



## Hubungan Kecanduan Media Sosial Instagram dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa

Rijalulloh<sup>1\*</sup>, Sifa Fauziah<sup>2</sup>, Ricko Dwi Haryanto<sup>3</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Permata Nusantara, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [rijalulloh15@gmail.com](mailto:rijalulloh15@gmail.com)

**Abstract.** *Instagram social media addiction has become an increasingly common phenomenon among university students. Excessive use of Instagram can negatively affect mental, social, and academic well-being, and may increase the risk of social anxiety. Students who experience Instagram addiction tend to have reduced direct social interaction, and fear of negative evaluation from others, which are key factors contributing to social anxiety. This study aims to determine the relationship between Instagram social media addiction and social anxiety among students. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 105 respondents selected using purposive sampling. The instruments used were the Instagram Addiction Scale (TIAS) and the Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU). Data analysis was conducted using the Chi-Square test. The results showed that most respondents had a moderate level of Instagram addiction (56.2%) and a moderate level of social anxiety (68.6%). The Chi-Square test indicated a significant relationship between Instagram addiction and social anxiety, with a p-value < 0.001 ( $p < 0.05$ ). There is a significant relationship between Instagram addiction and social anxiety among students. However, the relationship is not always linear, as higher levels of addiction do not necessarily correspond to higher levels of social anxiety.*

**Keywords:** *Fear of Negative Evaluation; Instagram Addiction; Social Anxiety; Social Interaction; Students.*

**Abstrak.** Kecanduan media sosial Instagram merupakan salah satu fenomena yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa. Penggunaan Instagram secara berlebihan dapat berdampak pada kesehatan mental, sosial, dan akademik, serta berisiko meningkatkan kecemasan sosial. Mahasiswa yang mengalami kecanduan Instagram cenderung mengalami penurunan interaksi sosial secara langsung, serta ketakutan terhadap penilaian negatif dari orang lain, yang menjadi faktor pemicu kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial Instagram dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 105 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu The Instagram Addiction Scale (TIAS) dan Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecanduan Instagram kategori sedang (56,2%) dan kecemasan sosial kategori sedang (68,6%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial Instagram dengan kecemasan sosial dengan nilai  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial Instagram dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Namun, hubungan yang terbentuk tidak selalu bersifat linear, di mana peningkatan kecanduan tidak selalu diikuti peningkatan kecemasan secara langsung.

**Kata kunci:** Adiksi Instagram; Interaksi Sosial; Kecemasan Sosial; Ketakutan terhadap Penilaian Negatif; Mahasiswa.

### 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi komunikasi di era digital telah mengubah cara manusia berinteraksi. Media sosial hadir sebagai sarana yang cepat dan mudah untuk terhubung dengan banyak orang. Di antara berbagai platform, Instagram menjadi salah satu yang paling populer karena tampilannya menarik dan fitur-fiturnya interaktif. Tidak hanya digunakan untuk berbagi momen, Instagram juga menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari banyak orang (Nurhafidah et al., 2024). Menurut Chasanah et al. (2021), Instagram adalah media sosial berbasis daring yang menyediakan fitur berbagi foto, video, cerita singkat (*stories*), siaran langsung (*live*), dan interaksi lainnya. Nama Instagram berasal dari gabungan kata “insta” (instan) dan “gram”

(telegram), sehingga dimaknai sebagai sarana komunikasi visual yang cepat dan mudah diakses.

