalani peran sebagai bagian dari masyarakat. Maheswari dan Dwiutami (2013) menyatakan bahwa media sosial penting bagi dewasa awal untuk memperluas jaringan dan memenuhi kebutuhan perkembangan. Instagram memfasilitasi interaksi sosial yang ringan dan menarik bagi pengguna dewasa awal (Bjorsen, 2018; Rejeki, Komalawati, & Indriyanti, 2020).

Akan tetapi menggantikan komunikasi langsung dengan interaksi di media sosial dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial seseorang, yang pada akhirnya bisa berujung pada perasaan kesepian, depresi, dan kecemasan. (Moeller & Seehuus dalam Akbar & Hakim, 2024). Penggunaan jejaring sosial adalah salah satu faktor demografi yang mengalami dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental. (Creamer & Inkster dalam Bintang, 2023). Hasil survei sederhana oleh Hasanati dan Aviani (2020) menunjukkan bahwa pengguna Instagram mengalami rendah diri akibat perbandingan dengan orang lain. Farida dan Abdillah (2021) juga menemukan bahwa mahasiswa pengguna Instagram merasa iri dan kurang percaya diri setelah melihat unggahan orang lain yang tampak lebih sukses dan menarik. Gunawan, Suryani, dan Shalahuddin (2022) menegaskan bahwa kondisi ini dapat memicu kecemasan.

Akbar dan Hakim (2024) menyatakan bahwa interaksi melalui fitur komentar, pesan, dan story dapat memicu kecemasan sosial.

Schenkler dan Leary (1982) menjelaskan bahwa kecemasan sosial adalah rasa cemas yang muncul karena adanya penilaian pribadi dalam situasi sosial. Dalam konteks bersosial media, Alkis, Kadirhan, dan Sat (2017) menyatakan bahwa kecemasan sosial adalah perasaan cemas yang mempengaruhi seseorang dalam berinteraksi sosial dan komunikasi, kekhawatiran akan privasi, ketakutan akan penilaian dari diri sendiri maupun orang lain, dan perilaku penghindaran pada media sosial.

Alkis, Kadirhan, dan Sat (2017) menyebutkan bahwa kecemasan sosial di media sosial memiliki empat aspek, yaitu kecemasan membagikan konten, kecemasan masalah privasi, kecemasan berinteraksi, dan kecemasan evaluasi diri.

Berdasarkan penelitian Lestari dan Solekhah (2022) serta Darmawan dan Hatta (2022), mayoritas pengguna Instagram dewasa awal mengalami kecemasan sosial pada kategori sedang hingga tinggi. Padahal, menurut Smahel (dalam Bintang, 2023), dewasa awal seharusnya mampu memanfaatkan media sosial untuk eksplorasi diri dan memperluas jaringan sosial. Aslamiyah, Santi, dan Ananta (2024) menyatakan bahwa media sosial seharusnya membantu dewasa awal memenuhi kebutuhan individual dan interpersonal.

Goodman, Kelso, Wiernik, dan Kashdan (2021) menyatakan bahwa perbandingan sosial menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan sosial.

Festinger (1954) menyatakan bahwa perbandingan sosial merupakan perilaku membandingkan diri yang muncul karena dorongan manusia atau kebutuhan untuk menilai pendapat dan kemampuan diri sendiri dengan milik orang lain. Festinger (1954) menyebutkan dua aspek perbandingan sosial, yaitu pendapat dan kemampuan.

Proses perbandingan sosial sangat selaras di era digital saat ini dikarenakan aplikasi media sosial seperti Facebook, Instagram, dan lain sebagainya memfasilitasi pengguna untuk dengan mudah mengakses aktivitas harian orang lain, sehingga memberikan banyak peluang untuk melakukan perbandingan sosial (Yang, Holden, & Carter, 2018). Branscombe dan Baron (2016) membagi perbandingan sosial menjadi dua, yaitu ke atas dan ke bawah. Perbandingan sosial ke atas terjadi saat seseorang membandingkan dirinya dengan yang dianggap lebih baik, yang berisiko memunculkan evaluasi diri negatif. Vogel, Rose, Roberts, dan Eckles (2014) menyatakan bahwa mayoritas pengguna media sosial cenderung melakukan perbandingan ke atas, yang dapat memicu kecemasan dan rendah diri. Maka penelitian ini berfokus pada perbandingan sosial ke atas.

