

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN SOSIAL
PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA MEDIA SOSIAL**



SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar

Sarjana Psikologi

OLEH:

DIVA THERESIA SIMANJUNTAK

04041282126027

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2025

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA
REMAJA AKHIR PENGGUNA MEDIA SOSIAL

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

DIVA THERESIA SIMANJUNTAK

Telah diperthankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 16 Mei 2025

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi I



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP. 198409222018032001

Dosen Penguji I



Rachmawati, S.Psi., MA
NIP. 197703282012092201

Dosen Pembimbing Skripsi II



Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A
NIP. 198612152015042004

Dosen Penguji Skripsi II



Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP. 1987041552018032001

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Indralaya, 16 Mei 2025



Sayang Asjeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si

NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Diva Theresia Simanjuntak
NIM : 04041282126027
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Sosial
pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial

Indralaya, 13 Juni 2025

Menyetujui

Dosen Pembimbing Skripsi I



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP. 198409222018032001

Dosen Pembimbing Skripsi II



Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A
NIP. 198612152015042004

Mengetahui

Ketua bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhyah, S.Psi., M.Si
NIP. 1978052120002122

SURAT PERNYATAAN

Saya, Diva Theresia Simanjuntak, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut

Indralaya, 16 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Diva Theresia Simanjuntak

NIM. 04041282126027

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur senantiasa dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, berkat, dan kesehatan yang diberikannya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial”. Peneliti ingin mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua terkasih, papa dan mama. Terima kasih atas dukungan yang selalu diberikan dan telinga yang selalu mendengar. Terima kasih atas doa-doa yang dipanjatkan dan pelukan hangat yang selalu tersedia. Papa dan mama telah menjadi pendukung dan panutan penulis nomor satu yang selalu ada di garda terdepan. Semoga papa dan mama selalu diberikan kesehatan dan kebijaksanaan oleh Tuhan Yang Maha Esa.
2. Ketiga saudara tercinta, Anjel, Gilbert, dan Josh. Terima kasih atas lelucon yang selalu dilanturkan dan dukungan yang tiada henti. Semoga kalian sukses selalu di bidang pendidikan, pertemanan, dan kehidupan.
3. Diva Theresia Simanjuntak, diri saya sendiri. Terima kasih untuk diri ini yang tak pernah berhenti menyerah. Terima kasih telah berani untuk selalu mengambil langkah berani. Terima kasih telah atas semua usaha yang dilakukan di setiap permasalahan dalam perjalanan skripsi ini. Semoga bisa menjadi pribadi yang lebih baik.
4. Sahabat-sahabatku tersayang, Kak Aisyah, Kak Balqis, Kak Abie, Syahnaz, Josh, Tantra, Regina, Rasmi, Michelle, Khadijah, dan teman-teman Owlster Kaizen yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terima kasih atas

dukungannya yang tak pernah berhenti kepada penulis yang terkadang menyusahkan. Terima kasih untuk menjadi telinga pendengar dan tangan penolong di setiap kesulitan. Terima kasih telah membersamai empat tahun dalam perkuliahan. Semoga jalan kita yang berbeda kelak akan membawa kita bersama lagi.

5. Semua orang yang telah terlibat dalam perjalanan skripsi ini secara langsung maupun tidak langsung, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya. Semoga kebijaksanaan datang untuk kita semua.

HALAMAN MOTTO

*“Apabila ia terjatuh, tidaklah sampai tergeletak,
sebab Tuhan menopang tanganya”*

(Mazmur 37:24)

*“Tuhan akan mengangkat engkau menjadi kepala dan bukan menjadi ekor,
engkau akan tetap naik dan bukan turun”*

(Ulangan 28:13)

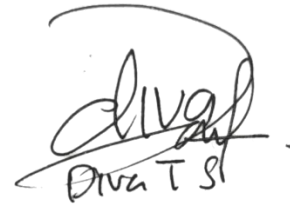
KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial”. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan arahan dari banyak pihak. Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya terkhususnya pada:

1. Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE., Msi selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Prof. Dr. dr. Mgs. Irsan Saleh, M. Biomed, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si, selaku ketua bagian Program Sstudi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog. selalu Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Ibu Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy, selaku Dosen Pembimbing I
6. Ibu Ayu Purnamasari, S.Psi, M.A, selaku Dosen Pembimbing II
7. Ibu Dewi Anggraini, S.Psi., M.A, selaku Dosen Pembimbing Akademik
8. Ibu Rachmawati, S.Psi., M.A, selaku Dosen Penguji I
9. Ibu Angeline Hosana Z. T., S.Psi., M.Psi, selaku Dosen Penguji II
10. Segenap dosen dan staff Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan segenap ilmu, bantuan, dan dukungan pada peneliti

Dalam hal ini, peneliti mengucapkan banyak terima kasih atas bantuannya. Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca

Indralaya, 10 Mei 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Diva T S', with a large, sweeping flourish above it.

Diva Theresia Simanjuntak

NIM. 04041282126027

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	21
A. Kecemasan Sosial.....	21
B. Regulasi Emosi	27
C. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Sosial	33

D. Kerangka Berpikir.....	37
E. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Identifikasi Variabel Penelitian VT dan VB	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian VT dan VB	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	42
E. Metode Pengumpulan Data	43
F. Validitas dan Reliabilitas	46
G. Metode Analisis Data	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	49
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	51
C. Hasil Analisis Tambahan	86
D. Pembahasan.....	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	104
A. Kesimpulan	104
B. Saran.....	104
C. Keterbatasan Penelitian	106
DAFTAR PUSTAKA	108

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Bobot Skor Pernyataan.....	43
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kecemasan Sosial	44
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Regulasi Emosi	46
Tabel 4. 1 Blueprint Skala Dimensi Shared content Anxiety Kecemasan Sosial .	55
Tabel 4. 2 Blueprint Penomoran Baru Dimensi Shared Content Anxiety Skala Kecemasan Sosial.....	55
Tabel 4. 3 Blueprint Skala Dimensi Privacy Concern Anxiety Kecemasan Sosial	57
Tabel 4. 4 Blueprint Penomoran Baru Skala Dimensi Privacy Concern Anxiety Variabel Kecemasan Sosial.....	57
Tabel 4. 5 Blueprint Skala Dimensi Interaction Anxiety Kecemasan Sosial.....	59
Tabel 4. 6 Blueprint Penomoran Baru Dimensi Interaction Anxiety Skala Kecemasan Sosial.....	59
Tabel 4. 7 Blueprint Dimensi Self-Evaluation Anxiety Skala Kecemasan Sosial	61
Tabel 4. 8 Blueprint Penomoran Baru Skala Kecemasan Sosial	61
Tabel 4. 9 Blueprint Skala Regulasi Emosi	64
Tabel 4. 10 Blueprint Penomoran Baru Skala Regulasi Emosi	64
Tabel 4. 11 Tanggal Penyebaran Skala Uji Coba (Try Out)	67
Tabel 4. 12 Tanggal Penyebaran Skala Penelitian	69
Tabel 4. 13 Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden.....	69
Tabel 4. 14 Deskripsi Berdasarkan Usia Responden	70
Tabel 4. 15 Deskripsi Berdasarkan Domisili Responden.....	71
Tabel 4. 16 Deskripsi Berdasarkan Aplikasi Media Sosial Responden.....	71
Tabel 4. 17 Deskripsi Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial Responden	72
Tabel 4. 18 Deskripsi Berdasarkan Konten yang Diunggah di Media Sosial Responden	73
Tabel 4. 19 Deskripsi Berdasarkan Tujuan Penggunaan Media Sosial Responden	74
Tabel 4. 20 Deskripsi Data Penelitian.....	75
Tabel 4. 21 Rumus Pengkategorian Subjek	76
Tabel 4. 22 Kategorisasi Regulasi Emosi	76
Tabel 4. 23 Kategorisasi Kecemasan Sosial	77
Tabel 4. 24 Kategorisasi Shared Content Anxiety	78
Tabel 4. 25 Kategorisasi Privacy Concern Anxiety	78
Tabel 4. 26 Kategorisasi Interaction Anxiety	79
Tabel 4. 27 Kategorisasi Self-Evaluation Anxiety.....	79
Tabel 4. 28 Uji Normalitas.....	80
Tabel 4. 29 Uji Linearitas.....	81
Tabel 4. 30 Hasil Uji Pearson Regulasi Emosi dan Kecemasan Sosial	83
Tabel 4. 31 Hasil Uji Spearman Rank Regulasi Emosi dan Shared Content Anxiety	83

