

Peran *Body Image* Negatif dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswi Kampus X

Aniq Azhan¹, Siti Urbayatun²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: 2208044059@webmail.uad.ac.id

Abstract

Social anxiety experienced by female students at X University manifests as withdrawal from the environment, restlessness, and avoidance of social gatherings caused by self-comparison with others' social media posts according to social standards. This study aims to examine the role of negative body image and intensity of Instagram use on social anxiety among female students at X University. A quantitative correlational method was employed with a population of 1,606 female students and a sample of 105 respondents selected through purposive sampling. Measurement instruments included a social anxiety scale, a negative body image scale, and an Instagram use intensity scale, which were validated using Aiken's V content validity and confirmatory factor analysis construct validity. Data were analyzed using multiple regression in SPSS version 20. Results indicate that negative body image and Instagram use intensity simultaneously and significantly predict social anxiety ($F = 81.221$, $R = 0.784$, $R^2 = 0.614$), with an effective contribution of 61.4%. Negative body image significantly contributed to social anxiety (50.587%), and Instagram use intensity contributed 10.882%.

Keywords: *negative body image, Instagram use intensity, social anxiety, female students*

Abstrak

Kecemasan sosial yang dialami mahasiswi di kampus X ditunjukkan melalui kecenderungan menarik diri dari lingkungan, merasa gelisah, serta menghindari situasi sosial akibat membandingkan diri dengan unggahan orang lain di media sosial berdasarkan standar sosial tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *negative body image* dan intensitas penggunaan Instagram terhadap kecemasan sosial pada mahasiswi Kampus X. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian berjumlah 1.606 mahasiswi, dengan sampel sebanyak 105 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian terdiri atas skala kecemasan sosial, skala *negative body image*, dan skala intensitas penggunaan Instagram yang telah diuji validitasnya melalui validitas isi menggunakan Aiken's V dan validitas konstruk menggunakan *confirmatory factor analysis*. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi berganda dengan bantuan program SPSS versi 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *negative body image* dan intensitas penggunaan Instagram secara simultan berperan signifikan terhadap kecemasan sosial ($F = 81,221$; $R = 0,784$; $R^2 = 0,614$), dengan sumbangan efektif sebesar 61,4%. Secara parsial, *negative body image* memberikan kontribusi sebesar 50,587% terhadap kecemasan sosial, sedangkan intensitas penggunaan Instagram memberikan kontribusi sebesar 10,882%.

Kata kunci: *body image negatif, intensitas penggunaan media sosial Instagram, kecemasan sosial, mahasiswi*

I. Pendahuluan

Pada era saat ini semua hal menjadi serba digital dan memberi kemudahan untuk semua orang dalam memperoleh berita, pengetahuan, dan sumber informasi (Pitaloka et al., 2024). Kehadiran internet menjadi pembuka baru bagi munculnya media sosial (Herawati & Tandyonomanu, 2025). Penggunaan media sosial meningkat pesat di semua kalangan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2025), pengguna internet di Indonesia mencapai 72,78% pada tahun 2024, sementara pengguna internet dunia mencapai 5,56 miliar pada 2025 (Masyarakat Digital, 2025).

Salah satu media sosial yang paling banyak digunakan adalah Instagram. Berdasarkan data dari Kemp (2025), pengguna Instagram di Indonesia mencapai 103 juta orang pada awal 2025. Paparan konten-



konten di Instagram yang menggambarkan pencapaian dan kesuksesan seringkali memicu rasa iri dan ketidakpuasan, yang berkontribusi pada kecemasan sosial (Yuliana et al., 2024). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menjadi pemicu utama kecemasan sosial (Putri et al., 2025).

Kecemasan sosial merupakan ketakutan seseorang terhadap situasi yang berhubungan dengan orang asing; individu merasa gugup ketika berbicara, malu, serta khawatir ketika bertemu dengan orang baru (La Greca & Lopez, 1998). Orang dengan kecemasan sosial cenderung lebih pemalu, pendiam dalam suatu kelompok, dan menarik diri dari lingkungan sosial yang tidak dikenalnya akibat rendahnya kepercayaan diri dan tingginya penilaian negatif terhadap diri sendiri (Stein & Stein, 2008). Aspek kecemasan sosial meliputi: 1) ketakutan akan penilaian negatif; 2) penghindaran sosial dalam situasi baru; dan 3) penghindaran sosial dalam situasi umum (La Greca & Lopez, 1998).

