

**KECEMASAN SOSIAL SEBAGAI MEDIATOR PENGARUH *SELF-ESTEEM*
TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA REMAJA**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi**



Disusun oleh :

**FATMA AZMI ANDRINI
NIM : 202120440211040**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Maret 2024**

**KECEMASAN SOSIAL SEBAGAI MEDIATOR
PENGARUH SELF-ESTEEM TERHADAP ADIKSI
MEDIA SOSIAL PADA REMAJA**

Diajukan oleh :

**FATMA AZMI ANDRINI
202120440211040**

Telah disetujui

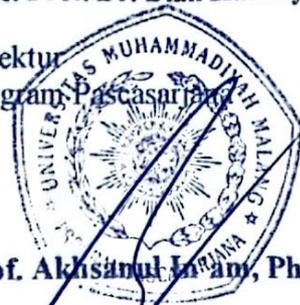
Pada hari/tanggal, **Senin/ 18 Maret 2024**

Pembimbing Utama



Asst. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M.Si.

Direktur
Program Pascasarjana



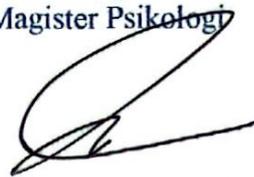
Prof. Akhsanul In'am, Ph.D

Pembimbing Pendamping



Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si.

Ketua Program Studi
Magister Psikologi



Prof. Dr. Iswinarti, M.Si.

T E S I S

Dipersiapkan dan disusun oleh :

FATMA AZMI ANDRINI

202120440211040

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Senin/ 18 Maret 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua	:	Asoc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M.Si.
Sekretaris	:	Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si.
Penguji I	:	Dr. Nida Hasanati, M.Si
Penguji II	:	Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : **FATMA AZMI ANDRINI**

NIM : **202120440211040**

Program Studi : **Magister Psikologi Sains**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Tesis dengan judul : **KECEMASAN SOSIAL SEBAGAI MEDIATOR PENGARUH SELF-ESTEEM TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA REMAJA** adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagai maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar Pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber Pustaka yang merupakan **HAK ROYALTI NON-EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 18 maret 2024

atakan,


FATMA AZMI ANDRINI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan tesis yang berjudul “Kecemasan Sosial Sebagai Mediator Pengaruh Self-Esteem Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Remaja” dapat diselesaikan dengan baik.

Pada proses penyusunan tesis ini, peneliti banyak mendapatkan banyak dukungan, baik secara mental, fisik, dan materi sehingga penulisan tesis ini dapat diselesaikan. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terlibat pada penyelesaian penyusunan tesis baik secara langsung maupun tidak langsung, khususnya kepada:

1. Prof. Dr. Nazaruddin Malik, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang
2. Prof. Akhsanul In'am, Ph.D, selaku Direktur Direktorat Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang
3. Prof. Dr. Iswinarti, M.Si, selaku Kaprodi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
4. Assc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberi saran agar tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si., selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan dan dukungan yang sangat berguna hingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
6. Dosen dan pembina mata kuliah serta para staf administrasi dalam lingkungan Direktorat Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang atas segala layanan dan fasilitas yang diberikan selama perkuliahan dari awal hingga akhir
7. Partisipan penelitian yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

8. Untuk orang tua saya, Bapak Ubaidillah dan Ibu Nur'Ainiyah serta kakak Eka Abdillah Nuriyansyah, dan Mbak Dina, Mas Salam, Mbak Mila, Mas Yusta serta segenap keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan doa tanpa batas.
9. Untuk teman-teman saya Helmy Rachiqillah, Indri, Aviffa, Lidya, Mbak Aisah, Nilam, dan Ifa yang telah menemani, menyemangati dan membantu penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
10. Teman-teman Psikologi Angkatan 2021 Genap yang telah menjadi teman berdiskusi, memberi bantuan serta kerjasamanya dari awal perkuliahan sampai akhir.

Semoga Allah SWT membalas dengan sebaik-baiknya balasan. Peneliti menyadari bahwa karya tulis ini tidak terlepas dari kekurangan, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat diperlukan oleh peneliti. Meskipun demikian peneliti berharap hasil karya tulisan ini dapat bermanfaat bagi peneliti lainnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 18 maret 2024

Peneliti,

Fatma Azmi Andrini

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
PENDAHULUAN.....	1
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
Perspektif Islam.....	5
Perspektif Teori	6
Adiksi Media Sosial	7
<i>Self-esteem</i>	8
Kecemasan Sosial.....	9
<i>Self-esteem</i> Terhadap Adiksi Media Sosial	10
Kecemasan Sosial Sebagai Mediator Pada <i>Self-esteem</i> Terhadap Adiksi Media Sosial.....	12
Kerangka Berpikir.....	14
METODE PENELITIAN.....	14
Desain Penelitian.....	14
Subjek Penelitian.....	15
Variabel dan Instrumen Penelitian	16
Prosedur Penelitian.....	18
Analisis Data	18
HASIL PENELITIAN.....	19
Uji Asumsi Klasik	19
Deskripsi Data Penelitian.....	19
Uji Hipotesa	20
PEMBAHASAN	21
KESIMPULAN & IMPLIKASI.....	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN.....	31

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Demografis Responden	16
Tabel 2 Data Deskripsi Variabel	19
Tabel 3 Hasil Uji Regresi Variabel	20



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Model Pengaruh self-esteem terhadap adiksi media sosial yang dimediasi oleh Kecemasan Sosial	14
Gambar 2 Pengaruh self-esteem terhadap adiksi media sosial dimediasi oleh kecemasan sosial	21



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print.....	31
Lampiran 2 Angket Penelitian.....	35
Lampiran 3 Hasil Analisis Penelitian.....	41



KECEMASAN SOSIAL SEBAGAI MEDIATOR PENGARUH SELF-ESTEEM TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL

Fatma Azmi Andrini

fatmaazmiandrini@gmail.com

Assoc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M.Si., Psikolog

diah@umm.ac.id

Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si

cahyaning@umm.ac.id

ABSTRAK

Perilaku adiksi media sosial seringkali ditemukan di era saat ini, terlebih lagi perilaku ini mudah dialami oleh remaja. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan remaja kecenderungan adiksi terhadap media sosial, yaitu kesepian, tingkat kepuasan hidup, nilai self-esteem individu, dan kecemasan sosial. *Self-esteem* yang dimiliki oleh remaja merupakan salah satu faktor pendorong perilaku adiksi media sosial. Remaja yang adiksi terhadap media sosial diduga dikarenakan adanya kurang menghargai dirinya dengan baik sehingga cenderung menganggap dirinya rendah dan mendorong terjadinya kecemasan sosial, untuk memenuhi kebutuhan sosial remaja tersebut memanfaatkan media sosial sebagai sarana berkomunikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan kecemasan sebagai variabel mediator pada pengaruh *self-esteem* terhadap adiksi media sosial. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai teknik pengumpulan datanya. Instrumen yang digunakan adalah Rosenberg *Self-esteem Scale* (RSES), *Social Media Addiction Scale* (SMAS), dan *Social Anxiety Scale*. Adapun analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi mediasi dengan proses Hayes model 4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat menjadi mediator pengaruh *self-esteem* terhadap adiksi media sosial ($\beta = -0,1539$ CI = $-0,3017 - -0,0450$).

Kata kunci: *Self-esteem*, adiksi media sosial, kecemasan sosial.

**SOCIAL ANXIETY AS A MEDIATOR OF SELF-ESTEEM'S INFLUENCE
ON SOCIAL MEDIA ADDICTION**

Fatma Azmi Andrini
fatmaazmiandrini@gmail.com
Assc. Prof.Dr. Diah Karmiyati, M.Si., Psikolog
diah@umm.ac.id
Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si
cahyaning@umm.ac.id

ABSTRACT

Social media addiction behavior is often found in the current era, especially this behavior is easily experienced by adolescents. There are several factors that cause adolescents to tend to be addicted to social media, namely loneliness, level of life satisfaction, individual self-esteem value, and social anxiety. Self-esteem owned by adolescents is one of the factors driving social media addiction behavior. Adolescents who are addicted to social media are thought to be due to a lack of self-esteem so that they tend to consider themselves low and encourage social anxiety, to meet the social needs of these adolescents using social media as a means of communication. This study aims to determine the role of anxiety as a mediator variable in the influence of self-esteem on social media addiction. This type of research is quantitative research using purposive sampling technique as the data collection technique. The instruments used are Rosenberg Self-esteem Scale (RSES), Social Media Addiction Scale (SMAS), and Social Anxiety Scale. The analysis used in this study is mediation regression with the Hays model 4 process. The results showed that social anxiety can mediate the effect of self-esteem on social media addiction ($\beta = -0.1539$ CI= -0.3017 - -0.0450).

Keywords: Self-esteem, social media addiction, social anxiety.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini mendorong munculnya berbagai sosial media yang memiliki berbagai macam fitur, hal ini menyebabkan berbagai macam kalangan tertarik untuk menggunakan media sosial melalui *smartphone*. Awal mulanya *smartphone* dan media sosial diciptakan untuk memudahkan manusia untuk berkomunikasi, namun seiring banyaknya fitur di media sosial lambat laun menyebabkan banyak individu yang menggemari media sosial pada berbagai usia anak-anak, dewasa, dan juga remaja. Kebiasaan menggunakan media sosial ini menimbulkan berkurangnya waktu untuk berkumpul dengan orang-orang terdekat, dan timbulnya kecenderungan untuk berinteraksi dengan orang yang jaraknya jauh.

Berdasarkan data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik dalam (Goodstats, 2023) menjelaskan bahwa 41,36% pengguna internet di Indonesia adalah remaja yang berusia 12 tahun-21 tahun. Penggunaan internet yang digunakan oleh remaja ini dapat digunakan untuk mengakses media sosial, game online dan lain sebagainya yang memerlukan akses dengan menggunakan jejaring internet. Di negara Indonesia sendiri pengguna media sosial telah mencapai 167 juta orang, yang setara dengan 60,4% dari populasi di Indonesia (Sufyan, 2023). Terdapat berbagai platform media sosial yang digandrungi di Indonesia, yaitu Youtube, Facebook, Tik Tok, Instagram, Messenger, Twitter, Linked In, dan Snapchat (Sliceblog, 2023). YouTube memiliki hingga 139 juta pengguna aktif di Indonesia pada tahun 2023, dimana angka tersebut melebihi setengah dari populasi Indonesia sendiri. Media sosial Instagram dan tiktok adalah salah satu media sosial yang digemari oleh warga Indonesia. Menurut Armavilla (2023) negara Indonesia menyumbang 112 juta akun yang bergabung di media sosial tiktok. Media sosial yang digandrungi ini menjadi tren yang kebanyakan diikuti oleh berbagai kalangan, salah satunya adalah remaja. Penggunaan media sosial dalam waktu yang lama serta dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan perilaku adiksi.

Perilaku adiksi media sosial seringkali ditemukan di era saat ini, terlebih lagi perilaku adiksi media sosial seringkali dialami oleh remaja. Remaja menjadi kelompok masyarakat yang mudah menerima perubahan-perubahan teknologi yang memungkinkan individu-individu untuk terus menerus terhubung melalui media

sosial (Andreassen et al., 2017). Penggunaan media sosial dengan bijak dan tidak berlebihan akan memberikan dampak yang positif terhadap kehidupan remaja sehari-hari, Salah satunya adalah dapat digunakan sebagai wadah untuk mengumpulkan modal sosial mereka (Pang, 2018), menggunakan media sosial sebagai hiburan sehingga dapat membantu mengurangi kesepian mereka (Phu & Gow, 2019), serta dapat meningkatkan well-being mereka (Kim et al., 2020). Namun, penggunaan media sosial secara berlebihan akan menyebabkan beberapa dampak yang timbul bagi penggunanya, dampak negative yang diberikan dengan penggunaan media sosial yang berlebih adalah dapat menjadi kecanduan yang akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mentalnya (Andreassen et al., 2017), kemudian terjadi ketidak-bersyukuran akibat perbandingan sosial remaja melalui media sosial, dimana remaja akan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain melalui postingan media sosial (Colak et al., 2023) dan terjadinya pengabaian terhadap orang yang ada di dekat remaja yang menggunakan media sosial (Binti & Salim, 2021).

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecanduan media sosial yang mana berkaitan dengan adanya *self-esteem* yang rendah (Latief et al., 2018; Mulyani et al., 2020; Nurhayat, 2021; Uram & Skalski, 2022), kecemasan sosial dan kesepian (Khatimah et al., 2023; Warella & Praktikto, 2021), dan kepuasan hidup (Koçak et al., 2021). Namun penelitian ini berfokus pada faktor *self-esteem* dan kecemasan sosial yang memberikan pengaruh terhadap perilaku kecanduan media sosial. *Self-esteem* adalah sebuah penilaian individu terhadap dirinya sendiri, atau dapat diartikan sebagai bagaimana seseorang menilai konsep dirinya sendiri (Burger, 2006). *Self-esteem* dapat disebut sebagai harga diri pada diri seseorang yang memiliki peranan penting untuk menentukan perilaku individu dan bagaimana seseorang dapat menghargai dirinya sendiri (Minchinton, 1993).