Okano dan Nomura (2023) menyebutkan bahwa perbandingan kemampuan menyebabkan kecemasan sosial saat individu merasa inferior secara sosial. Feinstein dkk. (dalam Jiang & Ngien, 2020) menambahkan bahwa pengguna media sosial membandingkan penampilan, kompetensi, dan keterampilan sosial, sehingga berisiko menimbulkan

perasaan tidak mampu. Perbandingan pendapat juga menyebabkan individu merasa berbeda dari norma kelompok, yang mendorong evaluasi diri negatif (Suls dkk. dalam Yang dkk., 2018). Jika tidak dikelola, hal ini dapat menyebabkan penghindaran sosial (Yang dkk. dalam Jiang & Ngien, 2020).

Penelitian oleh Lestari dan Solekhah (2022) serta Alaska, Nashori, dan Uyun (2024) menunjukkan bahwa semakin tinggi perbandingan sosial yang dilakukan, semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dirasakan.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial secara pada dewasa awal pengguna Instagram. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “bagaimana hubungan antara perbandingan sosial ke atas dengan kecemasan sosial pada dewasa awal yang menggunakan Instagram?”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi data. Subjek dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal pengguna Instagram yang berusia 18 – 25 tahun yang dalam tiga puluh hari terakhir aktif mengakses Instagram. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *Social Anxiety Scale for Social Media Use* (SAS-SMU) milik Alkis, Kadirhan, dan Sat (2017) yang telah diadaptasi oleh Erliksson, Lindner, dan Mörtberg (2020) ke dalam bahasa Inggris yang kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan bantuan *expert judgement*

oleh Kusumastuti (2023) untuk mengukur kecemasan sosial dan Skala Perbandingan sosial yang disusun oleh Cahyani (2023) untuk mengukur perbandingan sosial. Penyebaran skala penelitian melalui membagikan poster pada aplikasi media sosial TikTok, Instagram, X, dan Whatsapp dalam bentuk Google Form. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan menggunakan metode analisis statistik korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Karl Pearson. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan komputersasi aplikasi program Jamovi 2.3.28 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian terhadap hipotesis penelitian dengan *analisis correlation product moment*, didapatkan koefisien korelasi $r_{xy} = 0.506$ ($p < 0.050$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara perbandingan sosial ke atas dengan kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna Instagram. Semakin tinggi perbandingan sosial ke atas maka semakin tinggi kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna Instagram. Sebaliknya, semakin rendah perbandingan sosial ke atas maka semakin rendah kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna Instagram. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu milik Lestari dan Solekhah (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna Instagram di Jakarta dan penelitian lain milik Alaska, Nashori, dan Uyun (2024) yang

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perbandingan sosial dengan kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna media sosial.

Perbandingan sosial menurut teori Festinger (1954) merupakan perilaku membandingkan diri yang muncul karena dorongan manusia atau kebutuhan untuk menilai pendapat dan kemampuan diri sendiri dengan milik orang lain. Terdapat dua jenis perbandingan sosial, yaitu perbandingan sosial ke atas dan perbandingan sosial ke bawah. Dalam konteks bermedia sosial penggunaannya sering melakukan perbandingan sosial ke atas. Perbandingan sosial ke atas terjadi ketika seseorang membandingkan dirinya terhadap orang yang dianggap lebih baik atau superior dibandingkan dirinya. Perbandingan sosial jenis ini cenderung mengancam citra diri seseorang yang melakukannya. (Branscombe & Baron, 2017). Perbandingan semacam ini sering terjadi pada media sosial seperti instagram dan dapat menyebabkan evaluasi diri yang negatif, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya permasalahan psikologis seperti kecemasan dan rendahnya harga diri.