Hasil survei di Indonesia menunjukkan tingginya prevalensi kecemasan sosial pada mahasiswa. Suryaningrum et al. (2019) menemukan 76,9% dari 364 mahasiswa Indonesia mengalami kecemasan sosial. Perempuan khususnya rentan mengalami kecemasan sosial yang tinggi akibat tekanan media sosial (Firdausy et al., 2024; Novita, 2025). Berdasarkan survei awal terhadap sepuluh mahasiswi di Kampus X (11 September 2024), enam subjek mengalami ketakutan dan cemas dengan komentar negatif pada postingan media sosial mereka, dua subjek membandingkan diri dengan postingan orang lain, dan dua subjek merasa tidak nyaman dengan pandangan negatif orang lain terhadap penampilan fisiknya.

Salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan sosial adalah *body image* negatif. *Body image* negatif merupakan persepsi individu terkait apa yang dirasakan dan dipikirkan mengenai bentuk tubuhnya (Cash, 2012). Individu dengan *body image* negatif cenderung mengalami kecemasan sosial karena merasa tubuhnya berbeda dari standar ideal, sehingga menarik diri dari kehidupan sosial (Cash, 2012). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semakin negatif *body image* seseorang, semakin tinggi kecemasan sosialnya (Akalia et al., 2025; Anisykurli et al., 2023; Izzah & Muammaroh, 2025; Palpagan et al., 2025). Cash (2000) mengemukakan lima aspek *body image* negatif: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorisasian ukuran tubuh.

Secara konseptual, negative body image dan intensitas penggunaan Instagram memiliki dinamika yang saling berkaitan dalam meningkatkan kecemasan sosial. Individu yang memiliki negative body image cenderung mengevaluasi penampilan fisiknya secara negatif, merasa tidak memenuhi standar kecantikan yang berlaku, serta lebih sensitif terhadap penilaian orang lain. Kondisi tersebut meningkatkan rasa takut akan evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*), yang merupakan inti dari kecemasan sosial (Cash & Smolak, 2011; Heimberg et al., 2014). Di sisi lain, penggunaan Instagram dengan intensitas yang tinggi memperbesar peluang individu terpapar foto dan konten yang menampilkan standar penampilan ideal, sehingga mendorong terjadinya social comparison secara berulang. Proses perbandingan sosial tersebut dapat memperkuat ketidakpuasan terhadap tubuh, menurunkan harga diri, dan meningkatkan kekhawatiran terhadap penerimaan sosial, yang pada akhirnya memunculkan atau memperberat kecemasan sosial (Festinger, 1954; Fardouly & Vartanian, 2016). Dengan demikian, negative body image berperan sebagai kerentanan internal, sedangkan intensitas penggunaan Instagram menjadi faktor eksternal yang memperkuat proses perbandingan sosial. Interaksi kedua faktor tersebut diperkirakan meningkatkan

kecenderungan individu untuk menghindari situasi sosial, merasa cemas ketika berinteraksi dengan orang lain, dan takut menerima penilaian negatif, sehingga keduanya relevan untuk dikaji secara simultan dalam memprediksi kecemasan sosial pada mahasiswi.