Seorang dengan *self-esteem* yang tinggi adalah seseorang yang memiliki kesadaran, konsep diri, tanggung jawab pada diri sendiri, individu memiliki ketegasan pada diri sendiri, mempunyai tujuan hidup, memiliki integritas pribadi. Perasaan percaya diri yang kuat dapat dimiliki oleh orang dengan *self-esteem* yang

tinggi dan mampu berperilaku sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi, sehingga tidak akan muncul perasaan menyesal akibat perilaku yang dimunculkan.

Sebaliknya apabila individu memiliki *self-esteem* yang rendah maka seringkali individu tidak percaya diri terhadap perilaku yang telah dilakukan, sehingga memunculkan perasaan gelisah, tidak tenang dan khawatir terhadap perilaku yang telah dilakukan (Minchinton, 1993), hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah memiliki kecenderungan untuk sulit menampilkan dan mengekspresikan perilakunya terhadap orang lain dikarenakan adanya perasaan tidak percaya diri terhadap perilaku yang ditunjukkan ke orang lain, untuk itu memerlukan perantara dengan menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dan mengekspresikan perasaan mereka tanpa ada rasa bersalah terhadap perilaku yang telah ditunjukkan (Nurhayat, 2021).

Individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah disebabkan adanya penilaian orang lain yang negatif dipengaruhi oleh kualitas hubungan pertemanan yang buruk tentunya penilaian negatif ini akan memberikan dampak terhadap individu, dimana individu akan merasa rendah diri dan merasa stress. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi perasaan tersebut dan memenuhi kebutuhannya dalam bersosialisasi maka diperlukan adanya sarana untuk berinteraksi dengan menggunakan media sosial (Mulyani et al., 2020). Sejalan dengan hal tersebut, You et al. (2019) menjelaskan hal serupa yakni individu dengan *self-esteem* rendah ketika mengalami masalah hubungan interpersonal dengan orang lain di dunia nyata, hal ini mendorong mereka untuk mencari rasa aman dengan berkomunikasi dengan orang lain melalui media sosial untuk memberikan rasa aman, dan mengurangi rasa takut. Latief et al. (2018) menambahkan bahwa remaja dengan harga diri yang rendah cenderung menghabiskan waktu di media sosial daripada seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi. Untuk itu, seseorang dengan *self-esteem* yang rendah memungkinkan untuk cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan (Aydin & Sari, 2011; Latief et al., 2018; Mulyani et al., 2020; Nurhayat, 2021; Pantic et al., 2017; You et al., 2019).

Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang cenderung tinggi seringkali percaya diri ketika menghadapi beberapa kondisi dan berperilaku sesuai dengan

situasi sosial yang sedang dihadapi tanpa ada rasa bersalah atau menyesal. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self-esteem* rendah akan mengalami hal yang sebaliknya dimana seseorang tersebut akan merasa tidak mampu menghadapi kondisi dan situasi sosial yang akan meningkatkan kecemasan sosial pada seseorang tersebut (Untari et al., 2017). Remaja merupakan salah satu kelompok yang seringkali mengalami kondisi *self-esteem* yang cenderung rendah maka akan terjadi kecemasan sosial yang dialami oleh remaja tersebut (Calin et al., 2021). Hal ini dikarenakan *self-esteem* remaja memiliki keterkaitan terhadap penerimaan dan penolakan individu dalam berinteraksi sosial dalam sebuah kelompok pertemanan, remaja dengan *self-esteem* yang tinggi akan mengalami kemudahan dan percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain, sebaliknya remaja yang memiliki harga diri yang rendah akan mengalami kesulitan dalam proses penerimaan dalam kelompok sosial karena seseorang tersebut merasa dirinya tidak layak dan tidak percaya diri untuk bergabung dalam sebuah kelompok, yang menyebabkan dirinya mengalami adanya kecemasan dalam menghadapi orang-orang baru dalam sebuah situasi yang baru (Johan & Murni, 2021).

Remaja dengan *self-esteem* yang rendah memiliki kecenderungan untuk kurang percaya diri, dan membandingkan harga dirinya dengan orang lain yang memiliki harga diri yang lebih tinggi, sehingga akan menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialaminya. Hal ini mendorong seseorang dengan *self-esteem* rendah untuk menghindari orang lain, lingkungan baru yang berujung pada peningkatan tingkat kecemasan sosial yang dialami oleh remaja tersebut (Fatima et al., 2018). Namun untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasi, remaja yang telah mengalami kecemasan sosial akan menghindari berkomunikasi dan berinteraksi sosial secara langsung dan memanfaatkan media komunikasi sebagai wadah untuk berkomunikasi dengan orang lain yaitu media sosial (Warella & Praktikto, 2021). Semakin sering individu mengalami kecemasan sosial maka seseorang tersebut akan bergantung menggunakan media sosial sebagai wadahnya untuk berkomunikasi dengan orang lain (Azka et al., 2018; Lee-Won et al., 2015).

Media sosial memberikan fitur anonim kepada penggunanya, sehingga individu yang memiliki kecemasan sosial dapat merasa lebih nyaman ketika

berinteraksi dengan orang lain melalui media sosial, karena tidak perlu mengungkapkan identitas sebenarnya pada media sosial. Hal ini juga dapat mengurangi kemungkinan seseorang tersebut mengalami penilaian yang negative dari orang lain, sehingga dapat mengurangi rasa cemas yang dialami dan tidak mengurangi harga diri individu tersebut (Aktas & Toker, 2023; Kircaburun et al., 2023; Shepherd & Edelman, 2005). Internet dan media sosial mampu memberikan wadah bagi seseorang yang mengalami *self-esteem* yang rendah dan kecemasan untuk berkomunikasi, namun penggunaan yang secara terus menerus akan menyebabkan adanya adiksi terhadap media sosial (Kircaburun et al., 2023; Nurhayat, 2021). Berdasarkan penjelasan di atas variabel kecemasan sosial diasumsikan dapat menjadi variabel mediator pada pengaruh *self-esteem* terhadap adiksi media sosial.

Pada teori sosiometri dijelaskan bahwa *Self-esteem* merupakan salah satu prediktor bagi terjadinya kecemasan sosial pada remaja (Johan & Murni, 2021; Leary & Baumeister, 2000) yang mendorong remaja tersebut untuk berinteraksi sosial dengan menggunakan media sosial sebagai wadah komunikasi yang nyaman bagi individu yang mengalami *self-esteem* yang rendah (Koçak et al., 2021; You et al., 2019). Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efek mediasi kecemasan sosial pada pengaruh *self-esteem* terhadap adiksi media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap remaja dan keluarga maupun guru agar dapat menyadari dan skeptis terhadap lingkungan remaja yang saat ini mudah sekali mengalami adiksi media sosial sehingga dapat memberikan pengaruh terhadap kehidupan sehari-harinya

TINJAUAN PUSTAKA

Perspektif Islam

Agama islam mengajarkan pada pemeluknya untuk tidak melakukan sesuatu secara berlebihan, hal ini dikarenakan segala sesuatu yang dilakukan berlebih merupakan sifat tercela. Berlebih-lebihan yang dimaksudkan meliputi beribadah, gaya hidup, menuntut ilmu, hingga makan dan minum, dan juga menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan ini dilarang oleh agama islam sesuai dengan ayat Al-Qur'an surah Al-A'raf ayat 31 yang berbunyi:

“Hai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. (QS: Al-A’raf: 31)

Sikap berlebihan merupakan hal yang tidak dianjurkan dalam agama islam, begitupun berlebihan dalam menggunakan media sosial karena akan menyebabkan adanya perilaku adiksi terhadap media sosial. Sikap berlebihan ini memiliki banyak mudharat daripada manfaat, oleh karena itu orang yang berlebihan dalam penggunaan media sosial akan menjadi orang yang merugi di masa yang akan datang.

Perspektif Teori

Adiksi media sosial yang dialami oleh remaja dikaji melalui pendekatan psikologi behavioristik. Teori behavioristik percaya bahwa tingkah laku seseorang memiliki hubungan yang terkait dengan lingkungan, seseorang akan berperilaku sesuai dengan stimulus yang ia dapatkan dari interaksi dengan individu lain yang kemudian akan memberikan pengaruh dari respon atau tingkah laku yang dihasilkan. Salah satu teori yang mengkaji perilaku adalah teori *Operant conditioning* yang dikemukakan oleh Skinner (Jahja, 2019). Pada teori ini menunjukkan bahwa perilaku individu adalah bentuk dari stimulus yang diberikan oleh orang lain yang kemudian akan diproses melalui penguatan perilaku, hukuman, *shapping*, dan Proses *Chainning* (Fitri & Widiningsih, 2020)

Fitri & Widiningsih (2018) menjelaskan perilaku adiksi merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Individu tersebut kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disukai. Apabila tidak dilakukan maka akan merasa tertekan. Perilaku adiksi media sosial seringkali ditemukan di era saat ini terlebih perilaku adiksi media sosial seringkali dialami oleh remaja karena remaja mudah menerima perubahan-perubahan teknologi yang mendorong untuk menggunakan media sosial (Latief et al., 2018). Penggunaan media sosial berlebih dan membuat pikiran tetap berada pada media sosial sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari adalah salah satu ciri-khas dari perilaku adiksi media sosial (Andreassen et al., 2017).

Teori *operant conditioning* melihat perilaku yang dilakukan oleh individu adalah respon dari stimulus dari lingkungan sekitar. Remaja dengan *self-esteem* yang rendah merupakan salah satu prediktor terjadinya adiksi media sosial. Remaja yang mengalami adiksi media sosial didasarkan adanya dirinya mendapatkan penilaian yang buruk dari orang-orang yang ada di lingkungan remaja, tentunya hal ini menyebabkan adanya *self-esteem* remaja yang menurun akibat pengalaman tidak menyenangkan ketika berinteraksi dengan orang lain (Rahardjo et al., 2020). Kondisi adalah remaja mengalami penguatan perilaku (*reinforcement*) dari gagalnya berinteraksi dengan orang lain dialihkan dengan penggunaan media sosial sebagai wadah berinteraksi dengan teman virtual. Kemudian adanya hukuman (konsekuensi) yang muncul dari perilaku remaja yang menggunakan media sosial yaitu sambutan baik dari teman virtualnya, sehingga dari konsekuensi ini menyebabkan remaja yang memiliki *self-esteem* rendah semakin menggunakan media sosial secara berlebih (Jahja, 2019).

Adiksi Media Sosial

Media sosial adalah media secara online yang mana penggunaannya dapat menggunakan sebagai salah satu wadah untuk berinteraksi sosial. media sosial memiliki berbagai fitur seperti mengunggah foto, video, game, maupun rekaman suara yang direkam melalui ponsel pintar, ataupun siaran langsung diberbagai tempat sehingga siapapun dapat menggunakan media sosial di manapun dan kapanpun. Penggunaan media sosial secara terus-menerus akan menimbulkan perilaku adiksi. Perilaku adiksi media sosial merupakan kekhawatiran yang berlebihan terhadap media sosial dan meluangkan banyak waktu yang berlebihan sehingga menyebabkan kecanduan, serta memberikan dampak buruk terhadap kegiatan sehari-hari (Tutgun-unal & Deniz, 2015).

Faktor-faktor pendorong perilaku adiksi media sosial adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesepian (Warella & Praktikto, 2021), kontrol diri rendah (Savitri & Suprihatin, 2021), kecemasan dan kesepian (Khatimah et al., 2023; Warella & Praktikto, 2021), dan kepuasan hidup (Koçak et al., 2021). Kemudian untuk faktor eksternal adalah dimana individu memiliki

hubungan relasi yang tidak baik dengan lingkungannya, seperti tidak memiliki teman dan senang menyendiri. Kondisi demikian ini akan mendorong seseorang untuk memilih berinteraksi dengan orang lain melalui media sosial (Chung et al., 2019).

Seseorang yang mengalami adiksi media sosial memiliki beberapa ciri-ciri yang telah dijelaskan oleh Tutgun-unal & Deniz (2015) yang mana meliputi sebagai berikut: Individu dengan adiksi media sosial selalu merasa mengakses media sosial adalah suatu kegiatan yang penting untuk dilakukan (*salience*). Individu dengan adiksi media sosial merasa bahwa mengakses media sosial dapat mengurangi perasaan negatif (*mood modification*). Kemudian secara bertahap penyandang adiksi media sosial akan dengan suka rela menambah waktu penggunaan untuk mendapat kesenangan yang sama (*tolerance*). Individu dengan adiksi media sosial merasa tertekan, cemas, dan kekusahan apabila dilarang menggunakan media sosial (*withdrawal*), sehingga mereka akan mengorbankan kewajibannya yang berdampak pada kehidupannya sehari-hari (*conflict*). Individu dengan adiksi media sosial tidak akan dapat mengontrol dirinya untuk berhenti dari penggunaan media sosial yang berlebih (*relaps*) (Andreassen et al., 2017; Griffiths, 2000).