Menurut data *Digital 2025 Global Overview Report (2025)* yang dilaporkan melalui DataReportal dan rangkuman We Are Social & Meltwater, Instagram memiliki sekitar 1,67 miliar pengguna aktif secara global pada awal 2025 tingginya jumlah pengguna aktif Instagram secara global mencerminkan peran signifikan platform ini dalam membentuk pola komunikasi, interaksi sosial, dan perilaku digital masyarakat modern. Di Indonesia, pengguna Instagram aktif sebesar 103 juta atau 36,3 % dari total populasi (DataReportal, 2025). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gea et al. (2025), prevalensi penggunaan Instagram di kalangan mahasiswa tergolong tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% mahasiswa menggunakan Instagram dalam kategori sering (2–3 jam per hari) dan 13% mahasiswa menggunakan Instagram dalam kategori selalu (lebih dari 3 jam per hari). Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi penggunaan Instagram di kalangan mahasiswa berada pada tingkat yang tinggi. Mahasiswa yang berada pada rentang usia 18–24 tahun diketahui menggunakan Instagram secara rutin setiap hari, dengan durasi penggunaan berkisar antara 1–3 jam, temuan ini menegaskan bahwa Instagram merupakan salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa serta memiliki tingkat keterlibatan harian yang tinggi (Sihite et al., 2025).

Instagram menjadi semakin populer di kalangan mahasiswa, yang menggunakannya sebagai alat utama untuk berkomunikasi, mencari hiburan, dan membangun identitas digital. Penggunaan Instagram pada mahasiswa tidak lagi sekadar bersifat intensif, tetapi telah mengarah pada perilaku kecanduan, mahasiswa tetap mengakses Instagram meskipun menimbulkan dampak negatif pada fungsi akademik, sosial, dan psikologis (Ernawati et al., 2022). Salah satu dampak psikologis yang sering muncul akibat penggunaan Instagram secara berlebihan adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial yaitu bentuk gangguan kecemasan yang ditandai dengan rasa takut berlebihan terhadap situasi sosial yang melibatkan evaluasi atau penilaian orang lain (Ayed et al., 2024).

*World Health Organization (WHO, 2025)* melaporkan pada tahun 2021 bahwa lebih dari 359 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, termasuk kecemasan sosial dengan prevalensi tertinggi pada remaja dan dewasa muda. Penelitian yang dilakukan oleh Suryaningrum (2021) terhadap 364 mahasiswa, melaporkan bahwa sekitar 76,9% responden mengalami kecemasan sosial pada tingkat ringan hingga berat, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghadapi tantangan psikologis dalam interaksi sosial. Masa perkuliahan merupakan fase transisi yang penuh tuntutan akademik dan sosial, sehingga

mahasiswa rentan mengalami kecemasan sosial ketika harus berinteraksi atau dinilai oleh orang lain (Diptania et al., 2024).

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan 4 mahasiswa, menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki intensitas penggunaan Instagram yaitu sekitar 1–3 jam per hari, mahasiswa sudah berusaha menurunkan intensitas penggunaan namun dirasa sulit karena sudah menjadi kebiasaan sehari-hari, Instagram digunakan oleh mahasiswa untuk berkomunikasi, mengunggah foto, video, stories, dan mencari hiburan melalui fitur reels. Namun, di balik aktivitas tersebut, muncul kecenderungan mahasiswa merasa takut apabila harus berbicara secara langsung atau tampil di depan umum, karena takut di katakan apa yg di tampilkan di Instagram dan di kenyataan berbeda.

Kondisi tersebut menjadi gambaran adanya perilaku kecanduan Instagram dan kecemasan sosial pada mahasiswa. Penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan media sosial dengan meningkatnya kecemasan sosial pada mahasiswa (Foroughi et al., 2022). Namun, studi terdahulu masih berfokus pada kecanduan media sosial secara umum belum menyoroti secara spesifik kecanduan media sosial Instagram dengan kecemasan sosial pada mahasiswa khususnya mahasiswa.

