

Media Sosial Pemicu Ketidakstabilan Kecemasan Sosial Generasi Z (Usia Remaja)

Ria Yuliana¹, Suryani Suryani¹, Dedy Suprayogi¹

¹²³Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya

E-mail: riairy11@gmail.com, suryanifpk@uinsa.ac.id, dsuprayogi@uinsa.ac.id

Abstrak

Kecemasan sosial telah menunjukkan peningkatan signifikan di Indonesia, dengan jumlah diperkirakan mencapai 16% pada tahun 2024. Kecemasan sosial ditandai oleh ketakutan yang berlebihan terhadap penilaian orang lain dan dapat mempengaruhi individu dari berbagai usia, termasuk remaja. Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 dan 2012 merupakan kelompok yang sangat terpapar media sosial yang berpotensi memicu kecemasan melalui mekanisme perbandingan sosial dan ketergantungan pada teknologi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak negatif dari penggunaan media sosial yang intens terhadap kecemasan pada generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif terhadap 4 sampel dengan kriteria laki-laki dan perempuan yang berumur 19-21 tahun dan dilaksanakan pada bulan September 2024 yang mewakili Generasi Z. Hasil tersebut mengungkapkan bahwa paparan konten di media sosial, terutama yang berkaitan dengan pencapaian dan kesuksesan teman-teman, seringkali menimbulkan rasa iri, perasaan rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan solusi yang relevan untuk mengatasi masalah kecemasan yang dihadapi oleh generasi ini, serta memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara media sosial dan kesehatan mental.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial; Media Sosial; Generasi Z

PENDAHULUAN

Saat ini, banyak orang tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami ketidaknyamanan yang dikenal sebagai kecemasan. Menurut penelitian dari Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa, Indonesia, angka gangguan kecemasan meningkat menjadi 16% pada tahun 2024, dibandingkan dengan hanya 9,8% berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 (Umami & Rosdiana, 2022). Kondisi mental ini ditandai oleh perasaan takut, khawatir yang berlebihan, dan ketegangan. Salah satu bentuk kecemasan yang umum terjadi adalah kecemasan sosial, yang muncul akibat rendahnya kepercayaan diri individu, sehingga memicu pikiran negatif yang menyebabkan perasaan cemas (Andhika Anggawira et al., 2022). La Greca & Lopez, (1998) mengungkapkan hal serupa bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan remaja terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa seperti bertemu dengan orang baru, melakukan kontak mata, serta berbicara di depan umum (Liu & Tan, 2024). Kecemasan sosial memiliki kecenderungan yang dirasakan seseorang untuk merasa gugup, khawatir, atau tidak nyaman dalam situasi sosial atau saat berinteraksi dengan orang lain (Averina & Cahyono, 2023).

Kecemasan sosial terjadi adanya rasa takut berlebihan terhadap penilaian orang lain. Gejala kecemasan sosial dapat terjadi pada masa anak-anak atau remaja antara usia 8-21 tahun. Gangguan ini bisa dalam berbagai situasi seperti di tempat kerja, sekolah, lingkungan dan lain sebagainya (Prastia et al., 2023). Terdapat beberapa dimensi kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez antara lain 1) Ketakutan terhadap evaluasi yang negatif takut akan dikritik oleh orang lain, khawatir tentang reaksi orang lain, takut dengan penilaian orang lain. 2) Penghindaran sosial dan tertekan secara umum ketidaknyamanan ketika bertemu dengan orang baru, menghindari interaksi dengan orang baru, takut melakukan sesuatu hal yang baru di depan orang lain. 3) Penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru cenderung diam dan malu dengan kelompok yang familiar, takut untuk berkumpul atau melakukan hal-hal bersama dengan kelompok yang familiar (Sahputra et al., 2023).

Generasi Z atau sering disebut Gen Z merupakan jumlah populasi terbanyak di Indonesia. Generasi Z merupakan mereka dengan kelahiran 1997 sampai 2012 sebagai penduduk asli sosial media karena sejak usia dini telah terpapar oleh internet dan gawai. Di era ini teknologi sudah berkembang pesat dan memasuki kehidupan manusia secara aktif dan produktif (Yudha Pranata et al., 2023). Sehingga, generasi Z ini menjadi pengguna aktif yang paling banyak berinteraksi di dunia maya dan menggunakan teknologi infomasi. Media sosial mencakup beragam ide, gagasan, pendapat, dan konten yang menawarkan cara baru dalam berkomunikasi melalui teknologi. Bagi generasi Z, memiliki akun di media sosial tampak seperti suatu kewajiban, tidak hanya sebagai sarana belajar tetapi juga sebagai wujud dari eksistensi diri. (Nurul Fadilah & Sa'adah, 2021).