Self-esteem

Self-esteem menjadi suatu kebutuhan dasar bagi manusia yang mana akan membantu manusia dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini dikarenakan bahwa penilaian mampu atau tidaknya individu dalam bertahan hidup akan ditentukan oleh tinggi-rendahnya *self-esteem* yang dimiliki oleh orang tersebut. *Self-esteem* merupakan sebuah persepsi terhadap diri sendiri yang meliputi pikiran mengenai diri sendiri dan bagaimana seseorang dalam mengevaluasi konsep tentang dirinya sendiri (Burger, 2006). Menurut Rosenberg, *Self-esteem* adalah keadaan evaluatif terhadap struktur kepribadian individu mengacu pada afek positif dan negative. Hasil dari penilaian ini akan berdampak terhadap perilaku yang akan dilakukan oleh seseorang tersebut (Abdel-Khaek, 2016). Harga diri terkait dengan persepsi orang mengenai kualitas hidup mereka mengenai penilaian kognitif dan reaksi-reaksi emosi seperti emosi positif, dan kepuasan pada dirinya sendiri.

Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi dapat memunculkan adanya kepercayaan diri yang kuat, dimana seseorang tersebut akan merasa dirinya berguna dan dapat berperilaku sesuai dengan situasi yang dihadapi sehingga tidak ada rasa bersalah setelah memunculkan perilaku tersebut. Sebaliknya apabila individu memiliki *self-esteem* yang rendah maka individu merasa tidak percaya diri terhadap perilaku yang telah dilakukan, dan muncul perasaan tidak tenang dan gelisah dengan perilaku yang muncul (Mandas & Silfiyah, 2022). Selain itu, orang dengan *self-esteem* yang rendah akan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain karena dirinya merasa bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih berharga, bermakna dan memuaskan.

Self-esteem terdiri atas perasaan berharga dan penerimaan yang diperoleh dan dikembangkan oleh individu atas konsekuensi akan kesadaran kompetensi dan umpan balik dari luar individu. Hal ini ditunjukkan apabila *self-esteem* dapat terbentuk dengan baik ketika penerimaan diri dan rasa penghargaan yang diperoleh dari lingkungan, sehingga individu dapat menjalankan perannya di masyarakat dan menjalin kehidupan yang produktif. *Self-esteem* bagi individu dapat dibentuk dari hasil interaksi sosial berupa penerimaan, penghargaan dan pemahaman orang lain terhadap diri seseorang individu tersebut. Semakin besar penghargaan yang diterima oleh individu akan meningkatkan *self-esteem* individu tersebut (Salsabila et al., 2022). *Self-esteem* memiliki aspek-aspek yang terbagi menjadi empat aspek dalam Coopersmith (1967) menjelaskan bahwa kekuatan atau *power* yang berasal dari pengakuan dan rasa hormat dari orang lain untuk individu, kemudian keberartian atau *significance* yang berarti bagaimana penerimaan orang lain terhadap keberadaan dirinya, kebijakan atau *virtue*, dan terakhir adalah kompetensi atau *competence* yang ditandai dengan berhasil atau tidaknya individu dalam melakukan sesuatu (Salsabila et al., 2022).

Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan perasaan yang dialami oleh seseorang yang merasa cemas tanpa diiringi alasan yang rasional ketika berada pada lingkungan banyak orang atau masyarakat (Mozafari et al., 2018). Kecemasan sosial yang

dialami oleh individu didasari adanya perasaan takut dari penilaian negative secara sosial mengenai dirinya, sehingga individu yang mengalami kecemasan sosial meyakini bahwa penilaian yang buruk akan membuat penerimaan diri remaja terhadap kelompok semakin rendah dan terjadi pengucilan sosial (La Greca & Lopez N, 1998).

Kecemasan sosial ini merupakan kondisi gugup dan tidak nyaman yang dirasakan ketika seseorang berada dalam situasi sosial, misalnya bertemu dengan orang baru atau berada pada tengah khalayak umum hal ini dikarenakan adanya perasaan takut ketika melakukan sesuatu yang dianggap memalukan, membuat kesan buruk atau ketika mendapatkan penilaian kritis dari orang lain (Higuera, 2023). Kecemasan sosial dapat disebabkan oleh beberapa faktor pendukung, yaitu faktor kepribadian seperti pemalu, sifat introvert yang menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosial. *self-esteem* yang rendah (Johan & Murni, 2021; Leary & Baumeister, 2000).

Dampak dari kecemasan sosial yang dialami oleh individu dapat memberikan pengaruh terhadap pekerjaan, sekolah dan kegiatan sehari-hari lainnya. Hal ini dikarenakan kecemasan sosial dapat mempersulit orang dalam membangun dan memelihara hubungan yang sehat, Seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan mengalami kesulitan dalam berhubungan baik dengan orang asing maupun keluarga secara tatap muka (Fatima et al., 2018). Kecemasan sosial ini memiliki empat aspek yang dijelaskan oleh La Greca & Lopez N (1998) yaitu adanya ketakutan penilaian buruk dari orang lain, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam sebuah situasi yang baru dan terhubung dengan orang asing atau berada dalam situasi yang baru, terakhir adalah rasa tertekan dalam sebuah situasi dan bersama orang yang telah dikenal sebelumnya.

***Self-esteem* Terhadap Adiksi Media Sosial**

Self-esteem menjadi suatu kebutuhan dasar bagi manusia yang mana akan membantu manusia dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini dikarenakan bahwa penilaian mampu atau tidaknya individu dalam bertahan hidup akan ditentukan oleh tinggi-rendahnya *self-esteem* yang dimiliki oleh orang tersebut. *Self-esteem*

merupakan sebuah persepsi terhadap diri sendiri yang meliputi pikiran mengenai diri sendiri dan bagaimana seseorang dalam mengevaluasi konsep tentang dirinya sendiri (Burger, 2006). Menurut Rosenberg, *Self-esteem* adalah keadaan evaluatif terhadap struktur kepribadian individu mengacu pada afek positif dan negative. Hasil dari penilaian ini akan berdampak terhadap perilaku yang akan dilakukan oleh seseorang tersebut (Abdel-Khaek, 2016).

Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan menimbulkan kepercayaan diri yang kuat dimana dirinya dapat berguna dan mampu berperilaku dengan situasi yang dihadapinya tanpa merasa dirinya bersalah terhadap perilaku yang telah ditunjukkan. Sebaliknya seseorang yang memiliki *self-esteem* yang rendah akan membuat seseorang tersebut tidak percaya diri ketika berperilaku, dan muncul perasaan yang resah dan gelisah akibat perilaku yang telah dilakukannya (Minchinton, 1993). Kondisi demikian mendorong seseorang yang memiliki *self-esteem* yang rendah mengalami kesulitan dalam berperilaku terhadap orang lain, upaya yang dilakukan oleh orang dengan *self-esteem* rendah untuk tetap memenuhi kebutuhan sosialnya dengan berinteraksi dengan orang lain adalah dengan memanfaatkan perantara yakni media sosial agar dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain dengan mengekspresikan perasaan mereka tanpa memiliki rasa bersalah terhadap orang lain (Nurhayat, 2021).

Sejalan dengan penjelasan yang telah dijelaskan sebelumnya, (Latief et al., 2018) menjelaskan bahwa seseorang dengan *self-esteem* yang rendah maka akan cenderung mendorong seseorang untuk menghabiskan waktu di media sosial dengan kurun waktu yang lama, hal ini tentunya akan mendorong seseorang mengalami kecanduan internet (Mandas & Silfiyah, 2022). Mulyani et al. (2020) menjelaskan sedikit berbeda yaitu dimana orang yang memiliki *self-esteem* yang rendah diakibatkan oleh penilaian negative dari orang lain di sekitarnya yang akan berdampak terjadinya stres pada remaja tersebut, upaya yang dilakukan untuk mereduksi perasaan tidak menyenangkan tersebut remaja akan menggunakan media sosial sebagai sarana untuk melepaskan stress dan menjadi sarana pelarian. Perilaku demikian akan mendorong terjadinya penggunaan media sosial dengan kurun waktu

yang lama dan akan mendorong terjadinya adiksi terhadap media sosial oleh remaja.

Kecemasan Sosial Sebagai Mediator Pada *Self-esteem* Terhadap Adiksi Media Sosial

Media sosial merupakan salah satu wadah yang membantu seseorang untuk berinteraksi secara tidak langsung dengan memanfaatkan jejaring internet pada media sosial. Penggunaan media sosial yang memakan waktu yang lama dan digunakan berulang-ulang serta pikiran yang selalu ingin terhubung dengan media sosial sehingga gagal dalam membatasi dan mengontrol diri dalam mengakses internet adalah gejala yang mengarah pada adiksi media sosial. Adiksi media sosial adalah sejenis adiksi internet dan penggunaan mediasosial meningkat dengan cepat (Deniz, 2021). Terdapat beberapa variabel yang menjadi prediktor dari adanya adiksi media sosial yaitu *self-esteem* yang rendah (Latief et al., 2018; Mulyani et al., 2020; Nurhayat, 2021; Uram & Skalski, 2022), kecemasan dan kesepian (Khatimah et al., 2023; Warella & Praktikto, 2021).

Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang rendah memiliki kecenderungan untuk mengalami perilaku adiksi (Idriyani et al., 2021; Mulyani et al., 2020; Nurhayat, 2021). Individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan mampu untuk memberikan perilaku yang sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi tanpa terdapat rasa bersalah setelah berperilaku. Sebaliknya, ketika seseorang yang memiliki *self-esteem* rendah memiliki kecenderungan untuk merasa bersalah dalam berperilaku, karena individu tersebut tidak percaya diri dalam berperilaku menghadapi sesuatu (Minchinton, 1993). Untuk itu seseorang dengan *self-esteem* rendah memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan sosialnya dalam berinteraksi dengan orang lain menggunakan perantara agar dapat berinteraksi sosial tanpa ada rasa bersalah, karena ketika berinteraksi dengan menggunakan media sosial dapat mengontrol perilaku dari individu tersebut (Nurhayat, 2021). Tentunya berinteraksi dengan menggunakan media sosial dapat menjadi tempat nyaman bagi individu dengan *self-esteem* yang rendah, dan mendorong penggunaan media sosial yang

berlebih sehingga terjadi adiksi media sosial (Aydin & Sari, 2011; Latief et al., 2018).

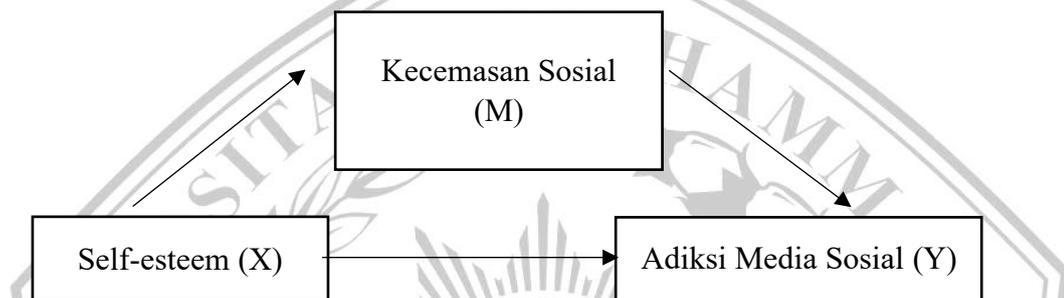
Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi memiliki perasaan percaya diri yang kuat dapat berperilaku yang sesuai dengan kondisi dan situasi sosial yang sedang dihadapi sehingga tidak akan muncul perasaan menyesal akibat perilaku yang dimunculkan. Sebaliknya apabila individu memiliki *self-esteem* yang rendah maka seringkali individu tidak percaya diri terhadap perilaku yang telah dilakukan, sehingga memunculkan perasaan gelisah, tidak tenang dan khawatir terhadap perilaku yang telah dilakukan (Minchinton, 1993), kondisi demikian akan meningkatkan kecemasan sosial pada seseorang tersebut (Untari et al., 2017). *Self-esteem* remaja memiliki keterkaitan terhadap penerimaan dan penolakan individu dalam berinteraksi sosial dalam sebuah kelompok pertemanan, remaja dengan *self-esteem* yang tinggi akan mengalami kemudahan dan percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Sebaliknya remaja yang memiliki harga diri yang rendah akan mengalami kesulitan dalam proses penerimaan dalam kelompok sosial karena seseorang tersebut merasa dirinya tidak layak dan tidak percaya diri untuk bergabung dalam sebuah kelompok, yang menyebabkan dirinya mengalami adanya kecemasan dalam menghadapi orang-orang baru dalam sebuah situasi yang baru (Johan & Murni, 2021; Fatima et al., 2018). Namun untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasi, remaja yang telah mengalami kecemasan sosial akan menghindari berkomunikasi dan berinteraksi sosial secara langsung dan memanfaatkan media komunikasi sebagai wadah untuk berkomunikasi dengan orang lain yaitu media sosial (Warella & Praktikto, 2021).