Tabel 4. 32 Hasil Uji Spearman Rank Regulasi Emosi dan Privacy Concern Anxiety	84
Tabel 4. 33 Hasil Uji Spearman Rank Regulasi Emosi dan Interaction Anxiety .	85
Tabel 4. 34 Hasil Uji Spearman Rank Regulasi Emosi dan Self-Evaluation Anxiety	86
Tabel 4. 35 Hasil Uji Beda Regulasi Emosi, Kecemasan Sosial, Shared Content Anxiety, Privacy Concern Anxiety, Interaction Anxiety, dan Self-Evaluation Anxiety pada Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	87
Tabel 4. 36 Analisis Lanjutan Variabel Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin	88
Tabel 4. 37 Hasil Uji Beda Regulasi Emosi, Kecemasan Sosial, Shared Content Anxiety, Privacy Concern Anxiety, Interaction Anxiety, dan Self-Evaluation Anxiety pada Subjek Berdasarkan Usia	89
Tabel 4. 38 Hasil Uji Beda Regulasi Emosi, Kecemasan Sosial, Shared Content Anxiety, Privacy Concern Anxiety, Interaction Anxiety, dan Self-Evaluation Anxiety pada Subjek Berdasarkan Domisili	90
Tabel 4. 39 Hasil Uji Beda Regulasi Emosi, Kecemasan Sosial, Shared Content Anxiety, Privacy Concern Anxiety, Interaction Anxiety, dan Self-Evaluation Anxiety pada Subjek Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial	92
Tabel 4. 40 Hasil Uji Mean Aspek Regulasi Emosi	93
Tabel 4. 41 Hasil Uji Mean Dimensi Kecemasan Sosial	93

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	118
LAMPIRAN B	129
LAMPIRAN C	135
LAMPIRAN D	187
LAMPIRAN E	197
LAMPIRAN F	202
LAMPIRAN G	209

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Diva Theresia Simanjuntak¹, Yeni Anna Appulembang²

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial, serta keempat dimensinya, yaitu *shared content anxiety*, *privacy concern anxiety*, *interaction anxiety*, dan *self-evaluation anxiety*. Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan keempat dimensinya. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 308 orang remaja akhir pengguna media sosial yang berada pada rentang usia 18-22 tahun dan menggunakan media sosial lebih dari lima jam dalam sehari.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial $p=0,000$ ($p<0,05$), terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *shared content anxiety* $p=0,000$ ($p<0,05$), tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *privacy concern anxiety* $p=0,157$ ($p>0,05$), terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *interaction anxiety* $p=0,001$ ($p<0,05$), dan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *self-evaluation anxiety* $p=0,000$ ($p<0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, empat dari lima hipotesis diterima dan satu hipotesis ditolak.

Kata Kunci: regulasi emosi, kecemasan sosial, *shared content anxiety*, *privacy concern anxiety*, *interaction anxiety*, *self-evaluation anxiety*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing Skripsi I



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP. 198409222018032001

Dosen Pembimbing Skripsi II



Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A
NIP. 198612152015042004

Mengetahui

Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 1978052120002122

EMOTION REGULATION AND SOCIAL ANXIETY AMONG LATE ADOLESCENT SOCIAL MEDIA USERS

Diva Theresia Simanjuntak¹, Yeni Anna Appulembang²

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between emotion regulation and social anxiety in late adolescents, including four specific dimensions: shared content anxiety, privacy concern anxiety, interaction anxiety, and self-evaluation anxiety. The hypothesis proposed in this study is that emotion regulation is significantly related to social anxiety and all four dimensions of it. The research was conducted using a quantitative approach with a sample of 334 late adolescent social media users aged 18-22 years, who reported using social media for more than five hours per day. The sampling technique employed was incidental sampling.

The results indicated a significant relationship between emotion regulation and overall social anxiety $p=0,000$ ($p<0,05$), as well as significant relationships with shared content anxiety $p=0,000$ ($p<0,05$), interaction anxiety $p=0,001$ ($p<0,05$), and self-evaluation anxiety $p=0,000$ ($p<0,05$). However, no significant relationships were found with privacy concern anxiety $p=0,157$ ($p>0,05$). These findings suggest that emotion regulation is related to most dimensions of social anxiety in late adolescent social media users.

Keywords: Emotion Regulation, Social Anxiety, Shared Content Anxiety, Privacy Concern Anxiety, Interaction Anxiety, Self-Evaluation Anxiety

¹Students of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

²Lecturer of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

Dosen Pembimbing Skripsi I



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP. 198409222018032001

Dosen Pembimbing Skripsi II



Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A
NIP. 198612152015042004

Mengetahui

Ketua bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si

NIP. 1978052120002122

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini, media sosial merupakan platform yang marak digunakan oleh individu. Media sosial didefinisikan sebagai perangkat aplikasi internet yang dapat memfasilitasi individu atau kelompok untuk menciptakan, memilih, dan membagikan konten (Davis, 2016). Menurut Widada (2018), media sosial merupakan media internet yang memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi, bekerjasama, berbagi, dan berkomunikasi dengan pengguna lain, sehingga dapat membentuk ikatan sosial secara virtual. Media sosial juga memungkinkan individu untuk menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain yang sebaya dengan penggunanya (Spies Shapiro & Margolin, 2014).