Perkembangan teknologi yang semakin berpengaruh ini, membawa banyak perubahan dalam tatanan kehidupan manusia khususnya bagi Generasi Z, segala aktivitas saat ini sangat bergantung pada teknologi dan media sosial, teknologi tidak hanya mampu mengerjakan pekerjaan manusia, namun bisa mendekatkan jejaring manusia di seluruh dunia hanya dalam satu perangkat. Namun di balik banyak manfaat media sosial ini, ada efek psikologis yang dirasakan manusia. Salah satu yang rentan terjadi pada psikologis manusia adalah ketergantungan terhadap media sosial (Afsari et al., 2023). Dari perspektif kesehatan psikologis, kekhawatiran tentang efek berbahaya dari penggunaan yang berlebihan terhadap media sosial ini menimbulkan gangguan seperti ketakutan akan pandangan negatif orang lain dan penarikan diri dari lingkungan sosial secara nyata (Salvia et al., 2022), selaras dalam hal ini pernah dikatakan oleh Neil Postman bahwa teknologi mendorong budaya technopoly yaitu suatu budaya di mana manusia mendewakan teknologi dan seolah tidak bisa hidup tanpa teknologi. Hal ini, kemudian menjadi dampak negatif dari ketergantungan media sosial karena dapat menimbulkan gangguan psikologis yang akan mempengaruhi kehidupan sosial manusia yaitu kecemasan sosial (Yasin et al., 2022).

Penggunaan media sosial oleh generasi Z dapat berdampak negatif pada tingkat kestabilan kecemasan mereka. Di platform media sosial, mereka dengan mudah terpapar berbagai jenis postingan yang bisa memicu perasaan negatif seperti iri dan dengki, yang pada gilirannya memengaruhi kestabilan kecemasan. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, ditambah dengan konten dari akun teman atau public figure yang sering menampilkan pencapaian dan kesuksesan, sering kali membuat generasi Z merasa cemas secara berkelanjutan (Palupi, 2023). Sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Kramer A.D yang mengatakan bahwa "Media sosial dapat menularkan emosi baik positif maupun negative, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional generasi Z (Yudha Pranata et al., 2023).

Fenomena ini perlu diteliti untuk menganalisis terhadap dampak buruk penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi pada generasi Z sehingga dapat memberikan solusi dalam menjaga tingkat kecemasan generasi Z. Untuk mendapatkan data, penulis mewawancarai 3 generasi Z sebagai bahan kajian. Sebelumnya sudah pernah dilakukan penelitian akan fenomena ini pada mahasiswa keperawatan dan hasil dari penelitian tersebut mengatakan “Ada Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan” (Nurlina et al., 2022).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terdapat pada metode penelitian yang digunakan, dimana penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kuantitatif dan metode pengambilan data dengan cara menyebarkan kuisioner dalam bentuk responden pada Mahasiswa Keperawatan, sedangkan penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode pendekatan fenomenologi dengan mewawancarai narasumber secara langsung.

Penelitian ini perlu dilakukan untuk mengungkap dan membuktikan fenomena mengenai kecemasan generasi Z yang dipicu oleh penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi, dengan hal itu hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian dari perkembangan penelitian sebelumnya untuk memberikan solusi terhadap topik permasalahan yang sedang penulis angkat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan untuk memenuhi data dan informasi yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Karena dengan menggunakan pendekatan fenomenologi dapat memberikan pemahaman yang rinci dan detail tentang pengalaman dari narasumber yang telah mengalami kecemasan secara konstan akibat konten yang dikonsumsi di media sosial. Analisis dan wawancara telah dilakukan untuk menghasilkan data yang akurat (Icha Gilang Permata & Cahyono, 2023).