Semakin sering individu mengalami kecemasan sosial maka seseorang tersebut akan bergantung menggunakan media sosial sebagai wadahnya untuk berkomunikasi dengan orang lain (Azka et al., 2018; Lee-Won et al., 2015). Media sosial memberikan banyak fitur yang dapat dimanfaatkan oleh remaja yang mengalami *self-esteem* rendah dan mengalami kecemasan sosial, salah satunya adalah fitur anonym dimana seseorang dapat berinteraksi sosial dengan tidak menggunakan identitas asli pada media sosial Hal ini juga dapat mengurangi

kemungkinan seseorang tersebut mengalami penilaian yang negative dari orang lain, sehingga dapat mengurangi rasa cemas yang dialami dan tidak mengurangi harga diri individu tersebut (Aktas & Toker, 2023; Kircaburun et al., 2023; Shepherd & Edelman, 2005). Penggunaan media sosial yang dilakukan secara terus menerus ini akan mendorong terjadinya adiksi terhadap media sosial (Kircaburun et al., 2023; Nurhayat, 2021).

Kerangka Berpikir



Gambar 1 Model Pengaruh self-esteem terhadap adiksi media sosial yang dimediasi oleh Kecemasan Sosial

Hipotesa Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir penelitian dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya dalam latar belakang, maka hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial dapat memediasi pengaruh *self-esteem* terhadap adiksi media sosial

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menyajikan numerik atau angka yang kemudian diolah secara statistik (Creswell, 2016). Penelitian ini menguji bagaimana peranan mediasi kecemasan sosial pada pengaruh *self-esteem* terhadap adiksi media sosial.

Subjek Penelitian

Subjek Penelitian ini dipilih melalui *Teknik purposive sampling*. Adapun kriteria yaitu remaja yang berusia 15 tahun – 22 tahun (Santrock, 2013), memiliki minimal 1 akun media sosial dan aktif dalam menggunakan media sosial sebagai aktivitas sehari-hari, penggunaan media sosial dengan kurun waktu > 5 jam dalam sehari (Krisnadi & Adhandayani, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian saat ini menunjukkan bahwa sejumlah menjadi responden dalam penelitian ini dengan 119 orang perempuan 60%, dan 81 orang laki-laki 41%. Usia responden pada penelitian ini adalah 20-19 tahun sejumlah 28 orang 13%, usia 17-18 tahun sejumlah 74 orang 33%, dan terakhir 15-16 tahun sejumlah 98 orang 44%. Pendidikan responden adalah S1/Diploma IV sejumlah 29 orang 15%, Diploma III sejumlah 18 orang 9% dan SMA/Sederajat 153 orang 77%. Durasi penggunaan media sosial responden 5 jam sejumlah 104 orang 52%, 6-8 jam 78 orang 38% dan lebih dari 8 jam 18 orang 9%. Hasil pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah Perempuan, mengenyam pendidikan SMA/Sederajat dan berusia 15-16 tahun, dan lama durasi penggunaan media sosial kebanyakan pada 5 jam. Adapun responden kebanyakan menikmati platform media sosial whatsapp.

Tabel 1. Data Demografis Responden

Karakteristik Subjek	F	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	119	60%
Laki-laki	81	40%
Usia		
20-19 Tahun	28	13%
17-18 Tahun	74	33%
15-16 Tahun	98	44%
Pendidikan		
S1/Diploma IV	29	15%
Diploma III	18	9%
SMA/Sederajat	153	77%
Penggunaan Media Sosial		
5 jam	104	53%
6-8 jam	78	38%
>8 jam	18	9%
Total	200	100%
Platform Media Sosial yang dimiliki oleh Responden		
Instagram	120	60%
Twitter	77	39%
Facebook	70	35%
Tiktok	128	64%
Youtube	178	89%
Whatsapp	190	95%

N=200

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan 3 variabel yaitu sebagai berikut: Variabel *Independent* (X) dalam penelitian ini adalah *Self-esteem*. Self Esteem adalah sebuah pikiran, perasaan, dan pandangan seseorang atas diri mereka sendiri. Untuk mengungkap variable Self Esteem digunakan skala Rosenberg atau biasa lebih dikenal Rosenberg Selfesteem Scale (RSES) yang disusun oleh Rosenberg, M. (1965) yang telah disesuaikan ke dalam bahasa Indonesia oleh (Alwi & Razak, 2022; Maroqi, 2019). Nilai alpha Cronbach dari lat ukur ini adalah 0.899. Skala ini terdiri dari 10 item yang mengukur harga diri global dengan mengukur perasaan positif dan negatif tentang diri individu. Berbentuk skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu “Sangat Setuju” (SS), “Setuju” (S), “Tidak Setuju” (TS), dan “Sangat

Tidak Setuju” (STS). Contoh itemnya adalah “Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya”, “Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya”.

Variabel *Dependent* (Y) dalam penelitian ini adalah adiksi media sosial. Adiksi media sosial adalah perhatian yang berlebihan terhadap media sosial oleh remaja yang dilakukan secara berkepanjangan sehingga dapat menyebabkan kecanduan. Perilaku ini dapat mengganggu aktivitas sosial seperti belajar, bersosialisasi, mengganggu kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu (Andreassen, 2015). Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel adiksi media sosial adalah *Social Media Addiction Scale* (SMAS) yang disusun oleh (Tutgun-unal & Deniz, 2015) kemudian diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh (Khatimah et al., 2023). Skala ini memiliki 41 item yang semuanya diberi peringkat dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (sangat sering). Nilai Alpha Cronbach dari alat ukur ini adalah sebesar 0,967. Terdapat 6 indikator adiksi media sosial dalam alat ukur ini yaitu *saliency*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict* dan *relaps* (Griffiths, 2000). Beberapa contoh item dari alat ukur ini adalah “Saya cukup banyak berpikir tentang apa yang terjadi di media sosial baru-baru ini”, “Jika ada sesuatu yang harus saya lakukan terlebih dahulu, saya memeriksa media sosial”, “Ketika saya tidak memeriksa media sosial untuk sementara waktu, pikiran untuk memeriksanya memenuhi pikiran saya”.

Variabel Meditor (M) dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah perasaan takut akan evaluasi negative dari teman sebaya yang membuat inividu menjadi takut tanpa alasan ketika berada di lingkungan banyak orang (La Greca & Lopez N, 1998). Terdapat 4 aspek yang tertuang dalam alat ukur ini yaitu perasaan takut penilaian negative dari orang lain, penghindaran sosial, dan rasa tertekan dalam sebuah situasi yang baru dan terhubung dengan orang asing atau berada dalam situasi yang baru, terakhir adalah rasa tertekan dalam sebuah situasi dan bersama orang yang telah dikenal sebelumnya (La Greca & Lopez N, 1998). Skala ini adalah *Social Anxiety Scale* yang disusun oleh La Greca & Lopez N (1998) yang kemudian diadaptasi ke dalam bahasa indonesia oleh (Khatimah et al., 2023). Instrumen *Social Anxiety Scale* ini digunakan untuk mengukur kecemasan sosial terdiri dari 18 item, yang semuanya diberi peringkat

dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (sangat sering). Nilai *alpha Cronbach* sebesar 0,90. Beberapa contoh item dari pertanyaan ini adalah “Saya merasa gugup ketika berbicara dengan teman sebaya yang tidak saya kenal dengan baik”, “Saya khawatir tentang apa yang orang lain katakan tentang saya”, “Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya”.

Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini memiliki dua tahapan prosedur yang diterapkan dalam penelitian, yaitu: Tahap pertama adalah penentuan fenomena riset di ruang lingkup keseharian individu, kemudian mengkaji teori yang ada, dan menyiapkan alat-alat ukur pada masing-masing variabel yang akan diuji dalam penelitian ini, serta dilanjutkan dengan uji coba dari alat ukur yang bertujuan untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitas. Tahap kedua adalah tahapan dimana dilakukan pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner penelitian. Kuesioner berisikan data diri dan waktu penggunaan media sosial. Kemudian, pengisian alat ukur variabel adiksi media sosial, variabel *self-esteem*, dan variabel kecemasan sosial. Kuesioner disebar kepada kalangan remaja melalui *online* dengan mengisi *google form*. Kuesioner ini disebar secara online kepada remaja melalui grup WhatsApp. Penyebaran skala penelitian ini dimulai pada tanggal 28 November 2023-20 Desember 2023. Setelah dilakukan penyebaran data dan mendapatkan sejumlah 200 responden yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini. Langkah selanjutnya adalah peneliti melakukan pengolahan data dengan skoring, melakukan input data dan melakukan analisa data.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode regresi mediasi dengan Process Hayes Model 4 dengan menggunakan *software* SPSS Statistic versi 25 *for Windows* (Preacher & Hayes, 2008). Process Hayes Model 4 digunakan untuk mengetahui peranan mediasi dari variabel kecemasan sosial pada pengaruh *self-esteem* (variabel *independent*) terhadap adiksi media sosial (variabel *dependent*).

HASIL PENELITIAN

Uji Asumsi Klasik

Uji pertama yang dilakukan sebelum uji analisis regresi berganda adalah uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan uji multikolinieritas. Uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa data yang dikumpulkan berdistribusi normal. Kemudian pada uji multikolinieritas pada variabel *self-esteem* dan kecemasan sosial menunjukkan nilai tolerance 0,889 ($> 0,10$) maka dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinieritas.

Deskripsi Data Penelitian

Pada penelitian ini memiliki tiga variabel penelitian yakni *self-esteem* (X), kecemasan sosial (M), dan adiksi media sosial (Y). Hasil uji deskriptif variabel penelitian tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 2 Data Deskripsi Variabel

Variabel	Mean	SD	Mean	SD
	Hipotetik	Hipotetik	Empirik	Empirik
Adiksi media sosial (Y)	123	27,3	144,39	28,095
<i>Self-esteem</i> (X)	25	5	25,84	4,415
Kecemasan Sosial (M)	54	12	57,81	6,874

Berdasarkan tabel 2 data deskripsi variabel di atas menunjukkan bahwa adiksi media sosial (Y) mendapatkan nilai *mean* empiric sebesar 144,39 yang lebih besar dari *mean* hipotetik sejumlah 123. Hal ini menunjukkan bahwa adiksi media sosial responden memiliki angka yang cenderung ke arah yang tinggi. Kemudian pada variabel *self-esteem* (X) mendapatkan nilai *mean* empiric sebesar 25,84 yang sedikit lebih besar dari *mean* hipotetik sejumlah 25. Hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* responden masih pada kategori rata-rata. Terakhir pada kecemasan sosial (M) mendapatkan nilai *mean* empiric sebesar 57,81 yang sedikit lebih besar dari *mean* hipotetik sejumlah 54. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial responden berada pada kategori sedang cenderung ke arah yang tinggi.

Uji Hipotesa

Setelah uji asumsi telah terpenuhi, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesa pada penelitian ini. Hasil uji hipotesa akan disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Regresi Variabel

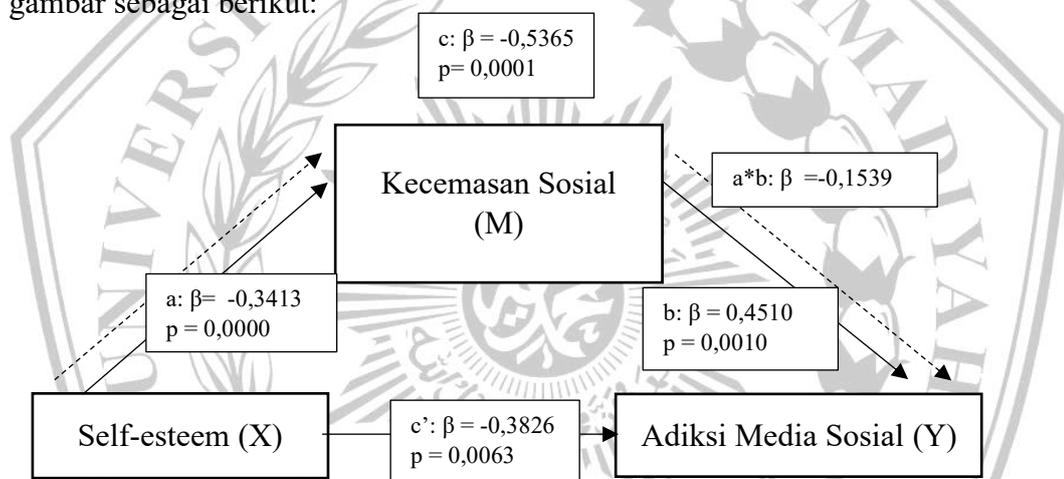
Pengaruh Variabel	Coeff. (β)	Sig. (p)	CI
1. Pengaruh <i>self-esteem</i> terhadap kecemasan sosial (a)	-0,3413	0,0000	-0,4769 – -0,2056
2. Pengaruh kecemasan sosial terhadap adiksi media sosial (b)	0,4510	0,0010	0,1848 – 0,7172
3. Efek langsung pengaruh <i>self-esteem</i> terhadap adiksi media sosial (c')	-0,3826	0,0063	-0,6558 – -0,1093
4. Efek total pengaruh <i>self-esteem</i> terhadap adiksi media sosial (c)	-0,5365	0,0001	-0,8007 – -0,2723
5. Efek tidak langsung <i>self-esteem</i> terhadap adiksi media sosial dengan kecemasan sosial sebagai mediator (a*b)	-0,1539		-0,3017 – -0,0450

Berdasarkan pada tabel 3 menunjukkan bahwa pada jalur pertama yaitu (a) yakni pengaruh *self-esteem* terhadap kecemasan sosial. Pada jalur pertama (a) ini menunjukkan bahwa secara signifikan negatif *self-esteem* mempengaruhi individu mengalami kecemasan sosial dengan nilai ($\beta = -0,3413$; $p = 0,0000$; dan $CI = -0,4769 - -0,2056$). Kemudian jalur kedua yaitu pengaruh kecemasan sosial terhadap adiksi media sosial (b). Pada jalur kedua (b) ini menunjukkan nilai signifikan positif kecemasan sosial terhadap adiksi media sosial yakni dengan nilai ($\beta = 0,4510$ $p = 0,0010$; dan $CI = 0,1848 - 0,7172$).