Jumlah pengguna media sosial terus mengalami peningkatan tiap tahunnya. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Data Reportal Indonesia, terjadi pertumbuhan signifikan dalam penggunaan media sosial. Pada tahun 2021, jumlah pengguna media sosial di Indonesia bertambah 10 juta dibandingkan tahun sebelumnya, mencapai total 161 juta pengguna (Kemp, 2021). Pada tahun 2022, jumlah ini meningkat menjadi 191,4 juta pengguna, yang setara dengan 68,9% dari total populasi (Kemp, 2022). Selain itu berdasarkan hasil penelitian oleh Ustundag dkk (2024), aplikasi sosial media yang paling banyak digunakan adalah YouTube (96,4%), WhatsApp (95,5%) dan Instagram (87,6%). Berdasarkan hasil riset oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dan Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia, mayoritas pengguna media sosial berada dalam

rentang 18-25 tahun yang termasuk dalam kategori remaja akhir (Iskandar & Isnaeni, 2019).

Media sosial berperan sebagai platform yang mendukung pembentukan hubungan teman sebaya dan identitas diri pada remaja akhir (Spies Shapiro & Margolin, 2014). Remaja akhir merupakan salah satu tahap perkembangan dengan rentang usia 18-22 tahun (Santrock, 2011). Menurut Santrock (2018), individu pada usia ini berada dalam tugas perkembangan identitas vs kebingungan, dimana mereka sedang membentuk identitas dengan menentukan siapa dirinya dan apa yang unik pada dirinya. Selain itu, mereka juga sangat memikirkan pendapat orang lain pada dirinya karena memiliki ketidaktahuan tentang keadaan dirinya sendiri dan bagaimana orang lain memandangnya. Oleh karena itu, Bogaerts dkk. (2021) mengungkapkan bahwa remaja akhir juga bisa saja berada di tahap eksplorasi untuk mencari identitas diri sendiri. Pazer (2024) mengungkapkan bahwa remaja akhir menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menemukan identitas dirinya. Gerwin dkk. (2018) menambahkan bahwa media sosial digunakan sebagai tempat untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sesuai minat remaja akhir, sehingga mereka dapat mengeksplorasi identitas dirinya.

Penggunaan media sosial pada remaja akhir memberikan berbagai manfaat. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Huang dkk. (2025) bahwa media sosial dapat menjadi platform untuk mendukung aktivitas dan interaksi sehari-hari. De Vries dkk. (2016) juga mengungkapkan bahwa media sosial digunakan oleh remaja akhir untuk saling berteman, membagikan konten terkait kehidupan sehari-hari, dan berinteraksi melalui fitur yang disediakan. Selain itu, hasil penelitian oleh

Sharif dkk. (2021) menunjukkan bahwa media sosial dapat digunakan sebagai upaya peningkatan kesadaran masyarakat terkait topik tertentu. Hal ini juga sesuai dengan penelitian oleh Shahzad dkk. (2024) yang mengungkapkan bahwa media sosial dapat menjadi alat untuk mendorong diskusi kelompok dan kolaborasi akademik, menjadikannya sarana efektif sebagai media pembelajaran.

Meskipun memberi manfaat yang beragam, media sosial juga memberi dampak negatif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vannucci dkk. (2020) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan perilaku berisiko pada individu, seperti perilaku yang membahayakan kesehatan mental dan fisik. Selain itu, hasil penelitian oleh Oswald dkk. (2020) menambahkan bahwa media sosial menyediakan fitur untuk membagikan foto atau video yang sering sekali mengandung unsur idealis sehingga penggunaanya cenderung untuk membandingkan kemampuan, pengalaman hidup, dan bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal ini tentunya berdampak buruk terhadap kesehatan mental mereka.

Hasil penelitian oleh Yau dan Reich (2019) menunjukkan bahwa remaja cenderung untuk mengunggah foto yang dianggap menyenangkan, disukai, dan menarik. Hal ini bertujuan untuk memenuhi norma sosial yang ada di aplikasi sosial media tersebut. Namun, Brasil dkk. (2024) mengungkapkan bahwa standar atau norma sosial tersebut sering sekali tidak menggambarkan realitas sesungguhnya. Penelitian yang dilakukan oleh Ho dkk. (2017) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan pandangan konsumsi materialisme pada remaja penggunaannya. Individu cenderung untuk mengunggah sesuatu yang dianggap

berharga, sehingga kepemilikan terhadap suatu barang dianggap menjadi pencapaian yang sangat diinginkan. Selain itu, Jarman dkk. (2024) mengungkapkan bahwa pemakaian media sosial yang tinggi pada remaja juga mengakibatkan internalisasi standar penampilan, sehingga mereka kerap menggunakan filter dan mengedit fotonya sebelum mengunggahnya ke media sosial.

Selain itu, hasil penelitian oleh Montag dkk. (2021) menemukan bahwa pengguna media sosial melakukan aktivitas membuat video yang keberhasilannya ditentukan dengan jumlah “*like*” yang didapatkan. Hal ini juga sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Firth dkk. (2019) dalam penelitiannya bahwa pada remaja, teman sebaya memiliki peran penting, sehingga jumlah teman, suka, dan tayangan dalam media sosial digunakan sebagai tolak ukur untuk menilai keberhasilannya dalam jaringan sosial. Seperti yang diungkapkan oleh Landa-Blanco dkk. (2024), pengguna media sosial sering kesulitan untuk menahan diri membuka platform tersebut guna memantau jumlah pengikut atau suka yang diperoleh. Hal ini muncul akibat adanya kekhawatiran akan evaluasi negatif dari orang lain apabila apa yang mereka unggah tidak mendapatkan respons yang diharapkan.

Situasi dimana individu takut untuk mendapatkan evaluasi negatif dari orang lain disebut dengan kecemasan sosial (Stein, 2002). Hal ini sesuai yang diungkapkan oleh Faghani dan Moghadasin (2023) bahwa kekhawatiran yang berlebih terhadap situasi sosial disebut sebagai kecemasan sosial. Hasil penelitian oleh Nurhasanah dkk. (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja. Hal ini dikarenakan oleh intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan akan menyebabkan mereka

untuk terpapar dengan berbagai unggahan kehidupan orang lain, sehingga menimbulkan tekanan untuk tampil sesuai ekspektasi dan khawatir akan penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Sejalan dengan pernyataan tersebut, hasil penelitian Yang dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa individu dengan penggunaan media sosial yang tinggi berpengaruh terhadap kecemasan sosial. Hal ini dikarenakan penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan penggunanya takut akan evaluasi negatif karena tidak dapat memenuhi standar yang ada.

Untuk memperkuat fenomena yang telah dipaparkan di atas, peneliti melakukan wawancara pada seorang remaja akhir dengan inisial MC pada tanggal 30 November 2024. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa MC khawatir jika orang lain memberi kritik atas konten yang diunggah di media sosial. Ketika mendapat suatu prestasi, MC berpikir ulang untuk mengunggahnya karena takut jika orang lain akan menganggap bahwa prestasi tersebut adalah hal yang biasa yang tidak perlu dipamerkan. Hal ini juga terjadi ketika MC ingin mengunggah konten dengan kekasihnya. MC takut jika orang lain akan menganggapnya sebagai perempuan yang tidak benar dalam berpacaran. MC juga mengaku bahwa dirinya tidak dapat menjalin pertemanan dengan orang yang baru pertama kali ditemui di media sosial. Bahkan ketika ada orang lain yang berbisik di depan dirinya, MC merasa bahwa orang tersebut sedang membicarakan dirinya. Hal ini dikarenakan oleh MC sadar bahwa kehadiran media sosial menyebabkan standar tertentu. MC merasa harus mengikuti standar ini.