Perbandingan sosial dapat terjadi dalam berbagai aspek, di antaranya aspek pendapat dan aspek kemampuan. Pada aspek pendapat berpusat pada bagaimana seharusnya seseorang tersebut berpikir atau merasakan. Misalnya, saat seseorang ini membandingkan pendapatnya dengan pendapat orang yang dianggap lebih baik. Pernyataan seperti “Saat ada pengikut baru dengan jumlah pengikut lebih banyak daripada saya, saya

membandingkan bagaimana mereka menampilkan diri di feed Instagram dengan bagaimana saya menampilkan diri” menjadi cerminan dari gejala tersebut. Ketika individu merasa bahwa dirinya berbeda atau tidak sejalan dengan standar sosial yang dominan di Instagram, hal tersebut dapat memicu munculnya rasa cemas, terutama dalam konteks interaksi sosial.

Sementara itu, pada aspek kemampuan berpusat pada apa yang seseorang lakukan. Misalnya seperti saat “Saya membandingkan penampilan saya dengan influencer yang lebih menarik secara fisik di Instagram” menggambarkan dinamika ini. Seseorang yang merasa kalah dari pencapaian orang lain dapat mengalami perasaan tidak mampu atau rendah diri. Keadaan tersebut secara memperkuat munculnya kecemasan saat harus berinteraksi sosial, karena merasa tidak setara dengan orang lain. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Okano dan Nomura (2023), yang menemukan bahwa individu yang tidak menganggap orang lain sebagai pesaing menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah dibandingkan mereka yang merasa tersaingi.

Penelitian ini dilakukan kepada 189 subjek penelitian dengan kriteria berusia 18-25 tahun pengguna Instagram. Berdasarkan hasil dari kategori variabel kecemasan sosial yang dilakukan pada 189 subjek penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki kecemasan sosial dalam kategori tinggi sebanyak 45 subjek (23.8%), kategori sedang sebanyak 123 subjek (65.1%) dan

sisanya berada di kategori rendah sebanyak 21 subjek (11.1%). Selanjutnya, untuk kategori variabel perbandingan sosial ke atas yang dilakukan pada 189 subjek penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki perbandingan sosial ke atas dalam kategori tinggi sebanyak 16 subjek (8.5%), kategori sedang sebanyak 111 subjek (58.2%) dan sisanya berada di kategori rendah sebanyak 62 subjek (32.8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian dewasa awal pengguna Instagram ini memiliki kecemasan sosial dan perbandingan sosial ke atas dikategori sedang.

Berdasarkan koefisien determinasi (R^2) diperoleh sebesar 0.256. Ini menjelaskan bahwa sebesar 25.6% dari keseluruhan varian pada variabel Kecemasan Sosial atau sumbangan variabel Perbandingan Sosial terhadap Kecemasan Sosial adalah 25.6%, sedangkan 74.4% sisanya disumbangkan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti harga diri, dukungan sosial, intensitas penggunaan Instagram, ataupun adiksi media sosial. Penelitian ini memiliki keterbatasan seperti jumlah subjek perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, sehingga hasil penelitian ini belum menggambarkan kondisi secara seimbang berdasarkan jenis kelamin dan penelitian ini belum terlalu detail menyoroti perbedaan kecemasan sosial berdasarkan faktor demografis subjek penelitian tertentu seperti tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan wilayah tempat tinggal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara perbandingan sosial ke atas dengan kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna Instagram. Semakin tinggi perbandingan sosial ke atas maka semakin tinggi pula kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna Instagram. Sebaliknya, semakin rendah perbandingan sosial ke atas maka semakin rendah pula kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna Instagram.

Perbandingan sosial ke atas sering dilakukan di Instagram yang sering menunjukkan kehidupan ideal dapat memicu evaluasi diri yang negatif, perasaan tidak mampu, dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial yang tinggi. Hal ini berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial pada masa dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyanju, G. C., Solfa, R. P., Tran, T. L., Wohlfarth, S., Büttner, J., Osobajo, O. A., & Otitoju, A. (2021). Behavioural symptoms of mental health disorder such as depression among young people using Instagram: A systematic review. *Translational medicine communications*, 6(15), 1-13. [doi:10.1186/s41231-021-00092-3](https://doi.org/10.1186/s41231-021-00092-3)
- Ahjuri, K. F. (2019). *Psikologi perkembangan pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Bantul: Penebar Media Pustaka.
- Alaska, P. M., Nashori, F., & Uyun, M. (2024). Husnuzan, social comparison, and