Perilaku kecanduan Instagram yang berdampak negatif disertai dengan prevalensi kecemasan sosial yang cukup tinggi, menunjukkan bahwa masalah ini penting untuk diperhatikan (Salari et al., 2024). Kecanduan Instagram pada mahasiswa dapat mengganggu prestasi akademik, kesehatan mental, dan kualitas interaksi sosial. Maka itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecanduan Media Sosial Instagram dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa”

## 2. KAJIAN TEORITIS

Kecanduan Instagram merupakan salah satu bentuk kecanduan media sosial yang termasuk dalam kategori kecanduan perilaku (*behavioral addiction*). Griffiths (2017) menjelaskan bahwa kecanduan Instagram ditandai oleh penggunaan berulang yang tidak terkendali meskipun individu menyadari konsekuensi negatif yang ditimbulkan, sehingga aktivitas di Instagram menjadi pusat perhatian dan mengganggu fungsi akademik maupun sosial. Panova & Carbonell (2022) menambahkan bahwa kecanduan Instagram memiliki gejala seperti *tolerance*, *withdrawal*, dan *conflict* yang menunjukkan adanya ketergantungan perilaku. Andreassen et al. (2012) menyatakan bahwa kecanduan Instagram muncul akibat penggunaan berlebihan untuk memenuhi kebutuhan psikologis seperti validasi sosial dan pelarian emosional. Instagram sendiri merupakan aplikasi berbasis *Web 2.0* yang memungkinkan

penciptaan dan pertukaran *user-generated content* (Kaplan & Haenlein, 2010). Kartini et al. (2022) menegaskan bahwa fitur interaktif seperti *stories*, komentar, dan *likes* menjadikan Instagram efektif sebagai media komunikasi dan pembentukan identitas digital. Tarigan et al. (2019) menjelaskan bahwa penggunaan Instagram secara berlebihan dapat mengganggu fokus belajar dan menurunkan pencapaian akademik mahasiswa. Nurlina et al. (2022) menemukan bahwa intensitas penggunaan Instagram yang tinggi berkaitan dengan peningkatan kecemasan melalui gejala *Instagramxiety*.

Kecemasan sosial merupakan gangguan kecemasan yang ditandai oleh rasa takut irasional terhadap situasi sosial ketika individu merasa diperhatikan atau dinilai oleh orang lain (Jannah & Setiyowati, 2024). *American Psychiatric Association* (2013) menjelaskan bahwa kondisi ini menyebabkan munculnya *distress* yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Stein et al. (2004) menjelaskan bahwa kecemasan sosial terdiri atas aspek kognitif, emosional, perilaku, dan fisiologis yang saling berinteraksi. Heimberg et al. (2019) menyatakan bahwa aspek kognitif berkaitan dengan pola pikir negatif terhadap penilaian sosial, sedangkan Eustis et al. (2020) menjelaskan bahwa aspek perilaku terlihat melalui penghindaran situasi sosial. StatPearls (2022) menyebutkan bahwa faktor penyebab kecemasan sosial meliputi faktor genetik, pola asuh keluarga, pengalaman masa kecil, dan tekanan sosial. Santrock (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa berada pada fase transisi menuju kedewasaan yang ditandai perkembangan biologis, kognitif, dan sosial. Maslita et al. (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa termasuk kelompok rentan mengalami gangguan kesehatan mental karena perkembangan emosional yang belum sepenuhnya matang.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional*. Desain *cross-sectional* dilakukan dengan pengumpulan data satu kali pada waktu tertentu untuk melihat hubungan antar variabel secara simultan (Notoatmodjo, 2018). Populasi penelitian berjumlah 614 mahasiswa yang terdiri dari 246 laki-laki dan 368 perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% sehingga diperoleh minimal 86 responden (Antoro, 2024). Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif, berusia 18–25 tahun, memiliki akun Instagram aktif, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang sedang mengikuti kegiatan akademik di luar kampus, mengalami kesulitan memahami kuesioner, tidak memiliki akses internet, serta menggunakan Instagram hanya