Selanjutnya pada jalur ketiga yaitu pada jalur efek langsung pengaruh *self-esteem* terhadap adiksi media sosial (c') menunjukkan *self-esteem* secara signifikan negative mempengaruhi adiksi media sosial. Hasil yang diperoleh ditunjukkan dengan nilai ($\beta = -0,3826$; $p = 0,0063$; dan $CI = -0,6558 - -0,1093$). Nilai ini menunjukkan bahwa *self-esteem* akan mempengaruhi perilaku adiksi media sosial yang dilakukan oleh individu tanpa melalui adanya mediasi dari variabel kecemasan sosial. Keempat, pada jalur efek total pengaruh *self-esteem* terhadap

adiksi media sosial (c) didapatkan dengan penjumlahan efek langsung (c') ditambah dengan efek tidak langsung (a*b), dimana besar nilai koefisiennya adalah nilai $\beta = -0,5365$ dengan nilai $p = 0,0001$.

Terakhir, yaitu efek tidak langsung *self-esteem* terhadap adiksi media sosial dengan kecemasan sosial sebagai mediator (a*b) menunjukkan hasil yang diperoleh dengan nilai ($\beta = -0,1539$; dengan nilai CI= $-0,3017 - -0,0450$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat efek mediasi kecemasan sosial pada pengaruh *self-esteem* terhadap adiksi media sosial sehingga dapat diartikan bahwa hipotesa penelitian ini dapat diterima, yakni kecemasan sosial dapat memediasi pengaruh *self-esteem* terhadap adiksi media sosial. Hasil-hasil ini akan diilustrasikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2 Pengaruh *self-esteem* terhadap adiksi media sosial dimediasi oleh kecemasan sosial

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki hipotesa yakni kecemasan sosial dapat memediasi pengaruh *self-esteem* terhadap adiksi media sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat memediasi pengaruh *self-esteem* terhadap adiksi media sosial. Perilaku adiksi media sosial pada remaja muncul ketika remaja merasa bahwa penggunaan media sosial adalah hal yang penting untuk digunakan karena dapat mengurangi perasaan buruknya, sehingga remaja dengan sadar meningkatkan waktu penggunaan media sosialnya (Andreassen et al.,

2017). Remaja yang mengalami adiksi terhadap adiksi media sosial didasari pada nilai *self-esteem* pada individu, dimana individu itu menilai dirinya sendiri secara baik maupun buruk. Selain itu, kecemasan sosial juga berperan pada munculnya perilaku adiksi media sosial. Kecemasan sosial yang dimiliki oleh remaja muncul sebagai akibat dari nilai *self-esteem* yang dimiliki remaja, sehingga kecemasan sosial tersebut dapat menjadi pendorong terjadinya perilaku adiksi terhadap media sosial. Semakin rendah nilai *self-esteem* yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi kecemasan sosial yang akan terjadi.

Penjelasan di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatima et al. (2018) menjelaskan bahwa orang dengan *self-esteem* rendah memiliki kecenderungan untuk mengalami perasaan negatif dan seringkali menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami mereka daripada mengambil tanggung jawab atas mereka sendiri, hal ini mendorong terjadinya kecenderungan untuk mengurangi dan menghindari untuk berinteraksi dengan orang lain, menghindari lingkungan baru dan mengarah pada terjadinya kecemasan sosial. Penjelasan kedua yaitu penjelasan oleh Untari et al. (2017) yang menjelaskan bahwa seseorang dengan *self-esteem* yang rendah memiliki perasaan takut gagal ketika menjalin hubungan sosial, yang mana takut akan dinilai sama buruknya oleh orang lain dengan apa yang dipikirkannya sendiri hal tersebut akan mendorong terjadinya kecemasan sosial. Pada teori sosiometri dijelaskan bahwa seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi akan merasa percaya diri terhadap perilaku yang telah dilakukannya. Namun, berbeda halnya ketika seseorang mengalami *self-esteem* yang rendah maka dirinya akan menganggap tidak dapat berbaur dengan orang lain yang mana menyebabkan adanya perasaan kecemasan sosial (Johan & Murni, 2021; Leary & Baumeister, 2000).

Remaja yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi mengalami kesulitan ketika berinteraksi secara tatap muka dengan orang lain maupun dengan kelompok sosial, terlebih remaja dengan kecemasan sosial memiliki kecenderungan untuk menarik diri, dan pengurangan berinteraksi sosial untuk itu penggunaan media sosial dapat dimanfaatkan oleh remaja dengan kecemasan sosial (Stănculescu & Griffiths,

2022). Penjelasan lain juga dijelaskan oleh Kircaburun et al. (2023) yang menjelaskan bahwa individu yang merasa cemas secara sosial cenderung tidak percaya diri ketika menampilkan diri dan memberi kesan positif pada orang lain melalui komunikasi tatap muka atau memiliki kecenderungan berinteraksi sosial secara pasif. Kekurangan yang dimiliki oleh individu ini dapat terbantu dengan adanya media sosial yang memberi fitur interaksi secara online atau komunikasi virtual. Media sosial juga memberikan fitur anonym yang dapat dimanfaatkan oleh remaja yang mengalami kecemasan sosial untuk berinteraksi dengan orang lain melalui fitur anonym untuk menghindari penilaian negative (Aktas & Toker, 2023; Azka et al., 2018). Namun penggunaan media sosial secara berlebihan dan dengan sadar menambah waktu ketika menggunakan media sosial, hal ini yang menyebabkan terjadinya perilaku adiksi terhadap media sosial (Warella & Praktiko, 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mediasi kecemasan sosial pada pengaruh self-esteem terhadap adiksi media sosial tidak menunjukkan efek mediasi yang tinggi daripada efek langsung dari self-esteem terhadap adiksi media sosial. Hal ini dikarenakan penggunaan media sosial yang berlebihan ini berasal dari bagaimana remaja menghargai dirinya, sejalan dengan penjelasan Aydin & Sari, (2011) menjelaskan bahwa pengguna media sosial secara berlebih adalah salah satu cara untuk mengatasi dan mengkompensasi perasaan kurang menghargai diri oleh remaja, karena dengan menggunakan media sosial remaja dapat menyenangkan diri sendiri dengan cara menjadi seseorang yang dia inginkan di platform media sosial. Hasil ini juga menunjukkan bahwa terjadi mediasi parsial oleh kecemasan sosial pada pengaruh *self-esteem* terhadap adiksi media sosial. Hal ini dikarenakan, *self-esteem* dapat mempengaruhi adiksi media sosial secara langsung walaupun tidak melalui kecemasan sosial. Sedangkan, *self-esteem* juga dapat mempengaruhi adiksi media sosial melalui kecemasan sosial sebagai mediator.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya untuk remaja dalam memiliki *self-esteem* yang tinggi, hal ini ditujukan untuk mengurangi adanya kecemasan sosial yang berujung pada perilaku kecenderungan adiksi terhadap

media sosial. Penggunaan media sosial sendiri sejatinya memiliki dampak yang positif dan juga negative terhadap penggunanya, khususnya remaja remaja. Dampak negative yang diberikan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan adalah dapat menjadi kecanduan yang akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mentalnya (Andreassen et al., 2017), kemudian terjadi ketidak-bersyukuran akibat perbandingan sosial remaja melalui media sosial, dimana remaja akan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain melalui postingan media sosial (Colak et al., 2023) dan terjadinya pengabaian terhadap orang yang ada di dekat remaja yang menggunakan media sosial (Binti & Salim, 2021). Namun penggunaan media sosial yang bijak dan penggunaan yang tidak berlebihan akan memberikan dampak positif terhadap kehidupan remaja sehari-hari, Salah satunya adalah dapat digunakan sebagai wadah untuk mengumpulkan modal sosial mereka (Pang, 2018), menggunakan media sosial sebagai hiburan sehingga dapat membantu mengurangi kesepian mereka (Phu & Gow, 2019), serta dapat meningkatkan well-being mereka (Kim et al., 2020).

Penelitian ini juga tidak terlepas dari adanya keterbatasan yang dan kekurangan yang mana keterbatasan dari penelitian ini adalah terletak pada subjek penelitian saat ini yang mana penyebaran kuesioner yang kurang merata sehingga responden didominasi salah satu kelompok yaitu kelompok remaja usia 15-16 tahun dan duduk di bangku sekolah SMA/ sederajat. Kekurangan yang pertama dari penelitian ini adalah penyebaran yang dilakukan melalui online dengan *google forms*, sehingga menyebabkan peneliti tidak bisa memantau secara langsung pengambilan data yang dilakukan oleh responden. Kemudian kekurangan yang kedua adalah kurangnya peneliti untuk mempertimbangkan variabel-variabel lain yang diduga dapat menjadi prediktor bagi variabel adiksi media sosial dan menjadi mediator pada pengaruh self-esteem terhadap adiksi media sosial.

KESIMPULAN & IMPLIKASI

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesa penelitian ini dapat diterima, yaitu kecemasan sosial dapat menjadi mediator pada pengaruh *self-esteem* terhadap adiksi media sosial, selain itu *self-esteem* juga dapat

mempengaruhi adiksi media sosial secara langsung tanpa melalui kecemasan sosial. Hal ini dikarenakan *self-esteem* remaja yang rendah dapat mendorong terjadinya kecemasan sosial, yang mana remaja akan menarik diri dan mengurangi hubungan sosial secara tatap muka, remaja akan memanfaatkan media sosial sebagai media untuk berkomunikasi. Kondisi demikian akan mendorong terjadinya penggunaan media sosial yang berlebihan. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah untuk melakukan penyebaran kuesioner secara merata melalui online maupun offline di kelompok usia remaja agar data yang terkumpul dapat mewakili seluruh kelompok usia pada remaja, mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dianggap dapat menjadi prediktor terjadinya adiksi media sosial bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khaek, A. M. (2016). *Introduction to the Psychology of Self-Esteem. In Self-Esteem Perspectives, Influences and Improvement Strategies*. Nova Science Publishers.
- Aktas, T. M., & Toker, uglu, T. (2023). Social Media Addiction in Medical Faculty Students; the relationship with dissociation, social anxiety, and alexithymia. *Pamukkale Medical Journal*. <https://doi.org/10.31362/patd.1321281>
- Alwi, M. A., & Razak, A. (2022). Adaptasi Rosenberg's Self-Esteem di Indonesia. *Seminar Hasil Penelitian 2022 "Membangun Negeri Dengan Inovasi Tiada Henti Melalui Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat," 1*, 1047–1054.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Armavilla, K. E. (2023, July 12). *Negara dengan Pengguna Tiktok Terbanyak 2023*. GoodStats. <https://data.goodstats.id/statistic/elmaarmavillia/negara-dengan-pengguna-tiktok-terbanyak-2023-indonesia-peringkat-2-qRFyq>
- Aydin, B., & Sari, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500–3505.

- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Binti, S. S., & Salim, M. (2021). The Relationship Between Social Anxiety, Happiness, And Intimacy With Social Media Addiction. *Jurnal Evolusi*, 2(2), 9–18.
- Burger, J. M. (2006). *Personality* (Vol. 1). Kaknus Publishing.
- Calin, M. F., Sandu, M. L., & Chifoi, M. A. (2021). The Role of Self Esteem in Developing Social Anxiety. *Technium Social Sciences Journal*, 26, 543–559. <https://doi.org/10.47577/tssj.v26i1.5364>
- Chung, K. L., Morshidi, I., Yoong, L. C., & Thian, K. N. (2019). The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia. *Personality and Individual Differences*, 143, 62–67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.016>
- Colak, M., Bingol, O. S., & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(5), 595–600. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_306_22
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W.H Freeman and Company.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Belajar.
- Darmawan, A., & Halimah, L. (2021). Hubungan Kesepian dengan Adiksi Media Sosial Instagram pada Emerging Adulthood di Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, 7(2).
- Deniz, L. (2021). Development of the social media addiction scale. *AJIT-e Online Academic Journal of Information Technology*, 6(21).
- Fatima, M., Niazi, S., & Ghayas, S. (2018). Relationship between Self-Esteem and Social Anxiety: Role of Social Connectedness as a Mediator. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(2), 12–17.
- Fitri, A. R., & Widiningsih, Y. (2018). *Psikologi Adiktif* (2nd ed.). Al-Mujtahadah Press.
- Fitri, A. R., & Widiningsih, Y. (2020). *Psikologi adiktif* (Vol. 1). Al Mujtahadah Press.
- Goodstats. (2023, September 27). *Data Terbaru, Inilah Profil Usia Pengguna Internet Indonesia*. Goodstats.

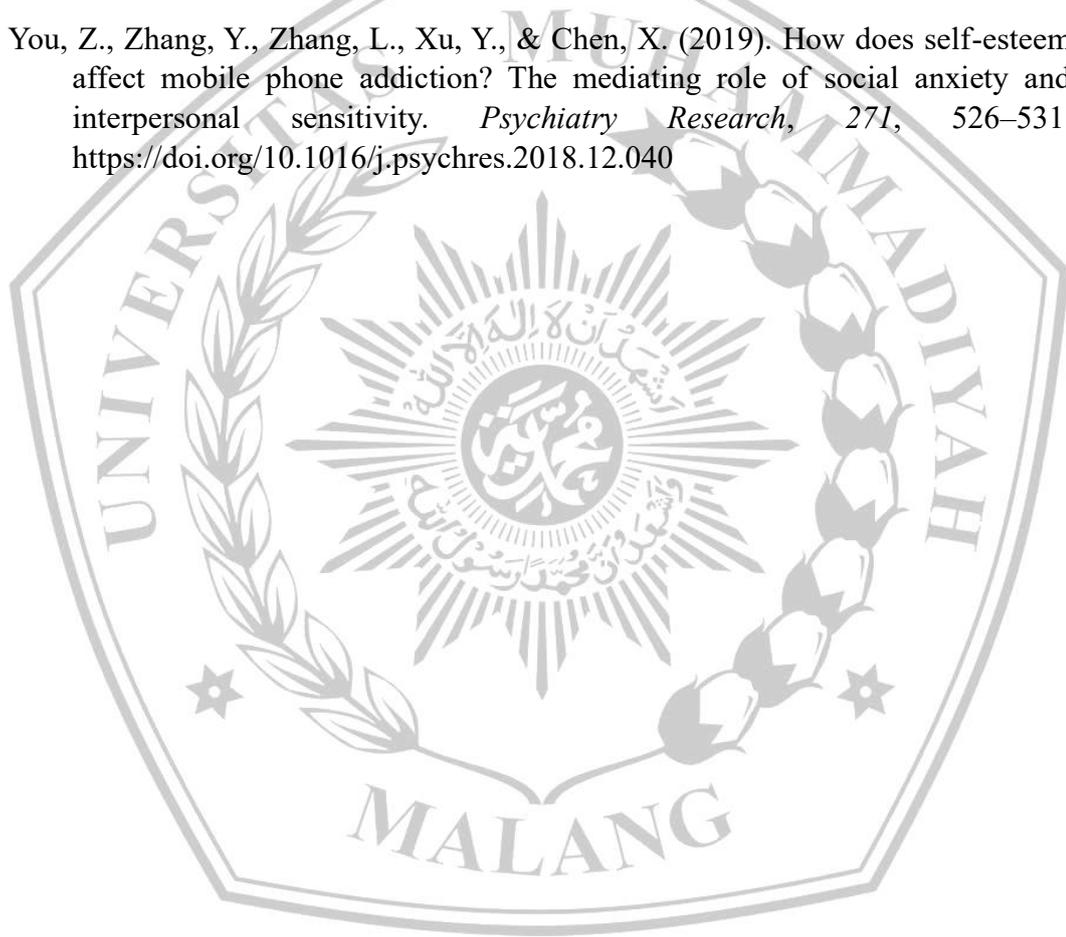
<https://data.goodstats.id/statistic/pierrerrainer/data-terbaru-inilah-profil-usia-pengguna-internet-indonesia-zyhve>

- Griffiths, M. (2000). Internet Addiction - Time to be Taken Seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413–418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Higuera, V. (2023, February 6). *Social Anxiety Disorder*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/anxiety/social-phobia>
- Idriyani, N., Mustaqimah, A. F., & Mubarokah, S. M. (2021). The effect of self esteem and sensation seeking on online games addiction in early adolescents. *The 9th International Conference on Cyber and IT Service Management (CITSM 2021)*, 1, 1–5.
- Jahja, Y. (2019). *Psikologi Perkembangan* (2nd ed.). Kencana Prenamadia Group.
- Johan, S. A. M., & Murni, A. R. R. (2021). The Role of Body Image and Self-Esteem on Social Anxiety Amongst University Students in Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 35(1), 36–52.
- Khatimah, K., Latipun, & Suryaningrum, C. (2023). Pengaruh Kecemasan Sosial, Terhadap Adiksi Media Sosial Dengan Kesepian Sebagai Mediator Pada Mahasiswa. *Tesis*, 15–16.
- Kim, Y., Kim, B., Hwang, H. S., & Lee, D. (2020). Social media and life satisfaction among college students: A moderated mediation model of SNS communication network heterogeneity and social self-efficacy on satisfaction with campus life. *Social Science Journal*, 57(1), 85–100. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.12.001>
- Kircaburun, K., Tosuntas, S. B., Emirtekin, E., Koç, G., Bahtiyar, M., & Griffiths, M. D. (2023). Social anxiety and social media addiction among emerging adults: The mediating role of 'sofalisng' . *International Journal of Düzce Educational Sciences* , 1(1), 13–19.
- Koçak, O., İlme, E., & Younis, M. Z. (2021). Mediating Role of Satisfaction with Life in the Effect of Self-Esteem and Education on Social Media Addiction in Turkey. *Sustainability*, 13(16), 9097. <https://doi.org/10.3390/su13169097>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA Psikologi* , 3(1), 47–56.
- 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.

- Latief, A., Retnowati, E., & Nurulsani S. (2018). Kesepian dan harga diri sebagai prediksi dari kecanduan internet pada remaja. *Jurnal Ecopsy*, 5(3). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i3.5593>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of selfesteem: Sociometer Theory. *Advanced in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62.
- Lee-Won, R. J., Herzog, L., & Park, S. G. (2015). Hooked on Facebook: The Role of Social Anxiety and Need for Social Assurance in Problematic Use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(10), 567–574. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0002>
- Mandas, A. L., & Silfiah, K. (2022). Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1).
- Maroqi, N. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Minchinton, J. (1993). *Maximum Self-Esteem: The Handbook for Reclaiming Your Sense of Self-Worth* (Vol. 1). Arnford House.
- Mozafari, S., Sepahvandi, M. A., & Ghazanfari, F. (2018). Study of the relationship between Internet addiction with social Anxiety and Loneliness among high school students in Yasuj . *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, 8(S2), 142–147.
- Mulyani, I., Mikarsa, H. L., & Puspita, I. (2020). Apakah Jenis Kelamin Memoderasi Pengaruh Harga Diri terhadap Perilaku Adiksi pada Instagram di Kalangan Remaja? *Jurnal Psikologi*, 16(1), 39–49.
- Nurhayat, K. (2021). Pengaruh self control, self esteem, parenting stule, dan loneliness terhadap adiksi smartphone siswa SMA. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling : Teori Dan Praktik)*, 5(1), 1–48.
- Pang, H. (2018). How does time spent on WeChat bolster subjective well-being through social integration and social capital? *Telematics and Informatics*, 35(8), 2147–2156. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.07.015>
- Pantic, I., Milanovic, A., Loboda, B., Błachnio, A., Przepiorka, A., Nestic, D., Mazic, S., Dugalic, S., & Ristic, S. (2017). Association between physiological oscillations in self-esteem, narcissism and internet addiction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 258, 239–243. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.044>

- Phu, B., & Gow, A. J. (2019). Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 92, 151–159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.020>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5–16. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>
- Salsabila, D. F., Qalbi, A. F. Z., Aziz, A. M., Etniko, A., & Rauf, K. N. T. (2022). Perbedaan Self-Esteem antara Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dengan Perguruan Tinggi Swasta. *Jurnal Psychology Students*, 1(1).
- Santrock, J. W. (2013). *Life Span Development: Perkembangan masa hidup* (H. Sinaga & Y. Sumiharti, Eds.; 5th ed., Vol. 2). University of Texas.
- Savitri, E. N. A., & Suprihatin, T. (2021). Peran kontrol diri dan fear of missing out (FoMO) terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z yang berstatus mahasiswa. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 3.
- Shepherd, R.-M., & Edelman, R. J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 949–958. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.001>
- Sliceblog. (2023, March 1). [EDISI 2023] Statistik Pengguna Media Sosial Indonesia Terbaru. Sliceblog. <https://www.blog.slice.id/blog/edisi-2023-statistik-pengguna-media-sosial-terbaru>
- Stănculescu, E., & Griffiths, M. D. (2022). Social media addiction profiles and their antecedents using latent profile analysis: The contribution of social anxiety, gender, and age. *Telematics and Informatics*, 74, 101879. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101879>
- Sufyan, I. K. (2023, June 13). Jumlah Pengguna Media Sosial Indonesia tahun 2023. Jurnal Soreang.Com. <https://journalsoreang.pikiran-rakyat.com/teknologi/pr-1016776050/jumlah-pengguna-media-sosial-indonesia-tahun-2023-menurun-sebesar-1257-dibandingkan-tahun-sebelumnya>
- Tutgun-unal, A., & Deniz, L. (2015). Development of the Social Media Addiction Scale. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology*, 6(21), 2–21.

- Untari, R. T., Bahri, S., & Fajriani. (2017). Pengaruh harga diri terhadap kecemasan sosial remaja pada siswa di SMA Negeri Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 1–10.
- Uram, P., & Skalski, S. (2022). Still Logged in? The Link Between Facebook Addiction, FoMO, Self-Esteem, Life Satisfaction and Loneliness in Social Media Users. *Psychological Reports*, 125(1), 218–231. <https://doi.org/10.1177/0033294120980970>
- Warella, V. W., & Praktikto, H. (2021). Kesepian dan kecemasan sosial: Dapatkah menjadi prediktor kecanduan media sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–13.
- You, Z., Zhang, Y., Zhang, L., Xu, Y., & Chen, X. (2019). How does self-esteem affect mobile phone addiction? The mediating role of social anxiety and interpersonal sensitivity. *Psychiatry Research*, 271, 526–531. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.040>



LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print

1. Penyebaran item instrument *Social Media Addiction Scale (SMAS)*

Nomor Item		
	Favorable	Unfavorable
1	Saya cukup banyak berpikir tentang apa yang terjadi di media sosial baru-baru ini.	Saya ingin secara intensif mengatur penggunaan media sosial saya.
2	Jika ada sesuatu yang harus saya lakukan terlebih dahulu, saya memeriksa media sosial.	
3	Ketika saya tidak memeriksa media sosial untuk sementara waktu, pikiran untuk memeriksanya memenuhi pikiran saya.	
4	Saya pikir hidup saya akan membosankan, kosong dan hambar tanpa media sosial.	
5	Ketika saya tidak terhubung ke internet, saya sangat memikirkan untuk memeriksa media sosial.	
6	Saya bertanya-tanya tentang apa yang terjadi di media sosial.	
7	Ada saat-saat saya menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial daripada yang saya kira.	
8	Setiap kali saya memutuskan untuk memutuskan koneksi saya dengan media sosial, saya berkata pada dirisendiri "beberapa menit lagi".	
9	Saya tidak bisa berhenti menggunakan media sosial untuk waktu yang lama.	
10	Ada kalanya saya menggunakan media sosial lebih dari yang saya rencanakan.	
11	Saya tidak menyadari bagaimana waktu terlewat begitu saja saat menggunakan media sosial.	
12	Saya mengalokasikan waktu yang lama untuk melihat foto, berbalas komentar, mengobrol, dll dengan mediasosial.	
13	Saya menggunakan media sosial untuk melupakan masalah pribadi saya	
14	Saya menghabiskan waktu di media sosial pada saatsaya merasa sendirian.	