Peneliti juga melakukan survei dengan cara menyebarkan angket pada 57 orang remaja akhir pengguna aktif media sosial. Hasil survei menyatakan bahwa

76.3% remaja akhir mengalami kecemasan atas konten yang dibagikan. Lalu, 90% dari remaja akhir pengguna media sosial mengalami kecemasan atas orang lain mengetahui informasi pribadi dari apa yang diunggah. 52% dari mereka mengalami kecemasan dari interaksi sosial, terutama dengan orang baru yang mereka temui di media sosial. Terakhir, hasil survei juga menunjukkan bahwa terdapat 56,3% remaja akhir pengguna media sosial mengalami kecemasan dari cara orang menilai diri mereka.

Individu dengan kecemasan sosial cenderung menghindari situasi yang berpotensi memicu evaluasi negatif untuk melindungi diri dari kritik (Watson & Friend, 1969). Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Liu dkk. (2013) yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada pengguna media sosial menyebabkan penggunaannya enggan membagikan informasi pribadi untuk menurunkan potensi evaluasi negatif. Selain itu, O'Day dan Heimberg (2021) mengungkapkan bahwa individu dengan kecemasan sosial yang tinggi menggunakan media sosial secara pasif, yaitu hanya mengamati tanpa berinteraksi dengan konten orang lain. Hal ini diakibatkan oleh adanya penghindaran individu akan risiko kritik dan penilaian negatif dari pengguna lain.

Menurut Schlenker dan Leary (1982), kecemasan sosial merupakan kecemasan yang berasal dari adanya evaluasi dalam situasi sosial yang nyata ataupun yang dibayangkan. Sedangkan itu menurut Richard dalam Alkis dkk. (2017), kecemasan sosial merupakan kecemasan yang dihasilkan dari ketakutan ketika berinteraksi karena perasaan takut atau cemas akan evaluasi negatif yang diberikan orang lain. Faghani dan Moghadasin (2023) mendefinisikan kecemasan

sosial pada pengguna media sosial sebagai khawatir yang berlebihan terhadap situasi sosial. Menurut teori Alkis dkk. (2017) tentang kecemasan sosial pada pengguna media sosial, terdapat empat dimensi dalam kecemasan sosial, yaitu *shared content anxiety* yang mengukur tingkat kecemasan individu dalam membagikan konten di media sosial, *privacy concern anxiety* yang mengukur tingkat kecemasan individu dari kemungkinan membagikan informasi pribadi di media sosial, *interaction anxiety* yang mengukur tingkat kecemasan individu dari berinteraksi dengan orang lain, terutama yang baru bertemu di media sosial, serta *self-evaluation anxiety* yang mengukur tingkat kecemasan sosial individu dari cara seseorang mengevaluasi dan memandang dirinya dari platform media sosial.

Seperti yang dikatakan oleh Hofmann (2007), individu dengan kecemasan sosial cenderung memandang dirinya dengan negatif, melebih-lebihkan konsekuensi dari interaksi sosial, yakin bahwa dirinya tidak dapat mengatasi situasi sosial, serta tidak dapat mengontrol respon emosinya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Flynn dan Yoon (2025) yang menunjukkan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung memikirkan suatu kejadian setelah peristiwa tersebut terjadi. Pemikiran ini berfokus pada pola pikir negatif pada diri sendiri, sehingga mempengaruhi pandangan akan diri sendiri di masa lalu maupun masa depan.

Salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan sosial adalah regulasi emosi. Hasil penelitian oleh Kinney dkk. (2019) menunjukkan bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Farmer dan Kashdan (2012) yang menunjukkan bahwa individu dengan regulasi emosi yang

buruk memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan karena individu dengan regulasi emosi yang baik dapat menurunkan pengalaman negatif yang dimilikinya sehingga membawanya pada pengalaman positif dan perasaan positif pula. Namun, individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung untuk menekan seluruh emosi yang dimilikinya, sehingga merasakan lebih sedikit emosi positif dan lebih banyak emosi negatif.

Dimensi kecemasan sosial juga dapat muncul pada konteks penggunaan media sosial. Pada *shared content anxiety*, individu cenderung untuk menghindari mengunggah sesuatu di media sosial akibat cemas akan evaluasi negatif (Alkis dkk., 2017). Hal ini sejalan dengan karakteristik individu dengan regulasi emosi yang buruk, dimana mereka cenderung menghindari situasi sosial tertentu (Hauffe dkk., 2024). Selanjutnya, individu dengan *privacy concern anxiety* menunjukkan kecemasan dalam membagikan data pribadi di media sosial akibat takut mendapat kritik dari orang lain apabila informasi tersebut diketahui (Alkis dkk., 2017). Kondisi ini sesuai dengan individu dengan regulasi emosi maladaptif, dimana mereka cenderung untuk menghindari suatu hal karena memiliki stimulus yang ditakuti (Aldao dkk., 2010). Dalam kecemasan sosial, individu dengan regulasi emosi buruk takut jika informasi pribadinya dijadikan alasan untuk mendapatkan evaluasi negatif. Pada dimensi *interaction anxiety*, individu cenderung cemas untuk berinteraksi dengan orang lain (Alkis dkk., 2017). Hal ini sesuai dengan individu dengan regulasi emosi maladaptif, dimana mereka cenderung untuk perilaku tidak hangat yang memicu respon negatif dari interaksi sosial (Jazaieri dkk., 2015). Terakhir pada individu dengan *self-evaluation anxiety*, mereka mengalami

kecemasan terkait evaluasi dari orang lain dan diri mereka sendiri. Hal ini sesuai dengan individu dengan regulasi emosi buruk yang cenderung untuk menekan emosi yang dimilikinya, sehingga mereka lebih sering untuk memperhatikan hal negatif dari dirinya (Farmer & Kashdan, 2012).

Regulasi emosi merupakan proses dinamis dalam mengatur emosi diri dengan strategi tertentu dalam pengalaman tertentu (Chen, 2016). Sedangkan itu menurut Gross dalam Gross (2002), regulasi emosi merupakan proses dimana individu mengatur emosi yang dimiliki, kapan memilikinya, dan bagaimana mengalami serta mengekspresikannya. Menurut Gross dan Thompson (2007), terdapat tiga aspek dari regulasi emosi. Aspek pertama adalah mampu mengatur emosi positif dan negatif dengan cara meningkatkan atau menurunkannya. Aspek kedua adalah mampu mengendalikan emosi secara tidak sadar, mudah, dan otomatis. Aspek terakhir adalah mampu menguasai situasi menjadi lebih baik atau buruk dari masalah yang sedang dihadapi.