- social anxiety in emerging adults social media users. *Journal of Educational, Health & Community Psychology (JEHCP)*, 13(2), 622-644. doi:10.12928/jehcp.v13i2.28210
- Alkis, Y., Kadirhan, Z., & Sat, M. (2017). Development and validation of social anxiety scale for social media users. *Computers in Human Behavior*, 72, 296-303. doi:10.1016/j.chb.2017.03.011
- Angelina, F. S., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). Kepercayaan diri dan adiksi media sosial sebagai prediktor kecemasan sosial pada mahasiswa. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 223-233. doi:10.30996/sukma.v2i5.12433
- Ardiansyah, I., & Maharani, A. (2019). *Optimalisasi Instagram sebagai media marketing: potret penggunaan Instagram sebagai media pemasaran online pada industri ukm*. Bandung: CV CENDEKIA PRESS.
- Aryandari, D., & Nashori, F. (2024). The role of mindfulness and patience on social anxiety in using social media in emerging adulthood. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 9(1), 1-20.
- Aslamiyah, F., Santi, D. E., & Ananta, A. (2024). Kecemasan sosial dewasa awal: Adakah peran kecenderungan kecanduan media sosial dan body dissatisfaction?. *JlWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 244-252. doi:[10.30996/jlwa.v2i03](https://doi.org/10.30996/jlwa.v2i03)
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar Psikometrika* (2nd ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (3rd ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baltaci, Ö., & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students. *Education and Science*, 38(167), 226-240.
- Bintang, J. M. (2023). Pengaruh Sosial Media Pada Masa Dewasa Awal. *PENSA : Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 5(3), 1-9.
- Bjornsen, C. (2018). Social media use and emerging adulthood. *Prehod v odraslost: Sodobni trendi in raziskave*, 193-223.
- Branscombe, N. R., & Baron, R. A. (2016). *Social Psychology, Global Edition* (14th ed.). England: Pearson Education Limited,
- Butler, G. (2016). *Overcoming social anxiety and shyness: A self-help guide using cognitive behavioural techniques* (2nd ed.). London: Robinson.
- Buunk, A. P., & Van Vugt, M. (2013). *Applying social Psychology: From Problems to Solutions* (2nd ed.). London: SAGE Publications Limited.
- Caturtami, C. Y., & Sumaryanti, I. U. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 300-304. doi:10.29313/.v0i0.28321