Selain *body image* negatif, intensitas penggunaan media sosial juga memengaruhi kecemasan sosial. Dalam teori *User and Gratification Theory* (Katz et al., 1974), pengguna media sosial aktif memilih dan menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu. Terdapat korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan sosial (Kansil et al., 2025; Kurniasari et al., 2023; Marpaung et al., 2025). Individu yang memiliki intensitas penggunaan media sosial Instagram tinggi lebih rentan mengalami kecemasan sosial (Ismail & Liaury, 2024; Rukhaiyah et al., 2025).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *body image* negatif dan intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap kecemasan sosial pada mahasiswi di Kampus X. Hipotesis penelitian: 1) terdapat peran *body image* negatif dan intensitas penggunaan media sosial Instagram secara simultan dalam memprediksi kecemasan sosial; 2) *body image* negatif berperan dalam meningkatkan kecemasan sosial; dan 3) intensitas penggunaan media sosial Instagram berperan dalam meningkatkan kecemasan sosial mahasiswi di Kampus X. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan *negative body image* dan intensitas penggunaan Instagram sebagai prediktor kecemasan sosial pada mahasiswi. Penelitian sebelumnya umumnya menguji kedua variabel tersebut secara terpisah, sedangkan penelitian ini mengintegrasikan faktor internal (*negative body image*) dan faktor eksternal (intensitas penggunaan Instagram) dalam satu model. Penggabungan kedua variabel ini didasarkan pada asumsi bahwa paparan Instagram dapat memperkuat kecenderungan melakukan *social comparison*, yang kemudian meningkatkan persepsi negatif terhadap tubuh dan berdampak pada meningkatnya kecemasan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berperan dalam munculnya kecemasan sosial pada mahasiswi.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional eksplanatori (explanatory correlational design), yaitu desain yang bertujuan untuk menguji hubungan serta kontribusi beberapa variabel bebas terhadap variabel terikat tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *negative body image* (X1) dan intensitas penggunaan media sosial Instagram (X2) terhadap kecemasan sosial (Y). Populasi penelitian adalah mahasiswi Kampus X yang berjumlah 1.606 orang. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling karena penelitian ditujukan pada responden yang memiliki karakteristik sesuai tujuan penelitian, yaitu mahasiswi berusia 18–25 tahun yang memiliki akun Instagram dan menggunakan Instagram dengan intensitas lebih dari 5 jam per hari. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel akhir sebanyak 105 mahasiswi setelah dilakukan uji outlier.



Tiga skala digunakan dalam penelitian ini. Pertama, skala kecemasan sosial dimodifikasi dari Pradani & Darmawanti (2025) berdasarkan aspek La Greca & Lopez (1998), terdiri dari 12 aitem *favorable* ($\alpha = 0,863$). Kedua, skala *body image* negatif dimodifikasi dari Fitra (2021) berdasarkan aspek Cash (2000), terdiri dari 15 aitem *favorable* ($\alpha = 0,909$). Ketiga, skala intensitas penggunaan media sosial Instagram dimodifikasi dari Khairunnisa et al. (2025) berdasarkan teori Katz et al. (1974), terdiri dari 10 aitem *favorable* ($\alpha = 0,897$). Seluruh skala divalidasi menggunakan validitas isi *Aiken's V* dan validitas konstruk melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menggunakan aplikasi Jamovi. Hasil validitas isi menunjukkan seluruh butir memperoleh koefisien *Aiken's V* $\geq 0,80$ sehingga dinyatakan memiliki validitas isi yang baik. Selanjutnya, hasil CFA menunjukkan seluruh indikator memiliki *factor loading* $\geq 0,50$ sehingga memenuhi validitas konstruk. Uji reliabilitas juga menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki koefisien Cronbach's Alpha $> 0,70$ yang mengindikasikan reliabilitas yang baik. Analisis data dilakukan menggunakan regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 20, setelah memenuhi asumsi normalitas, linearitas, dan multikolinearitas. Analisis data menggunakan regresi berganda dengan SPSS versi 20, didahului uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Data

Penelitian ini melibatkan 105 mahasiswi dengan mayoritas berusia 18-19 tahun (74,3%), angkatan 2024 (57,1%), berasal dari Fakultas Tarbiyah dan Tadris (66,7%), dan menggunakan Instagram lebih dari 26 jam per minggu (65,7%). Berdasarkan kategorisasi empirik, kecemasan sosial berada pada kategori sedang (70,5%), *body image* negatif kategori sedang (70,5%), dan intensitas penggunaan media sosial Instagram kategori sedang (62,9%). Hasil skor hipotetik dan empirik disajikan pada Tabel 1.