Seperti yang diungkapkan oleh Hauffe dkk. (2024) dalam penelitiannya, individu dengan regulasi emosi yang buruk atau maladaptif cenderung untuk menghindari situasi sosial tertentu. Hasil penelitian oleh Polack dkk. (2024) juga menambahkan bahwa individu dengan regulasi emosi yang maladaptif cenderung memiliki pemecahan masalah yang buruk, sering memikirkan suatu hal secara berulang-ulang, dan selalu berusaha untuk mencari distraksi. Hal ini berbanding berbanding terbalik dengan individu dengan regulasi emosi yang baik atau adaptif. Hasil penelitian oleh Aldao dkk. (2014) mengungkapkan bahwa individu dengan

regulasi emosi yang baik dapat memodifikasi emosi yang dimilikinya sesuai dengan situasi yang ada, sehingga memiliki lebih sedikit dampak psikologis.

Oleh karena itu, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna media sosial?
2. Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *shared content anxiety* pada remaja akhir pengguna media sosial?
3. Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *privacy concern anxiety* pada remaja akhir pengguna media sosial?
4. Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *interaction anxiety* pada remaja akhir pengguna media sosial?
5. Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *self-evaluation anxiety* pada remaja akhir pengguna media sosial?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, berikut ini merupakan tujuan penelitian yang akan dilakukan:

1. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna media sosial.
2. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *shared content anxiety* pada remaja akhir pengguna media sosial.
3. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *privacy concern anxiety* pada remaja akhir pengguna media sosial.
4. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *interaction anxiety* pada remaja akhir pengguna media sosial.
5. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *self-evaluation anxiety* pada remaja akhir pengguna media sosial.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian yang telah dipaparkan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dari segi teoritis maupun praktis

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teori yang berguna bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya ilmu yang berkaitan dengan regulasi emosi, kecemasan sosial, dan remaja akhir pengguna media

sosial. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang topik yang berkaitan dengan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik pada subjek penelitian yaitu remaja akhir pengguna media sosial maupun orang tua remaja akhir pengguna media sosial

a. Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang kecemasan sosial dan regulasi emosi pada remaja akhir pengguna media sosial, sehingga penggunaanya dapat lebih bijak dalam penggunaannya.

b. Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan informasi bagi orang tua yang memiliki anak di kalangan remaja akhir dan juga pengguna media sosial. Orang tua diharapkan dapat memantau waktu dan fungsi penggunaan media sosial pada anaknya, sehingga dapat terhindar dari kecemasan sosial.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial” ini mengacu pada penelitian terdahulu dengan karakteristik yang sama dalam hal tema kajian. Meskipun begitu, penelitian ini menunjukkan perbedaan dalam kriteria subjek, jenis variabel, atau metode yang

digunakan. Beberapa penelitian terdahulu yang menjadi dasar penelitian ini adalah sebagai berikut.

Penelitian pertama berjudul “Pengaruh Pengguna Media Sosial Instagram terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja” oleh Nurhasanah dkk. (2022) menggunakan kecemasan sosial sebagai variabel terikat dan penggunaan media sosial instagram sebagai variabel bebas. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan subjek penelitian sebanyak 136 siswa di SMKN 3 Karawang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial instagram berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial pada remaja.

Terdapat beberapa persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan. Pertama, penelitian oleh Nurhasanah dkk. (2022) menggunakan kecemasan sosial sebagai variabel terikat. Penelitian yang akan dilakukan juga menggunakan kecemasan sosial sebagai variabel terikat. Kedua, penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan juga menggunakan metode penelitian yang sama, yaitu dengan metode penelitian kuantitatif. Meskipun demikian, terdapat beberapa perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan. Berbeda dengan penelitian oleh Nurhasanah dkk. (2022) yang menggunakan kriteria sampel remaja pengguna media sosial instagram, penelitian yang akan dilakukan menggunakan sampel dengan kriteria remaja akhir pengguna media sosial. Kedua, penelitian ini menggunakan penggunaan media sosial sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel regulasi emosi sebagai variabel bebas.

Penelitian kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah dkk. (2023) yang berjudul “*Coping Strategy*, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial”. Penelitian ini menggunakan *coping strategy* sebagai variabel bebas dan *kecemasan sosial* sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik observasional dengan jenis *cross sectional* dengan subjek penelitian sebanyak 172 siswa dan siswi SMAN 1 Kota Sukabumi. Hasil dari penelitian ini mendukung hipotesis penelitian, yaitu terdapat hubungan antara *coping strategy* dan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial.

Terdapat beberapa persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan. Pertama, penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan kecemasan sosial sebagai variabel terikat. Kedua, penelitian ini juga menggunakan pengguna media sosial sebagai kriteria penelitian. Hal ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Meskipun demikian, terdapat beberapa perbedaan dari penelitian oleh (Fauzziyah dkk., 2023) dengan penelitian yang akan dilakukan. Berbeda dari penelitian yang akan dilakukan yang akan menggunakan metode kuantitatif, penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik observasional dengan jenis *cross sectional*. Selain itu, kriteria penelitian sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja di satu sekolah tertentu. Hal ini berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan yang akan menggunakan kriteria sampel remaja akhir yang tidak berfokus pada satu sekolah. Terakhir, penelitian ini menggunakan *coping strategy* sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan kecemasan sosial sebagai variabel bebas.

Penelitian ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Aslamiyah dkk. (2024) yang berjudul “Kecemasan Sosial Dewasa Awal: Adakah Peran Kecenderungan Kecanduan Media Sosial dan *Body Dissatisfaction*?”. Penelitian dengan metode kuantitatif ini menggunakan tiga variabel, dengan kecenderungan kecanduan media sosial dan *body dissatisfaction* sebagai variabel bebas dan kecemasan sosial sebagai variabel terikat. Selain itu, subjek responden dalam penelitian ini adalah 271 mahasiswa di daerah Surabaya. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kecenderungan kecanduan media sosial dan *body dissatisfaction* dengan kecemasan sosial.

Terdapat beberapa persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan. Pertama, penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan menggunakan kecemasan sosial sebagai variabel terikat. Kedua, metode penelitian juga menggunakan metode penelitian yang sama, yaitu metode penelitian kuantitatif. Namun, beberapa perbedaan juga ditemukan. Pertama, penelitian ini menggunakan kecenderungan kecanduan media sosial dan *body dissatisfaction* sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan regulasi emosi sebagai variabel bebas. Kedua, penelitian oleh Aslamiyah dkk. (2024) menggunakan mahasiswa pengguna media sosial sebagai sampel penelitian, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan remaja akhir pengguna media sosial sebagai sampel penelitian.

Penelitian keempat merupakan penelitian yang berjudul “*Social Media Use, Social Anxiety, and Loneliness: A Systematic Review*” oleh O’Day dan Heimberg (2021). Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecemasan sosial

dan kesepian dalam konteks penggunaan media sosial. Variabel bebas yang digunakan adalah kecemasan sosial, sedangkan variabel terikat yang digunakan adalah kesepian. Penelitian ini menggunakan metode literatur review. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan sosial dan kesepian dalam konteks penggunaan media sosial.

Terdapat beberapa persamaan dan perbedaan dalam penelitian ini. Ditinjau dari persamaannya, kedua penelitian menggunakan kecemasan sosial sebagai salah satu variabel dengan tema penelitian penggunaan media sosial. Ditinjau dari perbedaannya, penelitian ini menggunakan kecemasan sosial sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan kecemasan sosial sebagai variabel terikat. Selain itu, metode penelitian yang digunakan juga berbeda. Berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan metode literatur review, penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian adalah remaja akhir pengguna media sosial.