Penelitian ini dilakukan pada **September 2024**. Pengumpulan data pada jurnal diperoleh langsung atas dasar hasil wawancara dengan memberikan pertanyaan secara langsung kepada tiga generasi Z yang aktif bermain social media berinisial **FHA, MN, DS, dan AKNH**, dimana mereka mempunyai pengalaman mengenai gangguan kecemasan sosial yang disebabkan oleh penggunaan media sosial. Dengan melakukan pendekatan melalui wawancara dan memberikan pertanyaan yang deskriptif sehingga dapat menggambarkan secara jelas kondisi yang telah dialami oleh narasumber. Selain itu, data yang diperoleh melalui wawancara selanjutnya diolah sesuai dengan kebutuhan penelitian sebagai metode untuk menganalisis data (Y. Wang et al., 2024).

Tabel 1. Subjek Penelitian

Nama	Jenis Kelamin	Usia
FHA	Laki-laki	21 tahun
SK	Perempuan	19 tahun
DS	Perempuan	20 tahun
AKNH	Laki-laki	19 tahun

Adapun hasil dari penelitian ini dijelaskan secara rinci oleh narasumber mengenai alasan-alasan mengapa mereka mengalami cemas secara konstan dan konten apa yang mereka konsumsi sehingga mengakibatkan mereka mengalami cemas secara konstan. Dengan hal tersebut, narasumber dapat memberikan penjelasan secara jelas dan rinci mengenai pengalamannya sehingga dapat dianalisis (Dori J.A. Urbána, José M. García-Fernández a, 2 C.E.).

HASIL PENELITIAN

Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi berdampak terhadap kecemasan

“Perkembangan teknologi yang cepat memberikan dampak negatif, terutama bagi generasi Z. Penggunaan media sosial antara masyarakat dewasa dan generasi Z sangat berbeda, terutama dalam tujuan mereka” (Syahputra & Novera, 2019). Masyarakat dewasa cenderung menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi terkini dan menjaga hubungan dengan orang-orang terdekat, sedangkan generasi Z menggunakannya dengan cara yang lebih bebas, tanpa batasan dalam konsumsi konten (Rajagukguk & Weisdiyanti, 2023).

Temuan ini didasarkan pada wawancara dengan empat narasumber yang telah mengalami atau masih sering merasakan kecemasan secara terus-menerus akibat konten yang mereka konsumsi di media sosial. Dari empat narasumber tersebut, 3 orang menyebutkan bahwa Instagram adalah faktor utama yang menyebabkan mereka merasakan kecemasan yang berkepanjangan.

“Saya sering merasa cemas ketika melihat postingan teman-teman atau orang terdekat di Snapgram yang menunjukkan pencapaian mereka. Saya juga merasa cemburu saat sahabat saya membuat konten dengan teman-teman barunya, meskipun sebenarnya dia masih sering menanyakan kabar saya. Selain itu, saya merasa cemas ketika melihat teman-teman yang berhasil mencapai tujuan dan impian yang sama dengan saya, sementara saya masih belum bisa mencapainya sehingga saat saya diajak keluar selalu beralasan”.

Salah satu narasumber yang berinisial VD, mengungkapkan bahwa ia sering merasakan kecemasan yang berkepanjangan akibat konten yang ia konsumsi di media sosial TikTok sebagai platform yang paling sering memicu perasaan cemas tersebut.

“Saya cenderung merasa lebih cemas saat menonton konten eksperimen sosial di TikTok dibandingkan dengan melihat postingan teman di Instagram. Hal ini terjadi karena konten eksperimen sosial tersebut membuat saya khawatir tentang kondisi orang-orang yang ditampilkan. Misalnya, ketika kreator konten membagikan makanan gratis atau memberikan uang kepada orang-orang yang kurang mampu di pinggir jalan”. Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan pada generasi Z, karena para pengguna sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasakan tekanan sosial untuk tampil eksis di platform tersebut.

Media sosial memang berkontribusi terhadap ketidakstabilan tingkat kecemasan di kalangan generasi Z. Kecemasan ini dapat menurunkan kesehatan fisik, mengubah pola pikir, dan mengganggu perkembangan diri mereka. Ketika seseorang merasa cemas akibat konten yang mereka konsumsi, mereka cenderung berpikir bahwa mereka tidak dapat berkembang dan merasa tertinggal dibandingkan teman-teman (S. Wang et al., 2024). Kecemasan ini juga bisa berdampak negatif pada kesehatan fisik, karena pikiran negatif yang terus-menerus dapat menghalangi mereka untuk beraktivitas dan membuat mereka hanya terdiam memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi. Selain itu, mereka yang mengalami kecemasan seringkali mengabaikan pola makan yang sehat dan teratur, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti sakit maag dan gangguan pencernaan (Lacombe et al., 2024).