untuk keperluan bisnis. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kecanduan media sosial Instagram, sedangkan variabel dependen adalah kecemasan sosial.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *The Instagram Addiction Scale* (TIAS) untuk mengukur kecanduan Instagram dan *Social Anxiety Scale for Social Media Users* (SAS-SMU) versi Indonesia untuk mengukur kecemasan sosial. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner melalui *Google Form* setelah responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menyetujui *informed consent*. Setelah memperoleh *ethical clearance* dari STIKes Permata Nusantara peneliti mendistribusikan kuesioner kepada responden sesuai kriteria penelitian. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan SPSS versi 25 berbasis *Windows*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan masing-masing variabel dan analisis bivariat dengan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara kecanduan Instagram dengan kecemasan sosial pada mahasiswa (Nurdewi et al., 2022).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden dan masing-masing variabel dalam penelitian, yaitu tingkat kecanduan media sosial Instagram dan kecemasan sosial, terdapat sebanyak 105 responden.

**Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase |
|---------------|--------|------------|
| Laki - Laki   | 43     | 41.0%      |
| Perempuan     | 62     | 59.0%      |
| Total         | 105    | 100.0%     |

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 105 orang. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 62 orang (59,0%), sedangkan laki-laki berjumlah 43 orang (41,0%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan.

**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Usia.

| Usia (Tahun) | Jumlah | Persentase |
|--------------|--------|------------|
| 18           | 8      | 7,6%       |
| 19           | 7      | 6,7%       |
| 20           | 7      | 6,7%       |
| 21           | 20     | 19,0%      |
| 22           | 8      | 7,6%       |
| 23           | 12     | 11,4%      |
| 24           | 17     | 16,2%      |
| 25           | 26     | 24,8%      |
| Total        | 105    | 100,0%     |

Berdasarkan tabel di atas usia responden paling banyak berada pada usia 25 tahun yaitu sebanyak 26 orang (24,8%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 20 orang (19,0%) dan usia 24 tahun sebanyak 17 orang (16,2%). Sementara itu, usia paling sedikit terdapat pada usia 19 tahun dan 20 tahun, masing-masing sebanyak 7 orang (6,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Kecanduan Media Sosial Instagram.

| Kecanduan Media Sosial Instagram | Jumlah | Persentase |
|----------------------------------|--------|------------|
| Ringan                           | 26     | 24,8%      |
| Sedang                           | 59     | 56,2%      |
| Berat                            | 20     | 19,0%      |
| Total                            | 105    | 100,0%     |

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kecanduan media sosial Instagram dari 105 responden didapatkan sebanyak 26 responden dengan persentase 24,8% di kategorikan ringan, 59 responden dengan persentase 56,2% di kategorikan sedang, dan 20 responden dengan persentase 19,0% di kategorikan berat.

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial.

| Kecemasan Sosial | Jumlah | Persentase |
|------------------|--------|------------|
| Rendah           | 20     | 19,0%      |
| Sedang           | 72     | 68,6%      |
| Tinggi           | 13     | 12,4%      |
| Total            | 105    | 100,0%     |

Tabel menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial dari 105 responden didapatkan sebanyak 20 responden dengan persentase 19,0% di kategorikan rendah, 72 responden dengan persentase 68,6% di kategorikan sedang, dan 13 responden dengan persentase 12,4% di kategorikan tinggi.

### Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, dalam hal ini antara tingkat kecanduan media sosial instagram dengan tingkat kecemasan sosial. Uji statistik yang digunakan adalah Chi-Square.

**Tabel 5.** Hubungan Kecanduan Instagram dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa.

| Kecanduan Media Sosial Instagram | Kecemasan Sosial |        |        | Persentase (%) | Nilai P |
|----------------------------------|------------------|--------|--------|----------------|---------|
|                                  | Rendah           | Sedang | Tinggi |                |         |
| Ringan                           | 12               | 1      | 13     | 24,8%          | <0,001  |
| Sedang                           | 8                | 51     | 0      | 56,2%          |         |
| Berat                            | 0                | 20     | 0      | 19,2%          |         |
| Total                            | 20               | 72     | 13     | 100,0%         |         |