Penelitian kelima adalah penelitian oleh Ningsih dkk. (2023) yang berjudul *“The Association Between Social Media Use and Emotional Regulation in Middle School Student, Langowan, Sulawesi Utara”*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara penggunaan sosial media dengan regulasi emosi pada siswa. Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu penggunaan sosial media sebagai variabel bebas dan regulasi emosi sebagai variabel terikat. Dengan metode penelitian kuantitatif, penelitian ini menggunakan responden sebanyak 217 siswa di SMA yang ada di Lawongan, Sulawesi Utara. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa waktu yang digunakan dalam mengakses sosial media berhubungan signifikan dengan regulasi emosi.

Terdapat beberapa persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan. Pertama, penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif. Kedua, penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan menggunakan regulasi emosi sebagai salah satu variabel penelitian. Meskipun demikian, terdapat beberapa perbedaan antara penelitian oleh Ningsih dkk. (2023) dan penelitian yang akan dilakukan. Pertama, penelitian ini menggunakan regulasi emosi sebagai variabel terikat, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan, regulasi digunakan sebagai variabel bebas. Kedua, subjek penelitian ini adalah siswa di sekolah tertentu, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan remaja akhir pengguna media sosial sebagai subjek penelitian.

Penelitian keenam adalah penelitian oleh Adinda dan Indrawati (2025) yang berjudul “Pengaruh Media Sosial TikTok dan Regulasi Emosi terhadap Perubahan Suasana Hati”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas yang digunakan penggunaan media sosial Tiktok dan regulasi emosi sedangkan variabel terikat yang digunakan adalah perubahan suasana hati. Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 242 siswa kelas XI SMA Utama Bekasi. Hasil dari penelitian adalah terdapat pengaruh dari penggunaan media sosial TikTok dan regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati siswa kelas XI SMA Utama Bekasi.

Terdapat persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan menggunakan regulasi emosi sebagai bebas. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan metode penelitian kuantitatif. Namun, beberapa perbedaan juga terlihat antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan. Pertama, sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA tertentu, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan remaja akhir pengguna media sosial sebagai responden. Lalu, penelitian ini juga menggunakan tiga variabel, yaitu penggunaan media sosial, regulasi emosi, dan perubahan suasana hati. Sementara itu, penelitian yang akan dilakukan menggunakan dua variabel, yaitu regulasi emosi dan kecemasan sosial.

Penelitian ketujuh adalah penelitian yang dilakukan oleh Ramba dkk. (2023) yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri pada Siswa SMA yang Menggunakan Media Sosial di Kota Makassar”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 385 siswa SMA di Kota Makassar yang menggunakan media sosial. Variabel bebas yang digunakan adalah regulasi emosi sedangkan variabel terikat yang digunakan adalah harga diri. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri pada siswa SMA yang menggunakan media sosial di Kota Makassar.

Terdapat beberapa persamaan dari penelitian oleh Ramba dkk. (2023) dengan penelitian yang akan dilakukan. Sama dengan penelitian yang akan dilakukan, penelitian ini menggunakan regulasi emosi sebagai variabel bebas.

Selain itu, penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Meskipun demikian, terdapat beberapa perbedaan antara dua penelitian. Penelitian ini menggunakan harga diri sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan kecemasan sosial sebagai variabel terikat. Selain itu, responden dari penelitian ini adalah siswa SMA yang menggunakan media sosial di Kota Makassar, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan remaja akhir pengguna media sosial sebagai responden penelitian.

Penelitian kedelapan adalah penelitian oleh Wartberg dkk. (2021) yang berjudul “The Relevance of Emotion Regulation, Procrastination, and Perceived Stress for Problematic Social Media Use in a Representative Sample of Children and Adolescents”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi, prokrastinasi, dan stres terhadap problematic social media use pada anak-anak dan remaja. Terdapat empat variabel yang digunakan, yaitu variabel regulasi emosi, prokrastinasi, dan stres sebagai variabel bebas, serta problematic social media use sebagai variabel terikat. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara regulasi emosi, prokrastinasi, dan stres terhadap problematic social media use pada anak-anak dan remaja.

Terdapat beberapa persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Selain itu, penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan juga menggunakan regulasi emosi sebagai variabel bebas. Meskipun demikian, terdapat beberapa perbedaan. Pertama, regulasi emosi bukanlah satu-

satunya variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini. Sementara itu, penelitian yang akan dilakukan hanya menggunakan regulasi emosi sebagai variabel bebas. Kedua, penelitian ini menggunakan *problematic social media use* sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan kecemasan sosial. Ketiga, penelitian ini menggunakan populasi anak-anak dan remaja dalam penelitiannya, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan remaja akhir yang menggunakan media sosial sebagai populasinya.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, terdapat beberapa perbedaan yang terlihat antara penelitian yang akan dilakukan dan penelitian yang sudah terlaksana. Beberapa perbedaan terletak pada variabel bebas, variabel terikat, populasi dan sampel, serta metode penelitian yang digunakan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian yang orisinal dan dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abasi, I., Dolatshahi, B., Farazmand, S., Pourshahbaz, A., & Tamanaeefar, S. (2018). Emotion regulation in generalized anxiety and social anxiety: Examining the distinct and shared use of emotion regulation strategies. *Iranian Journal of Psychiatry*, 13(3), 161–168.
- Adinda, M., & Indrawati, E. (2025). Pengaruh media sosial tiktok dan regulasi emosi terhadap perubahan suasana hati. *Jurnal Ikraith Humaniora*, 9(2), 114–121. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2>
- Aldao, A., Jazaieri, H., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2014). Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: Interactive effects during CBT for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(4), 382–389. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.03.005>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alkis, Y., Kadirhan, Z., & Sat, M. (2017). Development and validation of social anxiety scale for social media users. *Computers in Human Behavior*, 72, 296–303. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.011>
- Aslamiyah, F., Santi, D. E., & Ananta, A. (2024). Kecemasan sosial dewasa awal: Adakah peran kecenderungan kecanduan media sosial dan bodyu dissatisfaction. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 244–252.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023). *Luas Daerah dan Jumlah Pulau Menurut Provinsi, 2023*. Statistik Indonesia 2020. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Barth, S., & de Jong, M. D. T. (2017). The privacy paradox – Investigating discrepancies between expressed privacy concerns and actual online behavior – A systematic literature review. *Telematics and Informatics*, 34(7), 1038–1058. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2017.04.013>
- Bogaerts, A., Claes, L., Buelens, T., Verschueren, M., Palmeroni, N., Bastiaens, T., & Luyckx, K. (2021). Identity synthesis and confusion in early to late adolescents: Age trends, gender differences, and associations with depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 87, 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.01.006>
- Bouko, C. (2024). Purposes for social media content production. *DOCA - Database of Variables for Content Analysis*, 1–3. <https://doi.org/10.34778/5za>