Jenis Konten Pencapaian Orang Lain Pemicu Terbesar Kecemasan Generasi Z

Dengan kemajuan teknologi yang pesat, muncul berbagai media sosial yang mengharuskan semua orang menyesuaikan penggunaannya sesuai kebutuhan. Di platform-platform ini terdapat beragam konten, baik positif maupun negatif. “Konten di media sosial sangat mempengaruhi pola pikir terutama bagi generasi Z”, dengan jenis konten tentang pencapaian individu (flexing) yang sering kali memberikan dampak.

Penggunaan media sosial secara pasif, seperti melihat postingan orang lain, dapat menimbulkan perasaan iri, ketidakmampuan, dan ketidakpuasan hidup (Cook et al., 2024). Generasi Z cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, bukan untuk evaluasi diri, tetapi untuk “membandingkan dengan orang yang mereka anggap lebih baik, yang pada akhirnya justru membuat mereka merasa lebih buruk tentang diri sendiri” (Hauffe et al., 2024).

Temuan ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan pada empat remaja, di mana tiga dari mereka mengungkapkan bahwa mereka sering merasa iri dan cenderung membandingkan diri ketika melihat konten yang menampilkan pencapaian dan keberhasilan orang lain, termasuk teman-teman dekat mereka, yang menyebabkan mereka merasakan kecemasan yang berkepanjangan.

“Kadang-kadang, saya merasa cemburu dan iri saat melihat teman dekat saya bermain dengan teman-teman barunya, dan saya merasa seolah dia telah melupakan saya, meskipun dia sering menghubungi saya untuk menanyakan kabar. Selain itu, saya juga sering merasakan kecemasan ketika teman-teman dekat atau orang-orang terdekat saya membagikan konten tentang keberhasilan dan pencapaian yang telah mereka raih”.

Orang-orang terdekat di media sosial yang membagikan keberhasilan dan pencapaian mereka menjadi penyebab utama meningkatnya kecemasan generasi Z secara terus-menerus. Hal ini disebabkan oleh rasa iri dan perasaan tidak mampu yang muncul ketika mereka melihat orang-orang dari latar belakang yang sama yang lebih sukses atau telah berkembang lebih cepat (Kepercayaa et al., 2021).

PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji dampak signifikan dari penggunaan media sosial yang intens terhadap kecemasan yang dialami oleh generasi Z. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dalam generasi ini sering terjebak dalam interaksi sosial yang merugikan, merasa tertekan untuk memenuhi standar yang ditetapkan oleh orang lain di platform tersebut. Keberhasilan dan pencapaian yang dibagikan oleh orang-orang terdekat di media sosial menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya kecemasan, yang sering disertai rasa iri dan perasaan tidak mampu ketika melihat orang-orang dari latar belakang yang sama yang lebih sukses. Dengan demikian, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sumber tekanan psikologis yang dapat memicu kecemasan. penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi berkontribusi pada peningkatan kecemasan di kalangan generasi Z. Pernyataan tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Griffiths M.D, yang menyatakan bahwa “Media sosial bisa menyebabkan kecanduan digital yang dapat mengganggu kesehatan mental” (Arrafi et al., 2023). Ada berbagai motif mengapa generasi Z sangat aktif di media sosial. Menurut mereka, memiliki akun media sosial sudah menjadi suatu keharusan, sebagai bentuk eksistensi diri (Rimonda et al., 2022). Namun, penggunaan media sosial secara intensif dapat berdampak negatif pada tingkat kecemasan generasi Z. Narasumber mengungkapkan bahwa konten yang konsumsinya sering kali memicu perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap kehidupan mereka, yang pada gilirannya mempercepat kondisi mental mereka (Efrida & Dyorita, 2022). Oleh karena itu, penting bagi generasi Z untuk lebih sadar akan dampak negatif dari media sosial dan mengelola penggunaannya dengan bijak untuk menjaga kesehatan mental mereka (Arifah & Kusrohmaniah, 2023).

Generasi Z cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, bukan untuk evaluasi diri, tetapi untuk “membandingkan dengan orang yang mereka anggap lebih baik, yang pada akhirnya justru membuat mereka merasa lebih buruk tentang diri sendiri” (Hauffe et al., 2024). Hasil wawancara menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan langsung dengan tingkat kecemasan yang dirasakan.