Tabel I. Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Min Hipotetik	Maks Hipotetik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Min Empirik	Maks Empirik	Mean Empirik	SD Empirik
Kecemasan Sosial	12	48	30	6	12	43	31,21	6,824
<i>Body image</i> negatif	15	60	37,5	7,5	15	56	38,30	11,154
Intensitas Instagram	10	40	25	5	10	40	23,89	8,092

3.1 Hasil Penelitian

Hasil Uji Asumsi

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan $Z = 0,844$ dengan $p =$

0,474 ($p > 0,05$), artinya data terdistribusi normal. Uji linearitas *body image* negatif terhadap kecemasan sosial menunjukkan $F_{linearity} = 149,008$ ($p = 0,000$) dan $F_{deviation from linearity} = 1,137$ ($p = 0,321$), artinya data linear. Uji linearitas intensitas penggunaan Instagram terhadap kecemasan sosial menunjukkan $F_{linearity} = 54,236$ ($p = 0,000$) dan $F_{deviation from linearity} = 2,539$ ($p = 0,001$), data linear namun kurang ideal. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai Tolerance = 0,767 dan VIF = 1,303, artinya tidak terjadi multikolinearitas. Seluruh uji asumsi klasik terpenuhi sehingga analisis regresi berganda dapat dilanjutkan.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis Mayor

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan *body image* negatif dan intensitas penggunaan media sosial Instagram secara simultan sangat signifikan memprediksi kecemasan sosial mahasiswa (F = 81,221; R = 0,784; $R^2 = 0,614$; $p < 0,01$). Sumbangan efektif kedua variabel bebas terhadap kecemasan sosial sebesar 61,4%, sedangkan 39,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hasil ini disajikan pada Tabel 2.

Tabel II. Hasil Uji Hipotesis Mayor

Variabel	F	R	R ²	Sig	Sumbangan Efektif	Keterangan
BIN dan IPMSI*KS	81,221	0,784	0,614	0,000	61,4%	$p < 0,01$ Hipotesis Diterima

Ket: KS=Kecemasan Sosial; BIN=Body image negatif; IPMSI=Intensitas penggunaan media sosial instagram

Hipotesis Minor

Hasil hipotesis minor pertama menunjukkan peran *body image* negatif yang sangat signifikan terhadap kecemasan sosial (koefisien korelasi = 0,763; beta = 0,663; $p < 0,01$) dengan sumbangan efektif 50,587%. Hipotesis minor kedua menunjukkan peran intensitas penggunaan media sosial Instagram yang sangat signifikan terhadap kecemasan sosial (koefisien korelasi = 0,526; beta = 0,207; $p < 0,01$) dengan sumbangan efektif 10,882%. Hasil disajikan pada Tabel 3.

Tabel III. Hasil Uji Hipotesis Minor

Model	Koef. Korelasi (Zero Order)	Beta	Sig (p)	Sumbangan Efektif	Keterangan
BIN*KS	0,763	0,663	0,000	50,587%	$p < 0,01$ (Diterima)
IPMSI*KS	0,526	0,207	0,000	10,882%	$p < 0,01$ (Diterima)

Ket: KS=Kecemasan Sosial; BIN=Body image negatif; IPMSI=Intensitas penggunaan media sosial instagram

3.2 Pembahasan

Hasil hipotesis mayor menunjukkan peran *body image* negatif dan intensitas penggunaan media sosial Instagram secara simultan terhadap kecemasan sosial mahasiswi Kampus X. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mufidah et al. (2025) bahwa intensitas penggunaan media sosial Instagram yang berlebihan mempengaruhi kesehatan mental melalui perbandingan diri dengan orang lain, sehingga menyebabkan permasalahan kecemasan sosial.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *negative body image* dan intensitas penggunaan Instagram tidak bekerja secara terpisah, tetapi saling memperkuat dalam meningkatkan kecemasan sosial pada mahasiswi. Secara psikologis, intensitas penggunaan Instagram yang tinggi meningkatkan frekuensi paparan terhadap unggahan yang menampilkan standar kecantikan dan kehidupan ideal, sehingga mendorong mahasiswi melakukan *social comparison*. Ketika individu telah memiliki *negative body image*, proses perbandingan tersebut lebih mudah diinternalisasi sebagai penilaian negatif terhadap diri sendiri. Akibatnya, muncul kekhawatiran bahwa penampilan dirinya tidak akan diterima oleh lingkungan sosial, yang kemudian memunculkan rasa malu, takut dievaluasi secara negatif, menurunkan kepercayaan diri, dan mendorong perilaku menghindari interaksi sosial.