- Brasil, K. M., Mims, C. E., Pritchard, M. E., & McDermott, R. C. (2024). Social media and body image: Relationships between social media appearance preoccupation, self-objectification, and body image. *Body Image*, *51*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101767>
- Brunborg, G. S., & Andreas, J. B. (2019). Increase in time spent on social media is associated with modest increase in depression, conduct problems, and episodic heavy drinking. *Journal of Adolescence*, *74*, 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.013>
- Chang, S., Vaingankar, J. A., Seow, E., Samari, E., Chua, Y. C., Luo, N., Verma, S., & Subramaniam, M. (2025). Understanding emotion regulation strategies among youth: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research*, *40*(1), 44–65. <https://doi.org/10.1177/07435584231161002>
- Chen, H. (2016). A theoretic review of emotion regulation. *Open Journal of Social Sciences*, *04*(02), 147–153. <https://doi.org/10.4236/jss.2016.42020>
- Cisler, J. M., Olatunji, B., Feldner, Matthew, & Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Psychopathol Behav Assess*, *32*(1), 68–82. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9161-1>. Emotion
- Clark, D. M. (2001). Chapter 18 A Cognitive Perspective on Social Phobia. In *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness*. (pp. 405–430). [http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/class/psy394U/Bower/12 Anxiety Disorders /CLARK-SOCIAL PHOBIA.pdf](http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/class/psy394U/Bower/12%20Anxiety%20Disorders/CLARK-SOCIAL%20PHOBIA.pdf)
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, *75*(2), 317–333.
- Davis, J. L. (2016). Social Media. In *The International Encyclopedia of Political Communication* (pp. 1–8). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118541555.wbiepc004>
- De Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of Youth Adolescence*, *45*(1), 211–224. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0266-4>
- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: a systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, *65*, 17–42. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>
- Engin, D., Bukun, M. F., Kundo, R., Tekin, D., & Çetin, M. (2023). Role of self-monitoring and social appearance anxiety in the relationship between photo editing and social withdrawal. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*,

- 15(Supplement 1), 439–451. <https://doi.org/10.18863/pgy.1349780>
- Faghani, N., & Moghadasin, M. (2023). Psychometric properties of the persian version of social anxiety scale for social media users (SAS-SMU). *Iran J Psychiatry*, 18(4), 406–419.
- Farmer, A. S., & Kashdan, T. B. (2012). Social anxiety and emotion regulation in daily life: Spillover effects on positive and negative social events. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 152–162. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.666561>
- Fauzziyah, Z. K., Zulmasyah, & Rosady, D. S. (2023). Coping strategy, tingkat kecemasan sosial, dan remaja pengguna media sosial. *Jurnal Riset Kedokteran*, 3(2), 91–96. <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2958>
- Feldman, R. S. (2017). Pengantar Psikologi. In *Sustainability (Switzerland)* (Edisi 10). Penerbit Salemba Humanika.
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J., Steiner, G., Smith, L., Jimenez, M., Gleeson, J., Vancampfort, D., Armitage, C., & Sarris, J. (2019). The “online brain”: How the internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119–129. <https://doi.org/10.1002/wps.20638>
- Flynn, A. J., & Yoon, K. L. (2025). Post-event processing in social anxiety: A scoping review. *Journal of Anxiety Disorders*, 109, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102947>
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
- Gadassi-Polack, R., Paganini, G., Zhang, A. K., Dworschak, C., Silk, J. S., Kober, H., & Joormann, J. (2024). It’s a balancing act: The ratio of maladaptive (vs. All) emotion regulation strategies is associated with depression. *Behaviour Research and Therapy*, 180, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104600>
- Gerwin, R. L., Kaliebe, K., & Daigle, M. (2018). The interplay between digital media use and development. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 345–355. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.002>
- Goldin, P. R., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. In *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (Third Edit, Vol. 5). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00017-0>
- Goodman, F. R., Daniel, K. E., Eldesouky, L., Brown, B. A., & Kneeland, E. T. (2021). How do people with social anxiety disorder manage daily stressors? Deconstructing emotion regulation flexibility in daily life. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100210>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial

- validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press. <https://www.researchgate.net/publication/303248970>
- Hartman, L. M. (1986). Social Anxiety, Problem Drinking, and Self-Awareness. In *Perception of Self in Emotional Disorder and Psychotherapy*. Plenum Press.
- Hauffe, V., Vierrath, V., Tuschen-Caffier, B., & Schmitz, J. (2024). Daily-life reactivity and emotion regulation in children with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 106, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102907>
- Ho, H., Shin, W., & Lwin, M. O. (2017). Social networking site use and materialistic values among youth: The safeguarding role of the parent-child relationship and self-regulation. *Communication Research*, 46(8), 1–26. <https://doi.org/10.1177/0093650216683775>
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193–209.
- Huang, L., Yang, F., & Wu, W. (2025). Adult attachment, social anxiety, and problematic social media use: A meta-analysis and meta-analytic structural equation model. *Addictive Behaviors*, 160, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108163>
- Iskandar, D., & Isnaeni, M. (2019). Penggunaan internet di kalangan remaja di Jakarta. *Journal of Communication Studies*, 6(1), 57–72.
- Jarman, H. K., McLean, S. A., Marques, M. D., Slater, A., Paxton, S. J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2024). Understanding what drives adolescent social media behaviours: Informing approaches for interventions. *Body Image*, 51, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101793>
- Jazaieri, H., Morrison, A. S., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2015). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. *Current Psychiatry Reports*, 17(1). <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0531-3>
- Kaplan, S. C., Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., Menatti, A., & Weeks, J. W. (2015). Social anxiety and the big five personality traits: The interactive relationship of trust and openness. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(3), 212–222. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1008032>
- Kemp, S. (2021). *Digital 2021: Indonesia*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>

- Kemp, S. (2022). *Digital 2022: Indonesia*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Kennard, B. D., Hughes, J. L., Minhajuddin, A., Jones, S. M., Jha, M. K., Slater, H., Mayes, T. L., Storch, E. A., LaGrone, J. M., Martin, S. L., Hamilton, J. L., Wildman, R., Pitts, S., Blader, J. C., Upshaw, B. M., Garcia, E. K., Wakefield, S. M., & Trivedi, M. H. (2025). Problematic social media use and relationship to mental health characteristics in youth from the Texas Youth Depression and Suicide Research Network (TX-YDSRN). *Journal of Affective Disorders*, 374, 128–140. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.046>
- Kinney, K. L., Burkhouse, K. L., & Klumpp, H. (2019). Self-report and neurophysiological indicators of emotion processing and regulation in social anxiety disorder. *Biological Psychology*, 142, 126–131. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2019.01.019>
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kozubal, M., Szuster, A., & Wielgopalan, A. (2023). Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice. *Frontiers in Psychology*, 14(August), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218694>
- Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J., & Tian, L. (2023). Relationship between social media use and social anxiety in college students: Mediation effect of communication capacity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043657>
- Landa-Blanco, M., García, Y. R., Landa-Blanco, A. L., Cortés-Ramos, A., & Paz-Maldonado, E. (2024). Social media addiction relationship with academic engagement in university students: The mediator role of self-esteem, depression, and anxiety. *Heliyon*, 10(2), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24384>
- Langer, K., Hagedorn, B., Stock, L. M., Otto, T., Wolf, O. T., & Jentsch, V. L. (2020). Acute stress improves the effectivity of cognitive emotion regulation in men. *Scientific Reports*, 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68137-5>
- Liu, C., Ang, R. P., & Lwin, M. O. (2013). Cognitive, personality, and social factors associated with adolescents' online personal information disclosure. *Journal of Adolescence*, 36(4), 629–638. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.03.016>
- Mehrizi, S. H. A. A., Amani, O., Feyzabadi, A. M., & Kolae, Z. E. B. (2023). Emotion regulation, negative self-evaluation, and social anxiety symptoms: The mediating role of depressive symptoms. *Current Psychology*, 42(25),