Narasumber menyatakan bahwa mereka merasa tertekan untuk selalu tampil sempurna dan memenuhi ekspektasi yang sering kali tidak realistis, yang ditampilkan oleh pengguna lain. Ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menciptakan lingkungan yang kompetitif dan tidak sehat, di mana individu merasa perlu terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain (Morrison, 2024). Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Zhang R pada tahun 2012, yang menyatakan bahwa "generasi Z cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan apa yang terlihat di media sosial, yang dapat memicu perasaan kurang percaya diri dan kecemasan" (Vahedi & Saiphoo, 2018). Dampak ini dapat berlanjut ke aspek lain dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa konten media sosial, seperti gambar dan video yang menggambarkan gaya hidup, dapat memperburuk perasaan cemas. Narasumber melaporkan merasa tidak puas dengan kehidupan mereka setelah melihat konten tersebut, yang berkontribusi pada perasaan cemas dan rendah diri (Szepesi et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana konten yang dikonsumsi dapat memengaruhi kesehatan mental generasi Z dan bagaimana mereka dapat mengelola penggunaan media sosial untuk mengurangi dampak negatifnya (Cole & Mehra, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi dapat memicu kecemasan pada generasi Z. Paparan konten yang menggambarkan pencapaian dan kesuksesan teman-teman seringkali menimbulkan rasa iri dan ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi mereka. Para narasumber juga melaporkan adanya tekanan untuk memenuhi standar yang ditampilkan di media sosial, yang berkontribusi pada meningkatnya kecemasan sosial. Dampak buruk dari kecemasan ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mental, tetapi juga kesehatan fisik dan perkembangan diri remaja. Penelitian ini menyoroti pentingnya memahami efek negatif media sosial serta perlunya pengelolaan penggunaannya untuk menjaga kesehatan mental Generasi Z. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana konten yang dikonsumsi dapat memengaruhi kesehatan mental dan bagaimana generasi Z dapat mengelola penggunaan media sosial untuk mengurangi dampak negatifnya.

Saran yang diberikan adalah agar generasi Z lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan menyadari dampak dari konten yang mereka konsumsi. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan dan solusi yang relevan untuk mengatasi masalah kecemasan yang dihadapi oleh generasi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, mulai dari dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan selama proses penelitian ini. Serta, narasumber yang bersedia meluangkan waktu untuk berbagi pengalaman dan pandangan mereka mengenai penggunaan media sosial serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Tanpa partisipasi mereka, penelitian ini tidak mungkin dilakukan.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pemahaman tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental generasi Z dan mendorong upaya untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Afsari, I. A., Lailiyah, S., & Fatah, M. Z. (2023). Literature Review: the Relationship of the

- Use of Social Media To the Incidence of Anxiety in Adolescents in Indonesia. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 6(1), 58–66. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v6i1.121>
- Andhika Anggawira, Dwiki Nur Kholiza, & Herio Rizki Dewinda. (2022). Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 68–73. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.152>
- Arifah, N., & Kusrohmaniah, S. (2023). *Peran Extraversion, Emotional Stability, dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa*. 2023. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/219873>
- Arrafi, L. O., Saputri, M. E., & Nurani, I. A. (2023). Hubungan Body Image dan Komparasi Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2324–2337. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9051>
- Averina, E., & Cahyono, R. (2023). Hubungan Kekerasan Emosional Yang Dilakukan Orang Tua Dengan Social Anxiety Pada Remaja Akhir. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(07), 695–707. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i07.316>
- Cole, S. L., & Mehra, L. M. (2023). S1878929323000579.
- Cook, S. I., Bryant, C., & Phillips, L. J. (2024). Development and validation of the positive evaluation core beliefs scale for social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 105(May), 102890. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102890>
- Dori J.A. Urbána, José M. García-Fernández a, and C. J. I. b. (2 C.E.). S2530380523000175.
- Efrida, R., & Dyorita, A. (2022). The Relationship Between Social Support and Anxietyfacing the World of Work in Vocational High School Students. *Proyeksi*, 17(1), 1–9.
- Hauffe, V., Vierrath, V., Tuschen-Caffier, B., & Schmitz, J. (2024). Daily-life reactivity and emotion regulation in children with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 106(September 2023), 102907. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102907>
- Icha Gilang Permata, I. G. P., & Cahyono, M. E. (2023). Implications of Social Anxiety Disorder on the Improvement of Maharah Al-Kalam Arabic Students. *Alibbaa': Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 4(2), 124–147. <https://doi.org/10.19105/ajpba.v4i2.8877>
- Kepercayaan, H., Dan, D., & Sosial, D. (2021). 191804021 - Anggiat Timbul Purba - Fulltext.
- Lacombe, C., Elalouf, K., & Collin, C. (2024). Impact of social anxiety on communication skills in face-to-face vs. online contexts. *Computers in Human Behavior Reports*, 15(July), 100458. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100458>
- Liu, P., & Tan, J. X. Y. (2024). Reward positivity moderates the association between pubertal status and social anxiety symptoms in nine-to-12-year-old youths. *International Journal of Psychophysiology*, 202(February), 112390. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2024.112390>