Dengan kata lain, Instagram bukan hanya menjadi media yang meningkatkan paparan terhadap standar sosial, tetapi juga memperkuat kerentanan psikologis yang telah dimiliki individu akibat *negative body image*. Dinamika ini menjelaskan mengapa kombinasi kedua variabel memberikan kontribusi yang signifikan terhadap munculnya kecemasan sosial pada mahasiswi dibandingkan apabila masing-masing variabel dipahami secara terpisah. Temuan ini sejalan dengan teori *social comparison* (Festinger, 1954) dan penelitian Fardouly dan Vartanian (2016) yang menyatakan bahwa paparan media sosial meningkatkan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, terutama pada individu yang memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh, sehingga meningkatkan risiko munculnya kecemasan sosial.

Peran *body image* negatif yang sangat signifikan terhadap kecemasan sosial (sumbangan efektif 50,587%) sejalan dengan penelitian Chen et al. (2025), Lim et al. (2024), serta Said & Herdajani (2023). Penyebab kecemasan sosial pada individu dengan *body image* negatif adalah adanya ketakutan mendapatkan penilaian negatif tentang tubuh sehingga mereka menjadi minder, menutup diri, dan malu. Individu yang terlalu membandingkan dirinya dengan standar kecantikan ideal di media sosial cenderung mengalami penghindaran sosial dan merasa stres dalam situasi baru (Arrafi et al., 2023; Rizqiyah & Maryam, 2023). Sebaliknya, individu dengan *body image* positif memiliki kepercayaan diri lebih tinggi dan tidak cenderung mengalami kecemasan sosial (Rahmanda et al., 2025). Namun, Ardida & Rahayu (2024) menemukan tidak adanya hubungan *body image* negatif dengan kecemasan sosial karena adanya faktor sosialisasi budaya dan

pengalaman interpersonal.

Peran intensitas penggunaan media sosial Instagram yang sangat signifikan terhadap kecemasan sosial (sumbangan efektif 10,882%) didukung oleh penelitian Ismail & Liaury (2024), Nopriyanti et al. (2024), Rachma et al. (2025), dan Silmi et al. (2020). Pada aspek kognitif, pertukaran informasi melalui media sosial memicu kecemasan sosial saat mahasiswi membandingkan dirinya dengan standar sosial yang tidak realistis. Pada aspek afektif, mahasiswi cenderung mencari validasi dan pelarian emosional dari Instagram. Hal ini sejalan dengan temuan Rukhaiyah et al. (2025) bahwa perempuan lebih dominan melibatkan emosional dalam interaksi interpersonal melalui Instagram, sehingga menciptakan tekanan sosial dan ekspektasi digital. Generasi Z dengan intensitas penggunaan Instagram lebih dari 6 jam per hari tergolong pengguna dengan intensitas tinggi yang rentan mengalami kecemasan sosial (Agung et al., 2025).

Sumbangan efektif *body image* negatif lebih besar dibandingkan intensitas penggunaan Instagram terhadap kecemasan sosial. Temuan ini selaras dengan hasil wawancara bahwa mahasiswi membandingkan diri setelah melihat postingan orang lain, takut dengan pandangan negatif orang lain, kurang percaya diri, dan menarik diri dari pertemuan sosial. Meskipun sumbangan efektif intensitas penggunaan Instagram lebih kecil, mahasiswi tetap berusaha mendapatkan kesenangan dan informasi melalui media tersebut, dengan 65,7% subjek mengakses Instagram lebih dari 26 jam per minggu.