Tabel menunjukkan adanya pola hubungan yang beragam antara tingkat kecanduan Instagram dan kecemasan sosial. Pada kategori kecanduan berat, seluruh responden yaitu

sebanyak 20 orang (19,0%) berada pada tingkat kecemasan sosial sedang, tanpa ada yang masuk kategori rendah maupun tinggi. Hal ini menandakan bahwa kecanduan tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan kecemasan sosial tinggi, melainkan cenderung menetap pada tingkat sedang. Pada kategori kecanduan ringan, distribusi terlihat lebih variatif. Sebanyak 12 responden (11,4%) berada pada kecemasan rendah, 1 responden (1,0%) pada kecemasan sedang, dan 13 responden (12,4%) pada kecemasan tinggi. Pola ini menunjukkan bahwa kecanduan ringan dapat berkaitan dengan kecemasan sosial yang menyebar dari rendah hingga tinggi. Sementara itu, pada kategori kecanduan sedang, mayoritas responden yaitu 51 orang (48,6%) berada pada kecemasan sedang, 8 responden (7,6%) pada kecemasan rendah, dan tidak terdapat responden dengan kecemasan tinggi. Hal ini memperlihatkan bahwa kecanduan sedang lebih erat kaitannya dengan kecemasan sosial tingkat sedang.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai Pearson Chi-Square sebesar 75,785 dengan derajat kebebasan ( $df$ ) = 4 dan nilai signifikansi Asymptotic Significance (2-sided) sebesar  $< 0,001$ . Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial Instagram dan kecemasan sosial.

### **Tingkat Kecanduan Media Sosial Instagram**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecanduan sedang (56,2%), diikuti oleh kategori berat (19,0%) dan ringan (24,8%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki intensitas penggunaan Instagram yang cukup tinggi, sehingga berpotensi menimbulkan gangguan psikososial, akademik, maupun emosional.

Hasil ini sejalan dengan pendapat Griffiths (2017) yang menyatakan bahwa kecanduan media sosial Instagram ditandai dengan meningkatnya toleransi, munculnya gejala putus (withdrawal), serta perilaku kompulsif terhadap aktivitas penggunaan. Selain itu, penelitian ini juga mendukung temuan Panova & Carbonell (2022) serta Kuss & Griffiths (2015) yang menegaskan bahwa kecanduan Instagram dapat menurunkan keterlibatan akademik, memperburuk kondisi psikologis, dan melemahkan kemampuan sosial mahasiswa.

Beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecanduan Instagram. Salah satu faktor utama adalah tingkat kepercayaan diri. Mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung menggunakan Instagram sebagai sarana kompensasi untuk memperoleh validasi sosial melalui likes dan komentar karena mahasiswa merasa dihargai hanya ketika mendapatkan respon positif dari lingkungan digital (Utami, 2023). Selain itu, motif penggunaan Instagram juga menjadi faktor penting. Studi Syahreza & Tanjung (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa menggunakan Instagram terutama untuk hiburan, interaksi

sosial, dan membangun citra diri. Motif ini, apabila dilakukan secara berlebihan, dapat mengarah pada perilaku adiktif karena kebutuhan psikologis mahasiswa seakan hanya terpenuhi melalui interaksi digital. Faktor lain yang turut berperan adalah lingkungan pergaulan, tekanan sosial dari teman sebaya yang aktif menggunakan Instagram mendorong mahasiswa untuk terus terhubung agar tidak tertinggal secara sosial. Dorongan ini memperkuat siklus adiksi Instagram, karena mahasiswa merasa harus selalu hadir di ruang digital untuk mempertahankan eksistensi dan keterhubungan dengan kelompoknya (Praditha & Wulanyani, 2024).