15	Saya lebih suka berselancar di media sosial agar terbebas dari pikiran negatif tentang hidup saya.	
16	Ketika saya bosan dengan masalah saya, tempatterbaik saya berlindung adalah media sosial.	
17	Saya lupa tentang segala hal selama saya menggunakan media sosial.	
18	Ada kalanya saya mencoba berhenti menggunakan media sosial dan tidak berhasil.	
20	Saya melakukan upaya yang sia-sia untuk meninggalkan penggunaan media sosial.	
21	Saya melakukan upaya yang sia-sia untuk mengatur penggunaan media sosial.	
22	Saya mencoba mengurangi waktu yang saya habiskandi media sosial, dan tidak berhasil.	
23	Saya lebih banyak menggunakan media sosial meskipunberdampak negatif terhadap profesi/studi saya.	
24	Saya kurang memprioritaskan hobi dan kegiatan santai karena media sosial.	
25	Ada kalanya saya mengabaikan pasangan dan anggotakeluarga karena media sosial.	
26	Ada kalanya saya mengabaikan teman-teman saya karena media sosial.	
27	Dikarenakan media sosial, saya tidak dapat menyelesaikan aktivitas yang saya mulai dengan tepatwaktu.	
28	Untuk menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial, saya mengabaikan kegiatan yang berkaitan dengan sekolah atau pekerjaan.	
29	Saya lebih suka menghabiskan waktu di media sosial daripada menghabiskan waktu dengan teman-temansaya.	
30	Pelajaran sekolah atau pekerjaan saya terganggu karena waktu yang saya habiskan di media sosial.	
31	Produktivitas saya menurun karena media sosial.	
32	Saya lebih suka menghabiskan waktu di media sosial daripada pergi keluar dengan teman-teman saya.	

33	Orang-orang mengkritik saya atas waktu yang sayahabiskan di media sosial.	
34	Saya menemukan diri sendiri yang mencoba menyembunyikan waktu yang dihabiskan di media sosial.	
35	Ada kalanya saya lupa makan karena media sosial.	
36	Ada kalanya saya mengalokasikan lebih sedikit waktu untuk perawatan pribadi saya karena penggunaan media sosial.	
37	Perubahan/gangguan terjadi pada pola tidur saya karena penggunaan media sosial.	
38	Ada kalanya saya mengalami masalah fisik (punggung, kepala, sakit mata) karena penggunaan media sosial.	
39	Penggunaan media sosial menyebabkan saya mengalami masalah dalam hubungan saya dengan individu yang penting bagi saya	
40	Penggunaan media sosial menyebabkan masalah dalam hidup saya.	
41	Ketika hal-hal yang harus saya lakukan meningkat, keinginan saya untuk menggunakan media sosial meningkat pada tingkat itu.	

2. Penyebaran item instrument Rosenberg *Self-Esteem Scale* (RSES)

Penyebaran item instrument Rosenberg *Self-Esteem Scale* (RSES)

Nomor Item	
Favorable	Unfavorable
Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya	Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak baik
Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya	Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya
Saya mampu berbuat sebaik orang lain pada umumnya	Saya sangat merasa tidak berguna sama sekali
Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain	Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri

3. Penyebaran item instrument *Social Anxiety Scale*

Nomor Item	
Favorable	Unfavorable

Saya khawatir tentang apa yang orang lain katakan tentang saya	
Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya	
Saya takut orang lain tidak menyukai diri saya	
Saya khawatir tentang apa yang orang lain pikirkantentang saya	
Saya merasa orang lain mengolok-olok saya	
Saya khawatir digoda	
Saya merasa teman-teman membicarakan saya di belakang	
Jika saya berdebat, saya khawatir orang lain tak akan menyukai saya	
Saya gugup ketika bertemu orang baru	
Saya merasa malu dengan orang yang tidak saya kenali	
Saya merasa gugup ketika berbicara dengan temansebaya yang tidak saya kenal dengan baik	
Saya merasa gugup ketika berada di sekitar orang-orang tertentu	
Saya hanya berbicara dengan orang yang saya kenal dengan sangat baik	
Saya khawatir melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain	
Sulit bagi saya untuk meminta orang lain melakukan sesuatu bersama dengan saya	
Saya takut mengundang orang lain untuk melakukan sesuatu dengan saya karena mereka mungkin mengatakan tidak	
saya pendiam jika sedang bersama sekelompok orang	
saya merasa malu bahkan dengan teman sebaya yangsaya kenal baik	

Lampiran 2 Angket Penelitian

Halo, salam sejahtera bagi kita semua.

Saya Fatma Azmi Andriani mahasiswi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai adiksi media sosial pada:

-remaja berusia 15 tahun-22 tahun

-memiliki minimal 1 akun media sosial

-aktif menggunakan media sosial sebagai aktivitas sehari-hari

Pada kuesioner di bawah ini akan terdapat beberapa pernyataan yang menggambarkan perilaku anda. **Isilah kuesioner sesuai dengan kondisi dan keadaan yang sesuai dengan anda.** Tidak ada jawaban salah dan benar dalam kuesioner ini.

Informasi yang diberikan akan sangat bermanfaat dalam menentukan hasil penelitian yang akan saya lakukan. Kemudian sesuai dengan etika penelitian, **data diri dan jawaban yang anda berikan akan dijamin kerahasiaannya, dan data yang dikumpulkan hanya akan digunakan sebagai kepentingan penelitian saat ini saja.**

Oleh karena itu, atas perhatian dan kesediaan Anda dalam mengisi kuesioner ini saya ucapkan Terimakasih.

Nama :	
Usia :	
Jenis Kelamin :	
Sosial media yang dimiliki :	
Penggunaan media sosial dalam satu hari:	
Pendidikan :	

Kuesioner 1

Intruksi:

Silahkan isi pernyataan yang sangat menunjukkan diri Anda. Setiap orang memiliki cara masing-masing dalam mengelola perasaan yang dirasakannya. Jawaban yang diberikan tidak ada jawaban benar atau salah, untuk itu mohon diisi dengan baik dan jujur sesuai dengan kebiasaan Anda masing-masing.

Jawaban anda sangat memberikan sumbangsih dalam penelitian ini.

Penilaian pada alat ukur ini menggunakan penilaian skala linkert dengan keterangan sebagai berikut:

1: Tidak pernah, 2: Jarang, 3: Kadang-kadang, 4: Sering, 5: Sangat Sering

Contoh pengisian kuesioner:

Saya sering makan bakso dengan sambal

Tidak Pernah 1 2 3 4 5 Sangat sering

jawaban: 5 : Saya sangat setuju bahwa saya sering memakan bakso dengan sambal

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya cukup banyak berpikir tentang apa yang terjadi di media sosial baru-baru ini.					
2	Jika ada sesuatu yang harus saya lakukan terlebih dahulu, saya memeriksa media sosial.					
3	Ketika saya tidak memeriksa media sosial untuk sementara waktu, pikiran untuk memeriksanya memenuhi pikiran saya.					
4	Saya pikir hidup saya akan membosankan, kosong dan hambar tanpa media sosial.					
5	Ketika saya tidak terhubung ke internet, saya sangat memikirkan untuk memeriksa media sosial.					
6	Saya bertanya-tanya tentang apa yang terjadi di media sosial.					
7	Ada saat-saat saya menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial daripada yang saya kira.					
8	Setiap kali saya memutuskan untuk memutuskan koneksi saya dengan media sosial, saya berkata pada dirisendiri "beberapa menit lagi".					
9	Saya tidak bisa berhenti menggunakan media sosial untuk waktu yang lama.					
10	Ada kalanya saya menggunakan media sosial lebih dari yang saya rencanakan.					
11	Saya tidak menyadari bagaimana waktu terlewat begitu saja saat menggunakan media sosial.					
12	Saya mengalokasikan waktu yang lama untuk melihat foto, berbalas komentar, mengobrol, dll dengan mediasosial.					
13	Saya menggunakan media sosial untuk melupakan masalah pribadi saya					
14	Saya menghabiskan waktu di media sosial pada saat saya merasa sendirian.					
15	Saya lebih suka berselancar di media sosial agar terbebas dari pikiran negatif tentang hidup saya.					

16	Ketika saya bosan dengan masalah saya, tempat terbaik saya berlindung adalah media sosial.					
17	Saya lupa tentang segala hal selama saya menggunakan media sosial.					
18	Ada kalanya saya mencoba berhenti menggunakan media sosial dan tidak berhasil.					
19	Saya ingin secara intensif mengatur penggunaan media sosial saya.					
20	Saya melakukan upaya yang sia-sia untuk meninggalkan penggunaan media sosial.					
21	Saya melakukan upaya yang sia-sia untuk mengatur penggunaan media sosial.					
22	Saya mencoba mengurangi waktu yang saya habiskan di media sosial, dan tidak berhasil.					
23	Saya lebih banyak menggunakan media sosial meskipun berdampak negatif terhadap profesi/studi saya.					
24	Saya kurang memprioritaskan hobi dan kegiatan santai karena media sosial.					
25	Ada kalanya saya mengabaikan pasangan dan anggotakeluarga karena media sosial.					
26	Ada kalanya saya mengabaikan teman-teman saya karena media sosial.					
27	Dikarenakan media sosial, saya tidak dapat menyelesaikan aktivitas yang saya mulai dengan tepat waktu.					
28	Untuk menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial, saya mengabaikan kegiatan yang berkaitan dengan sekolah atau pekerjaan.					
29	Saya lebih suka menghabiskan waktu di media sosial daripada menghabiskan waktu dengan teman-temannya.					
30	Pelajaran sekolah atau pekerjaan saya terganggu karena waktu yang saya habiskan di media sosial.					
31	Produktivitas saya menurun karena media sosial.					
32	Saya lebih suka menghabiskan waktu di media sosial daripada pergi keluar dengan teman-teman saya.					
33	Orang-orang mengkritik saya atas waktu yang saya habiskan di media sosial.					

34	Saya menemukan diri sendiri yang mencoba menyembunyikan waktu yang dihabiskan di media sosial.					
35	Ada kalanya saya lupa makan karena media sosial.					
36	Ada kalanya saya mengalokasikan lebih sedikit waktu untuk perawatan pribadi saya karena penggunaan media sosial.					
37	Perubahan/gangguan terjadi pada pola tidur saya karena penggunaan media sosial.					
38	Ada kalanya saya mengalami masalah fisik (punggung, kepala, sakit mata) karena penggunaan media sosial.					
39	Penggunaan media sosial menyebabkan saya mengalami masalah dalam hubungan saya dengan individu yang penting bagi saya					
40	Penggunaan media sosial menyebabkan masalah dalam hidup saya.					
41	Ketika hal-hal yang harus saya lakukan meningkat, keinginan saya untuk menggunakan media sosial meningkat pada tingkat itu.					

Kuesioner 2

Intruksi:

Silahkan isi pernyataan yang sangat menunjukkan diri Anda. Setiap orang memiliki cara masing-masing dalam mengelola perasaan yang dirasakannya. Jawaban yang diberikan tidak ada jawaban benar atau salah, untuk itu mohon diisi dengan baik dan jujur sesuai dengan kebiasaan Anda masing-masing.

Jawaban anda sangat memberikan sumbangsih dalam penelitian ini.

Penilaian pada alat ukur ini menggunakan penilaian skala linkert dengan keterangan sebagai berikut:

1: Sangat Tidak Setuju, 2: Tidak Setuju, 3: Setuju, 4: Sangat Setuju

Contoh pengisian kuesioner:

Saya sering makan bakso dengan sambal

Sangat Tidak Setuju 1 2 3 4 Sangat Setuju

jawaban: **4** : Saya sangat setuju bahwa saya sering memakan bakso dengan sambal

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya				
2.	Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak baik				
3.	Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya				
4.	Saya mampu berbuat sebaik orang lain pada umumnya				
5.	Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya				
6.	Saya sangat merasa tidak berguna sama sekali				
7.	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain				
8.	Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri				
9.	Secara keseluruhan saya mengakui bahwa saya adalah orang yang gagal				
10.	Saya bersikap positif terhadap diri sendiri				

Kuesioner 3

Intruksi:

Silahkan isi pernyataan yang sangat menunjukkan diri Anda. Setiap orang memiliki cara masing-masing dalam mengelola perasaan yang dirasakannya. Jawaban yang diberikan tidak ada jawaban benar atau salah, untuk itu mohon diisi dengan baik dan jujur sesuai dengan kebiasaan Anda masing-masing.

Jawaban anda sangat memberikan sumbangsih dalam penelitian ini.