- Morrison, A. S. (2024). S0887618524000501.
- Nurlina, M., Anggraini, A., & Meriyandah, H. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendika*, 1(1), 97–104. <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>
- Nurul Fadilah, A., & Sa'adah, N. (2021). Hubungan Ketergantungan Media Sosial Generasi Z Dengan Kecemasan Sosial. In *Cons-ledu* (Vol. 1, Issue 02, pp. 95–105). <https://doi.org/10.51192/cons.v1i02.167>
- Palupi, C. (2023). Hubungan antara body image dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 56.
- Prastia, T. A., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 951–958. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/847>
- Rajagukguk, F. H., & Weisdiyanti, N. (2023). *Prosiding Seminar Nasional Keguruan dan Pendidikan Universitas Muhammadiyah Muara Bungo Prosiding Seminar Nasional Keguruan dan Pendidikan Universitas Muhammadiyah Muara Bungo Volume (1) Juli 2023*. 17, 108–113.
- Rimonda, R., Putra, O., Putra, O., Kusumawardani, E. F., Paradhiba, M., Siahaan, P. B. C., Fadillah, M., & Saputra, F. F. (2022). Konseling Cinematherapy tentang Kecemasan Sosial di SMK Negeri 2 Semarang. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(05), 277–283. <https://doi.org/10.53690/ipm.v2i05.161>
- Sahputra, D., Habibah, P., & Fitria, D. (2023). Munculnya Kecemasan Sosial sebagai Masalah Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial. *CARAKA: Indonesia Journal of Communication*, 4(1), 17–25. <https://doi.org/10.25008/caraka.v4i1.86>
- Salvia, N. Z., Sabrina, F. P., & Maula, I. (2022). Analisis Kemampuan Literasi Numerasi Peserta Didik Ditinjau Dari Kecemasan Matematika. *ProSANDIKA UNIKAL (Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika Universitas Pekalongan)*, 3(2019), 352–360. <https://www.proceeding.unikal.ac.id/index.php/sandika/article/view/890>
- Syahputra, A., & Novera, R. (2019). Hubungantara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Semester Vii Universitas Ubudiyah Indonesia Yang Akan Menghadapi Skripsi. *Journal of Healthcare* <http://jurnal.uui.ac.id>
- Szepesi, C. I., Böszörményi-Zelizi, P., Szemán-Nagy, A., Soós, M., Horváth, N., Rekenyi, V., Zurashvili, S., & Kolozsvári, L. R. (2024). Multimodal assessment of social anxiety among international students. *Personality and Individual Differences*, 225(March). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112637>
- Umami, M., & Rosdiana, A. M. (2022). Intensitas Bermedia Sosial dan Self Awareness Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 133–145. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2674>
- Vahedi, Z., & Saiphoo, A. (2018). The association between smartphone use, stress, and

- anxiety: A meta-analytic review. *Stress and Health*, 34(3), 347–358. <https://doi.org/10.1002/smi.2805>
- Wang, S., Zhu, C., & Dai, H. (2024). Left-behind experience and mobile phone addiction among college students: A moderated mediation of social anxiety and sex. *Heliyon*, 10(15), e35452. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35452>
- Wang, Y., Yan, X., Liu, L., Lu, X., Luo, L., & Ding, X. (2024). The Influence of Vulnerable Narcissism on Social Anxiety among Adolescents: The Mediating Role of Self-Concept Clarity and Self-Esteem. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(6), 429–438. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2024.050445>
- Yasin, R. Al, Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402>
- Yudha Pranata, W., Sa'adah, T. I., & Maulana, M. S. (2023). Media sosial sebagai platform digital pemicu ketidakstabilan kecemasan generasi z. *Prosiding Seminar Nasional*, 681–686.