IV. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan: 1) terdapat peran *body image* negatif dan intensitas penggunaan media sosial Instagram yang sangat signifikan dalam meningkatkan kecemasan sosial mahasiswi Kampus X ($F = 81,221$; $R^2 = 0,614$; $SE = 61,4\%$); 2) terdapat peran *body image* negatif yang sangat signifikan terhadap kecemasan sosial ($SE = 50,587\%$); dan 3) terdapat peran intensitas penggunaan media sosial Instagram yang sangat signifikan terhadap kecemasan sosial ($SE = 10,882\%$). Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswi Kampus X disarankan untuk meningkatkan penerimaan terhadap tubuh dan mengurangi kebiasaan membandingkan diri saat menggunakan Instagram. Mengingat *negative body image* memiliki kontribusi terbesar terhadap kecemasan sosial, layanan konseling di perguruan tinggi perlu memprioritaskan intervensi yang berfokus pada pembentukan citra tubuh yang positif, disertai psikoedukasi mengenai penggunaan Instagram secara sehat untuk membantu menurunkan kecemasan sosial.



Daftar Pustaka

- Adhara, H., Erika, E., & Wahyuni, S. (2023). Social anxiety levels among adolescents at social child welfare institutions in Pekanbaru City. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 6(4), 246–256. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v6i4.691>
- Agung, A., Meisya, A., & Nugrahani, R. U. (2025). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada generasi Z di Kota Denpasar. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 8(2), 261–272. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v8i2.4084>
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Akalia, F., Lestari, M. A., & Wijayani, M. R. (2025). Hubungan antara body image dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada siswi SMK Putra Bangsa Depok. *Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(3), 49–65.
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Anisykurli, M. I., Ariyanto, E. A., & Muslikah, E. D. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 951–958.
- Ardida, N. I., & Rahayu, M. N. M. (2024). Hubungan antara citra tubuh (body image) dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 9(3), 1–8.
- Arrafi, L. O., Saputri, M. E., & Nurani, I. A. (2023). Hubungan body image dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 5, 2324–2337. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9051>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2024*. <https://www.bps.go.id>
- Cash, T. F. (2000). The multidimensional body-self relations questionnaire. *MBSRQ Users' Manual*, 2, 1–12.
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Academic Press.

- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image, second edition: A handbook of science, practice, and prevention*. The Guildford Publications.
- Chen, X., Dong, C., Zhuang, Y., Lu, L., Lu, P., Li, Y., Gu, Z., & Shen, C. (2025). The role of social comparative orientation in social anxiety among breast cancer survivors. *BMC Psychiatry*, 25. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06821-4>
- Claudia, C., Fitri, D. S., Tobing, D. A., Tsuraya, G. W., Jannah, R., Saecan, V. P., & Juwita, S. (2025). Hubungan body image dengan kecemasan sosial pada mahasiswi pengguna instagram. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 31–40. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1002>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Dina, R. A., & Rahman, N. A. (2025). Hubungan body image, intensitas penggunaan media sosial, kualitas diet, aktivitas fisik dan status gizi pada remaja. *Journal.IPB*, 2025(2), 82–95. <https://doi.org/10.25182/jigd.2025.4.2.82-95>
- Duli, N. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: Beberapa konsep dasar untuk penulisan skripsi dan analisis data dengan SPSS*. CV Budi Utama.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Firdausy, D., Wardani, D. W. S. R., Larasati, R. M., & Pramesona, B. A. (2024). Hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran. *Medula*, 14(12), 2275–2281. <https://doi.org/10.53089/medula.v14i12.1413>
- Fitra, N. A. (2021). *Hubungan antara self esteem dengan body image pada remaja putri di LKSA Kabupaten Lima Puluh Kota*. IAIN Batusangkar.
- Goertzen, M. (2017). Introduction to quantitative research and data. *Applying Quantitative Methods to E-Book Collections*, 53(4), 3–7. <https://doi.org/10.5860/ltr.53n4>
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2019). *Multivariate data analysis*. Cengage.