21541–21551. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03225-5>

- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 9, pp. 1–6). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Ningsih, A. P., Syafriani, Pongoh, L. L., & Indirwan, D. (2023). The association between social media use and emotional regulation in middle school student, Langowan, Sulawesi Utara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4880–4888.
- Nurhasanah, R., Nursanti, S., & Lubis, F. M. (2022). Pengaruh penggunaan media sosial instagram terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(10), 3885–3893. <https://doi.org/10.31604/jips.v9i10.2022.3885-3893>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. In *Computers in Human Behavior Reports* (Vol. 3). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- O'Toole, M. S., Zachariae, R., & Mennin, D. S. (2017). Social anxiety and emotion regulation flexibility: considering emotion intensity and type as contextual factors. *Anxiety, Stress and Coping*, 30(6), 716–724. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1346792>
- Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G. E., & Moore, V. M. (2020). Psychological impacts of “screen time” and “green time” for children and adolescents: A systematic scoping review. In *PLOS ONE* (Vol. 15, pp. 1–52). Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237725>
- Pazer, S. (2024). The impact of social media use on identity formation among adolescents. *International Journal of Advance Research, Ideas and Innovations in Technology*, 10(5), 299–304. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-07-7_22
- Pelletier, M. J., Krallman, A., Adams, F. G., & Hancock, T. (2020). One size doesn't fit all: a uses and gratifications analysis of social media platforms. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 14(2), 269–284. <https://doi.org/10.1108/JRIM-10-2019-0159>
- Polack, R. G., Everaert, J., Uddenberg, C., Kober, H., & Joormann, J. (2022). Emotion regulation and self-criticism in children and adolescence: Longitudinal networks of transdiagnostic risk factors. *Emotion*, 21(7), 1438–1451. <https://doi.org/10.1037/emo0001041>
- Ramba, R., Gismin, S. S., & Aditya, A. M. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap harga diri pada siswa SMA yang menggunakan media sosial di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 214–219. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2103>
- Rozen, N., & Aderka, I. M. (2023). Emotions in social anxiety disorder: A review. *Journal of Anxiety Disorders*, 95, 1–11.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102696>

- Safrudin, M. B. (2021). Differences in regulation of emotions based on age range and gender in adolescents at Uswatun Khasanah Orphanage Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 127–136. <https://doi.org/10.30650/jik.v9i2.2992>
- Santrock, J. (2011). Masa Perkembangan Anak. In *Penerbit Salemba Humanika*. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Santrock, J. W. (2018). Life-Span Development. In *Penerbit Erlangga*.
- Sarabia-Sánchez, F. J., Aguado, J. M., & Martínez-Martínez, I. J. (2019). Privacy paradox in the mobile environment: The influence of the emotions. *Profesional de La Informacion*, 28(2). <https://doi.org/10.3145/epi.2019.mar.12>
- Schlenker, B. R., & Leary, M. L. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. In *Psychological Bulletin* (Vol. 92, Issue 3).
- Shabahang, R., Aruguete, M. S., & Shim, H. (2022). Social Media Posting Anxiety: Interpersonal Trust, Fear of Negative Evaluation, and Hurt Feeling Proneness as Predictors. *Journal of Media Psychology*, 34(1), 49–54. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000300>
- Shahzad, M. F., Xu, S., Lim, W. M., Yang, X., & Khan, Q. R. (2024). Artificial intelligence and social media on academic performance and mental well-being: Student perceptions of positive impact in the age of smart learning. *Heliyon*, 10(8), 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29523>
- Sharif, N., Opu, R. R., Alzahrani, K. J., Ahmed, S. N., Islam, S., Mim, S. S., Khan, F. B., Zaman, F., & Dey, S. K. (2021). The positive impact of social media on health behavior towards the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional study. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 15(5), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2021.102206>
- Spies Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. In *Clinical Child and Family Psychology Review* (Vol. 17, pp. 1–18). Kluwer Academic Publishers. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0135-1>
- Spokas, M., Luterek, J. A., & Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 283–291. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2008.12.004>
- Stein, M. B. (2002). *Triumph over Shyness: Conquering Shyness and Social Anxiety*. McGraw-Hill. <https://doi.org/10.1036/0071389687>

- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. In *BMC Public Health* (Vol. 5, Issue 1). Penerbit Alfabeta.
- Taddicken, M. (2014). The “Privacy Paradox” in the Social Web: The Impact of Privacy Concerns, Individual Characteristics, and the Perceived Social Relevance on Different Forms of Self-Disclosure¹. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(2), 248–273. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12052>
- Tamir, M., & Mauss, I. B. (2011). Social Cognitive Factors in Emotion Regulation: Implications for Well-Being. In *Emotion Regulation and Well-Being* (pp. 31–47). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_3
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. In *Monographs of the Society for Research in Child Development*. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Tsarpalis-Fragkoulidis, A., Tran, U. S., & Zemp, M. (2024). Fears of positive and negative evaluation and their within-person associations with emotion regulation in adolescence: A longitudinal analysis. *Development and Psychopathology*, 1–13. <https://doi.org/10.1017/S0954579424001366>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
- Ustundag, A., Kanik, R., & Cinar, Y. R. (2024). The effect of turkish adolescents’ social appearance anxiety on their appearance-related social media consciousness: A cross-sectional descriptive study. *Journal of Pediatric Nursing*, 79, 141–147. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.10.010>
- VandenBos, G. R. (2015). *APA Dictionary of Psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S., & Ohannessian, C. M. C. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79, 258–274. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.014>
- Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788>
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (Vol. 33, Issue 4).

- Widada, C. K. (2018). Mengambil manfaat media sosial dalam pengembangan layanan. *Journal of Documentation and Information Science*, 2(1), 23–30. <https://doi.org/10.33505/jodis.v2i1.130>
- Yang, F., Li, M., & Han, Y. (2023). Whether and how will using social media induce social anxiety? The correlational and causal evidence from Chinese society. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1217415>
- Yau, J. C., & Reich, S. M. (2019). “It’s just a lot of work”: Adolescents’ self-presentation norms and practices on Facebook and Instagram. *Journal of Research on Adolescence*, 29(1), 196–209. <https://doi.org/10.1111/jora.12376>
- Zhang, N., Zhang, K., Wang, J., & Sun, X. (2022). Distract or reappraise? The mechanism of cognitive emotion regulation choice and its influential factors. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3699–3708. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S389835>
- Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, 173. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110647>