Penilaian pada alat ukur ini menggunakan penilaian skala linkert dengan keterangan sebagai berikut:

1: Tidak pernah, 2: Jarang, 3: Kadang-kadang, 4: Sering, 5: Sangat Sering

Contoh pengisian kuesioner:

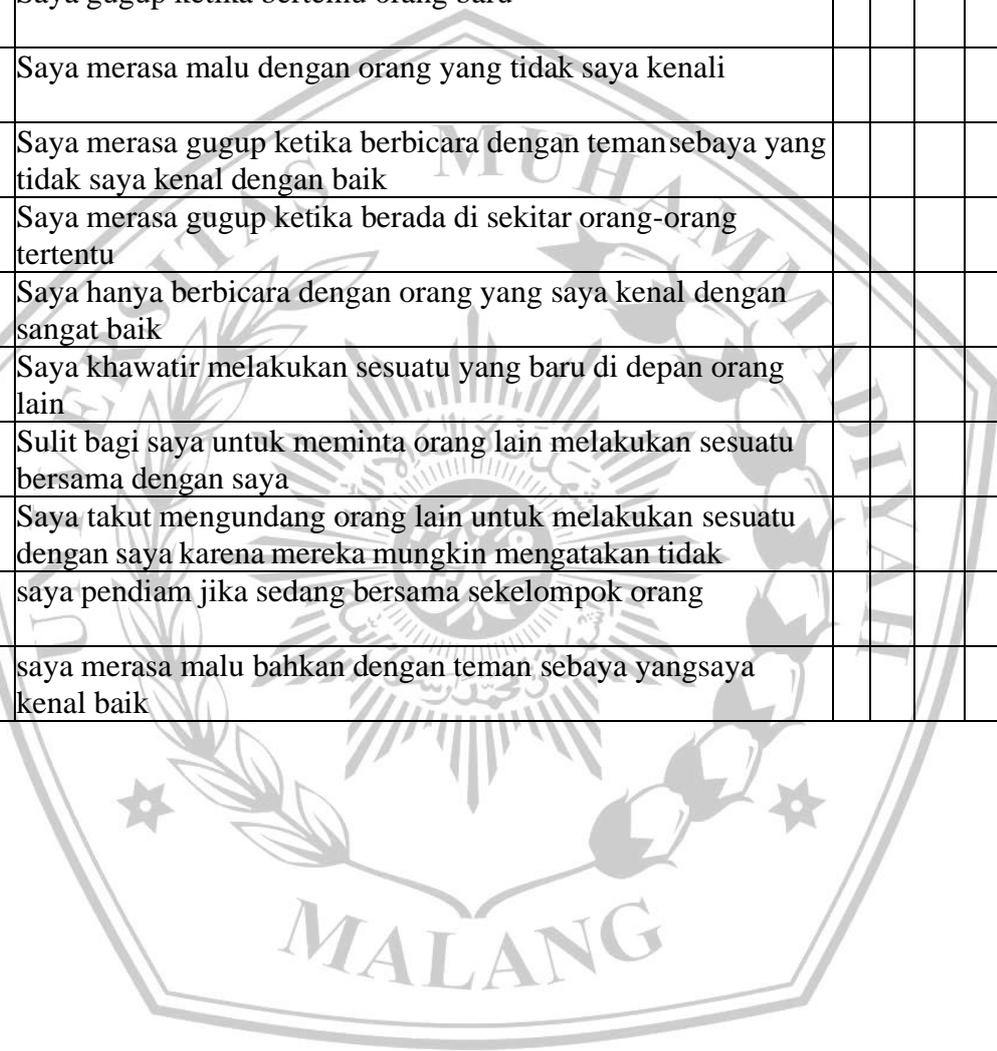
Saya sering makan bakso dengan sambal

Tidak Pernah 1 2 3 4 5 Sangat sering

jawaban: 5 : Saya sangat setuju bahwa saya sering memakan bakso dengan sambal

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya khawatir tentang apa yang orang lain katakan tentang saya					
2	Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya					
3	Saya takut orang lain tidak menyukai diri saya					
4	Saya khawatir tentang apa yang orang lain pikirkantentang saya					

5	Saya merasa orang lain mengolok-olok saya					
6	Saya khawatir digoda					
7	Saya merasa teman-teman membicarakan saya di belakang					
8	Jika saya berdebat, saya khawatir orang lain tak akan menyukai saya					
9	Saya gugup ketika bertemu orang baru					
10	Saya merasa malu dengan orang yang tidak saya kenali					
11	Saya merasa gugup ketika berbicara dengan teman sebaya yang tidak saya kenal dengan baik					
12	Saya merasa gugup ketika berada di sekitar orang-orang tertentu					
13	Saya hanya berbicara dengan orang yang saya kenal dengan sangat baik					
14	Saya khawatir melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain					
15	Sulit bagi saya untuk meminta orang lain melakukan sesuatu bersama dengan saya					
16	Saya takut mengundang orang lain untuk melakukan sesuatu dengan saya karena mereka mungkin mengatakan tidak					
17	saya pendiam jika sedang bersama sekelompok orang					
18	saya merasa malu bahkan dengan teman sebaya yang saya kenal baik					



Lampiran 3 Hasil Analisis Penelitian

Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel X

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.678	.678	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x_ke1	23.0000	17.837	.144	.379	.689
x_ke2	23.2000	16.939	.266	.354	.668
x_ke3	23.1200	15.251	.532	.474	.616
x_ke4	23.1000	15.357	.561	.558	.613
x_ke5	23.3400	15.862	.429	.603	.637
x_ke6	23.6200	17.914	.148	.636	.687
x_ke7	23.1400	16.980	.263	.530	.668
x_ke8	22.8200	16.559	.318	.369	.658
x_ke9	23.4600	15.804	.418	.701	.638
x_ke10	23.0400	16.407	.332	.593	.656

Uji Variabel Y

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.954	.953	41

Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
----------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

y1	139.06	815.616	.232	.955
y2	139.06	796.536	.548	.953
y3	139.35	789.313	.606	.953
y4	138.98	794.140	.551	.953
y5	139.10	785.690	.591	.953
y6	138.94	800.936	.462	.954
y7	138.92	806.114	.365	.954
y8	139.04	787.758	.685	.952
y9	139.10	785.050	.720	.952
y10	138.80	807.201	.427	.954
y11	138.71	806.852	.412	.954
y12	139.14	799.641	.443	.954
y13	139.18	790.068	.558	.953
y14	138.63	808.798	.438	.954
y15	139.16	800.975	.426	.954
y16	139.35	781.393	.610	.953
y17	139.37	777.798	.669	.952
y18	139.29	788.852	.679	.953
y19	140.84	851.655	-.434	.958
y20	139.55	787.533	.573	.953
y21	139.55	785.933	.565	.953
y22	139.18	776.588	.782	.952
y23	139.76	782.304	.585	.953
y24	139.65	784.993	.594	.953
y25	139.67	778.307	.686	.952
y26	139.53	777.774	.752	.952
y27	139.45	782.613	.601	.953
y28	139.82	784.948	.550	.953
y29	139.65	779.433	.658	.952
y30	139.80	786.081	.619	.953
y31	139.39	791.283	.573	.953
y32	139.59	775.767	.705	.952
y33	140.08	775.634	.592	.953
y34	139.67	773.507	.737	.952
y35	139.90	778.130	.614	.953
y36	139.86	772.041	.660	.952
y37	139.25	782.474	.631	.953



y38	139.33	783.467	.640	.953
y39	140.06	777.216	.610	.953
y40	139.78	773.773	.682	.952
y41	139.53	787.014	.627	.953

Uji Variabel M

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.922	.923	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
m1	65.32	147.038	.378	.467	.922
m2	65.30	139.112	.680	.666	.916
m3	65.60	137.020	.682	.693	.916
m4	65.22	138.175	.671	.644	.916
m5	65.36	136.480	.617	.764	.917
m6	65.18	142.396	.527	.524	.919
m7	65.18	140.436	.600	.554	.918
m8	65.30	137.071	.739	.748	.914
m9	65.34	137.943	.691	.682	.915
m10	65.06	143.527	.584	.679	.918
m11	64.96	144.366	.512	.657	.920
m12	65.38	140.526	.550	.477	.919
m13	65.44	134.537	.733	.690	.914
m14	64.88	144.679	.589	.514	.919
m15	65.42	141.269	.525	.666	.920
m16	65.60	135.796	.595	.735	.918
m17	65.62	136.853	.567	.597	.919
m18	65.56	138.537	.690	.711	.916

**Uji Asumsi
Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		200	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	.75349079	
Most Extreme Differences	Absolute	.057	
	Positive	.057	
	Negative	-.036	
Test Statistic		.057	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.117	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.108
		Upper Bound	.125

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	3.319	.650		5.108	.000		
	x	-.383	.139	-.195	-2.761	.006	.889	1.124
	m	.451	.135	.236	3.341	.001	.889	1.124

a. Dependent Variable: y

Korelasi

Correlations

		y	x	m
y	Pearson Correlation	1	-.274**	.301**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	200	200	200
x	Pearson Correlation	-.274**	1	-.333**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	200	200	200
m	Pearson Correlation	.301**	-.333**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	200	200	200

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Data deskriptif dan Kategorisasi

Adiksi Media Sosial

Skor Maksimal : $41 \times 5 = 205$

Skor Minimal : $41 \times 1 = 41$

Range (Maks – Min) : $205 - 41 = 164$

Mean Hipotetik (μ) : $\frac{Maks+Min}{2} = \frac{205+41}{2} = \frac{246}{2} = 123$

Std Deviasi Hipotetik (σ) = $range/6 = 164:6 = 27,3$

Kategori

1. Rendah ($X \leq \mu - \sigma$) : $X \leq 95,7$
2. Sedang ($\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$) : $95,7 < X \leq 150,3$
3. Tinggi ($X > \mu + \sigma$) : $X > 150,3$

Self-Esteem

Skor Maksimal : $10 \times 4 = 40$

Skor Minimal : $10 \times 1 = 10$

Range (Maks – Min) : $40 - 10 = 30$

Mean Hipotetik (μ) : $\frac{Maks+Min}{2} = \frac{40+10}{2} = \frac{50}{2} = 25$

Std Deviasi Hipotetik (σ) = $range/6 = 30:6 = 5$

Kategori

1. Rendah ($X \leq \mu - \sigma$) : $X \leq 20$
2. Sedang ($\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$) : $20 < X \leq 30$
3. Tinggi ($X > \mu + \sigma$) : $X > 30$

Kecemasan Sosial

Skor Maksimal : $18 \times 5 = 90$

Skor Minimal : $18 \times 1 = 18$

Range (Maks – Min) : $90 - 18 = 72$

Mean Hipotetik (μ) : $\frac{Maks+Min}{2} = \frac{90+18}{2} = \frac{108}{2} = 54$

Std Deviasi Hipotetik (σ) = $range/6 = 72:6=12$

Kategori

1. Rendah ($X \leq \mu - \sigma$) : $X \leq 42$
2. Sedang ($\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$) : $42 < X \leq 66$
3. Tinggi ($X > \mu + \sigma$) : $X > 66$

Variabel	Mean empirik	SD	Kategori	Rendah	Sedang	Tinggi
				$X \leq \mu - \sigma$	$\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$	$X > \mu + \sigma$
Adiksi Media Sosial	144,39	28,095	Sedang	$X \leq 95,7$	$95,7 < X \leq 150,3$	$X > 150,3$
Self-Esteem	25,84	4,415	Sedang	$X \leq 20$	$20 < X \leq 30$	$X > 30$
Kecemasan Sosial	57,81	6,874	Sedang	$X \leq 42$	$42 < X \leq 66$	$X > 66$

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
varX	200	15	37	25.84	4.415
varY	200	67	205	144.39	28.095
varM	200	42	70	57.81	6.874
Valid N (listwise)	200				

Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.552 ^a	.305	.299	.63467	2.030

a. Predictors: (Constant), x, m

b. Dependent Variable: y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.296 ^a	.087	.083	.35979

Uji Hipotesa

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 4.1 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
 Documentation available in Hayes (2022). www.guilford.com/p/hayes3

*
 Model : 4
 Y : y
 X : x
 M : m

Sample
 Size: 200

*
 OUTCOME VARIABLE:
 m

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	.3325	.1106	.1589	24.6181	1.0000	198.0000	.0000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	4.0393	.1859	21.7268	.0000	3.6726	4.4059
x	-.3413	.0688	-4.9617	.0000	-.4769	-.2056

*
 OUTCOME VARIABLE:

y

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	.3529	.1245	.5735	14.0087	2.0000	197.0000	.0000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3.3186	.6497	5.1079	.0000	2.0373	4.5998
x	-.3826	.1386	-2.7612	.0063	-.6558	-.1093
m	.4510	.1350	3.3406	.0010	.1848	.7172

Test(s) of X by M interaction:

F	df1	df2	p
4.1577	1.0000	196.0000	.0428

***** TOTAL EFFECT MODEL *****

OUTCOME VARIABLE:

y

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
	.2737	.0749	.6029	16.0347	1.0000	198.0000	.0001

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	5.1403	.3621	14.1950	.0000	4.4262	5.8544
x	-.5365	.1340	-4.0043	.0001	-.8007	-.2723

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Total effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
-.5365	.1340	-4.0043	.0001	-.8007	-.2723

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
-.3826	.1386	-2.7612	.0063	-.6558	-.1093

Indirect effect(s) of X on Y:

Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
m	-.1539	.0665	-.3017

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****

Level of confidence for all confidence intervals in output:

95.0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:

5000

----- END MATRIX -----