- Heimberg, R. G., Hofmann, S. G., Liebowitz, M. R., & Schneier, F. R. (2014). *Social Anxiety Disorder in DSM-5. Depression and Anxiety*, 31(6), 472–479. <https://doi.org/10.1002/da.22231>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Ismail, M. W., & Liaury, K. (2024). Intensity of social media use on anxiety level of preclinic students, Faculty of Medicine, Muslim University of Indonesia. *Journal of Community Health Provision*, 4(1), 9–17.
- Izzah, N. M., & Muammaroh, N. L. R. (2025). Moderasi regulasi emosi pada pengaruh body image terhadap kecemasan sosial. *Psikodinamika*, 5(2), 58–71. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v5i1.5775>
- Kansil, A. S., Solang, D. J., Lovihan, M. A. K., & Manado, U. N. (2025). Intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja. 2025, 9(2), 270–281.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523.
- Kemp, S. (2025). Digital 2025: Indonesia. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Khairunnisa, S., Aprilia, E. D., Julita, S., & Mirza, M. (2025). Durasi penggunaan media sosial dan kecenderungan adiksi belanja daring pada mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 3(1), 74–86. <https://doi.org/10.24815/skjp.v3i1.32597>
- Kurniasari, D., Soekardi, R., Kurniasih, D. E., & Krisdiyanto, J. (2023). The correlation between intensity of social media use and the level of social anxiety students. *Jurnal Formil KesMas Respati*, 8(2), 174–179.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Lim, V., Siauwwira, V., Rezeki, S. M., & Elvinawanty, R. (2024). Kecemasan sosial ditinjau dari body image pada siswi SMA Global Prima National Plus School. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(3), 1084–1093. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.516>
- Maharani, W., Banowo, E., & Setyarini, E. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di kalangan Generasi Z. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 109–119.

- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya uji asumsi klasik pada analisis regresi linier. *Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- Marpaung, H. A., Rusli, R., & Fauzia, R. (2025). Peranan intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap kecemasan sosial pada perempuan remaja akhir di Martapura. *Jurnal Kognisia*, 8(2), 137–142. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2025.10.015>
- Masyarakat Digital. (2025). Komitmen pemerintah. <https://www.komdigi.go.id>
- Mufidah, A., Rohman, U., & Ismail, S. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1), 45–56. <https://doi.org/10.17509/insight.v9i1.82879>
- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2023). Hubungan body image dengan kecemasan sosial pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), 56. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8880>
- Muhtar, Z., Hamid, H., & Firdaus, F. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap body image pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(2), 53–63.
- Nopriyanti, A., Amellia, A. Y., & Zeffira, L. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 43–46. <https://doi.org/10.59003/nhj.v3i8.1046>
- Novita, N. (2025). Pengaruh kepribadian dan media sosial terhadap tekanan sosial mahasiswa perempuan. *Jurnal Daya Saing*, 11(1), 22–30. <https://doi.org/10.35446/dayasaing.v11i1.2044>
- Palpagan, M. J., Soetjningsih, C. H., & Wahyuningrum, E. (2025). Body image and social anxiety in late adolescent girls of Toraja Ethnicity. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 5(10), 11921–11933. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i10.51819>
- Palupi, V. C., Alif Karina, T., & Maulidya, N. (2023). Hubungan antara body image dan kecemasan sosial pada remaja. *Sinopsi*, 3(November), 56–63.
- Pawijit, Y., Likhitsuwan, W., Ludington, J., & Pisitsungkagarn, K. (2017). Looks can be deceiving: Body image dissatisfaction relates to social anxiety through fear of negative evaluation. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(4), 1–7. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0031>