- Cahyani, R. O. (2023). *Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta).
- Cahyaningsih, F., & Handoyo, S. E. (2019). Pengaruh perbandingan sosial, perhatian, dukungan emosional, dan stimulasi positif terhadap minat kewirausahaan. *Jurnal Manajerial Dan Kewirausahaan*, 1(2), 207-214.
- Darmawan, W. N. U. S., & Hatta, M. I. (2022). Hubungan kecemasan sosial dengan adiksi media sosial Instagram pada emerging adulthood. In *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 244-251. doi:10.29313/bcsps.v2i3.2970
- DataReportal. (2024). Digital 2024: Indonesia. Diakses tanggal 04 November 2024 dari <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Dewi, R. P. A. K., & Heng, P. H. (2024). The influence of Instagram use on social anxiety in early adulthood. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 2(1), 53-58. doi:10.24912/ijassh.v2i1.29500
- Dolan, E. W. (2022, Februari 11). Social anxiety linked to unfavorable and unstable social comparisons. PsyPost. <https://www.psypost.org/social-anxiety-linked-to-unfavorable-and-unstable-social-comparisons/>
- Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi diri dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(1), 57-67. doi:10.29103/jpt.v5i1.10421
- Farida, & Abdillah, R. (2021). Kepercayaan diri dan rasa iri pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram. *Jurnal Spirits*, 12(1), 1-8. doi:10.30738/spirits.v12i1.12707
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., Van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100121. doi:10.1016/j.chbr.2021.100121
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. doi:10.1177/00187267540070020
- 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. doi:[10.1037//0022-3514.76.1.129](https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.1.129)
- Gunawan, I. A. N., Suryani, & Shalahuddin, I. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan psikososial pada remaja: a narrative review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78-92. doi:10.23917/jk.v15i1.17426
- Hasanati, U. ., & Aviani, Y. I. . (2020). Hubungan social comparison dengan self-esteem pada pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2391-2399. doi:10.31004/jptam.v4i3.721
- Haikal, M. (2021). Panduan Praktik Analisis Data Kuantitatif Dengan Jamovi.
- 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.
doi:10.1177/2056305120912488
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex roles*, 45(9), 645-664.
doi:10.1023/A:1014815725852
- Kartini, K., Syahrina, J., Siregar, N., & Harahap, N. (2022). Penelitian tentang Instagram. *Maktabatun: Jurnal Perpustakaan Dan Informasi*, 2(2), 20-26
- Kholisa, I. N., Purnamasari, S. E., & Rinaldi, M. R. (2024). Konsep diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(2), 110-119
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: apakah dampak dari kesepian?. *JCA of Psychology*, 3(01), 47-55
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
doi:10.3390/ijerph8093528
- Kusumastuti, S. P. (2023). *Gambaran kecemasan sosial pengguna Instagram dewasa awal di Jabodetabek* (Skripsi, Universitas Pembangunan Jaya Tangerang Selatan).
- 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.
doi:10.1023/A:1022684520514
- Lestari, M. A., & Solekhah, T. A. (2022). The relationship between social comparisons with social anxiety in youth users Instagram in Jakarta. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(4), 29882-29891.
doi:10.36418/jii.v1i10.483
- Maheswari, J., & Dwiutami, L. (2013). Pola perilaku dewasa muda yang kecenderungan kecanduan situs jejaring sosial. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 2(1), 51-62. doi:10.21009/JPPP.021.08
- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2023). Hubungan body image dengan kecemasan sosial pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), 56-63.
doi:10.29103/jpt.v3i2.8880
- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna Instagram. *Cognicia*, 10(1), 64-71.
doi:10.22219/cognicia.v10i1.20084
- NapoleonCat. (2024, January). *Instagram users in Indonesia January 2024*. <https://napoleoncat.com/stats/Instagram-users-in-indonesia/2024/01/>
- Okano, H., & Nomura, M. (2023). Examining social anxiety and dual aspects of social comparison orientation: the moderating role of self-evaluation of social skills. *Frontiers in Psychology*, 14 (1270143), 1-8.
doi:[10.3389/fpsyg.2023.1270143](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1270143)
- Rejeki, S., Komalawati, E., & Indriyanti, P. (2020). Penggunaan Instagram terhadap citra diri mahasiswa. *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 4(2), 105-116.
doi:[10.31334/lugas.v4i2.1225](https://doi.org/10.31334/lugas.v4i2.1225)

- adolescence, 47, 2114-2128.
doi:10.1007/s10964-017-0801-6
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development* (14th ed.). New York: McGraw Hill.
- Sari, D. I., Karsadi, & Pambudhi, Y. A. (2023). Social comparison dan body dissatisfaction remaja perempuan. *Jurnal Sublimapsi*, 4(1), 40–48. doi:10.36709/sublimapsi.v4i1.27773
- Simanjuntak, M. J. T., & Putri, L. W. (2023). Identifikasi online deception behavior dan kecemasan sosial pada pengguna Instagram di Jabodetabek. *Sebatik*, 27(1), 127-137. doi:10.46984/sebatik.v27i1.1922
- Schenkler, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669. doi:10.1037/0033-2909.92.3.641
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Watie, E. D. S. (2016). Komunikasi dan media sosial (communications and social media). *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69-74.
- Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it?. *Personality and social psychology bulletin*, 22(5), 520-537. doi:10.1177/0146167296225009
- Yang, C. C., Holden, S. M., & Carter, M. D. (2018). Social media social comparison of ability (but not opinion) predicts lower identity clarity: Identity processing style as a mediator. *Journal of youth and adolescence*, 69, 92-102. doi:[10.1016/j.adolescence.2018.09.007](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.09.007)