- Pertiwi, S., Fitriani, D. R., Studi, P., Komunikasi, I., Gunadarma, U., & Barat, J. (2019). Pengaruh intensitas penggunaan facebook terhadap interaksi sosial di kalangan generasi X. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(2), 25–34.
- Pitaloka, E. D., Aprilidzihar, M., & Dewi, S. (2024). Pemanfaatan sosial media sebagai sarana pembelajaran di era digital. *Jurnal Skripta*, 10(2), 73–83. <https://doi.org/10.31316/skripta.v10i2.7194>
- Pradani, M. P., & Darmawanti, I. (2025). Pengaruh kecemasan sosial terhadap intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 11(2), 1–10.
- Pramudani, A. R., Himawan, A. B., Wardani, N. D., & Iman, Y. (2020). Hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan kecemasan pada remaja. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 9(4), 336–342. <https://doi.org/10.14710/dmj.v9i4.27665>
- Putri, A. A., Amirah, F., Sari, K., Angeline, M. E., Ramadani, O., Mutiara, N., Ismah, Z., Sundjaya, T., & Rahmadani, P. (2025). Pengaruh media sosial terhadap kecemasan sosial pada wanita: Sebuah systematic review dan meta-analisis. Prepotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 6447–6456. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.47274>
- Rachma, E. F., Sari, J. D. E., Dwiyantri, E., & Zuhro, A. F. (2025). Literature review: Analysis of social media usage intensity and incidents of depression and anxiety among university students. *Jurnal CMHP*, 8(1), 72–87. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v8i1.336>
- Rahmanda, D. N., Nugrahini, E. Y., Pramudianti, D. N., & Kasiati, K. (2025). The relationship between body image and social anxiety for young women at SMK Negeri 1 Sine Ngawi. *Jurnal Ilmiah Kedidanan*, 13(1), 31–38. <https://doi.org/10.33992/jik.v13i1.3329>
- Ratnasari, S. E., Pratiwi, I., & Wildannisa, H. (2024). Relationship between body image and social anxiety in adolescent women. *European Journal of Psychological Research*, 8(1). www.idpublications.org
- Rizqiyah, D. M. M., & Maryam, E. W. (2023). Hubungan antara citra tubuh (body image) dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 9(3), 404–413.
- Rukhaiyah, S., Dian, C. N., & Marissa, N. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan instagram dan tiktok terhadap tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. *The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(4), 1759–1766. <https://doi.org/10.61579/future.v3i4.633>
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan citra tubuh dan harga diri dengan kecemasan sosial

- pada siswi SMA Negeri Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(2), 6–13.
<https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i2.2155>
- Santoso, B. K., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Kecemasan sosial pada remaja akhir: Bagaimana peranan adiksi media sosial? *Journal of Psychological Research*, 2(3), 373–384.
- Sari, C. (2022). Kesepian, kecemasan sosial dan problematic internet use pada mahasiswa pengguna instagram. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 67–78.
<https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.4430>
- Shakila, T., Putri, L. R., & Kuncoro, W. (2024). Pemanfaatan media sosial harian Bhirawa dalam meningkatkan minat baca masyarakat. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 3(4), 45–50.
- Shadiqi, M. A. (2023). *Statistik untuk penelitian psikologi dengan SPSS*. Rajawali Press.
- Sihombing, P. R., Arsani, A. M., Purwanti, D., & Muchtar, M. (2024). *Aplikasi jamovi untuk statistisi pemula*. Minhaj Pustaka.
- Silmi, Z. K., Renny, W., Angga, R., & Hastuti, T. P. (2020). Correlation of intensity of use of social media with the level of social anxiety in adolescents. *Midwifery and Nursing Research (MANR) Journal*, 2(02), 60–64. <https://doi.org/10.31983/manr.v2i2.5880>
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115–1125.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Sugiyono, S. (2010). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2016). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2017). *Metode penelitian*. Alfabeta.
- Suryaningrum, C., Retnowati, S., Helmi, A. F., & Hasanat, N. U. (2019). The development of the Indonesian college student social anxiety scale. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2019.3014>
- Umar, J., & Nisa, Y. F. (2020). Uji validitas konstruk dengan CFA dan pelaporannya. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1–11.
<https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.16964>
- Widhiarso, W. (2016). Peranan butir unfavorabel dalam menghasilkan dimensi baru dalam pengukuran psikologi. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 1(1), 40–52.
- Yuliana, R., Suryani, S., & Suprayogi, D. (2024). Media sosial pemicu ketidakstabilan kecemasan



sosial generasi Z (Usia remaja). *Journal of PsychoNutrition*, 01(1), 22–33.

Zhong, Y. (2022). The influence of social media on body image disturbance induced by appearance anxiety in female college students. *Medicinska Naklada*, 34(2), 638–644.
<https://hrcak.srce.hr/file/409157>