Kecanduan Instagram memberikan konsekuensi serius terhadap berbagai dimensi kehidupan mahasiswa, mencakup aspek akademik, sosial, fisik, maupun psikologis. Dari sisi akademik, intensitas penggunaan yang berlebihan sering kali menggeser waktu belajar menjadi aktivitas berselancar di media sosial. Kondisi ini mengurangi fokus, menurunkan konsentrasi, serta berdampak pada pencapaian akademik mahasiswa (Tarigan et al., 2019). Mahasiswa yang kecanduan Instagram sering mengalami penurunan kualitas tidur karena waktu istirahat tergantikan oleh aktivitas daring. Kondisi ini berimplikasi pada kelelahan kronis, penurunan stamina, serta menurunnya produktivitas harian. Gangguan tidur yang dialami mahasiswa menunjukkan bahwa kecanduan Instagram tidak hanya mengganggu rutinitas akademik, tetapi juga berdampak langsung pada kesehatan fisik (Hilda & Purwanto, 2024). Dalam ranah sosial, mahasiswa yang terjebak dalam kecanduan cenderung menarik diri dari interaksi nyata dengan keluarga maupun teman sebaya. Interaksi langsung digantikan oleh komunikasi maya yang dangkal, sehingga kualitas hubungan interpersonal menurun (Nurhafidah et al., 2024). Kecanduan Instagram juga memberikan dampak serius terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Intensitas penggunaan yang tinggi sering kali memicu stres dan kecemasan, terutama ketika mahasiswa merasa harus selalu aktif agar tidak tertinggal informasi atau kehilangan validasi sosial (Mutiarawati & Saputri, 2025).

Penelitian serupa oleh Yudha Pranata et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan Instagram yang tinggi berhubungan dengan peningkatan kecemasan mahasiswa. Hasil ini menunjukkan adanya korelasi antara intensitas penggunaan Instagram dengan kondisi psikologis mahasiswa, khususnya kecemasan. Sementara itu, penelitian Marpaung et al. (2025) membuktikan bahwa intensitas penggunaan Instagram berhubungan dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan akhir di Martapura. Penelitian ini memperkuat bukti bahwa penggunaan Instagram secara berlebihan dapat memicu kecemasan sosial, terutama pada kelompok usia muda. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih menekankan pada intensitas penggunaan, fitur tertentu, atau perbandingan antar platform,



penelitian ini secara khusus berfokus pada hubungan langsung antara kecanduan Instagram dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Fokus ini menjadi pembeda karena belum banyak penelitian di Indonesia yang menyoroti kecanduan Instagram sebagai variabel independen yang secara spesifik dikaitkan dengan kecemasan sosial pada mahasiswa, sehingga penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memperluas pemahaman mengenai dampak psikologis dari kecanduan media sosial Instagram.

### **Tingkat Kecemasan Sosial**

Dalam hal tingkat kecemasan sosial, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 68,6%, diikuti kategori rendah sebesar 19,0%, dan kategori tinggi sebesar 12,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan sosial pada tingkat sedang, yang mengindikasikan adanya perasaan cemas dalam situasi interaksi sosial, terutama yang melibatkan penilaian dari orang lain. Menurut Suryaningrum (2021), kondisi ini dapat terjadi karena mahasiswa berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan sosial dan tuntutan lingkungan, sehingga memunculkan perasaan tidak percaya diri, takut dinilai negatif, serta kecenderungan menghindari interaksi sosial.

Beberapa faktor dapat meningkatkan kecemasan sosial mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Salah satu pemicu utama adalah kondisi psikologis individu, seperti rendahnya rasa percaya diri, kecenderungan mengalami kecemasan umum, serta pengalaman negatif dalam interaksi sebelumnya. Mahasiswa dengan persepsi diri yang buruk biasanya merasa takut terhadap penilaian orang lain, sehingga muncul rasa cemas berlebihan ketika berada dalam situasi sosial (Jannah et al., 2025). Tekanan akademik maupun tuntutan sosial di lingkungan kampus menjadi faktor signifikan yang memicu kecemasan sosial pada mahasiswa. Beban tugas, dorongan untuk meraih prestasi, serta ekspektasi dari keluarga dan institusi pendidikan sering kali menimbulkan stres berlebihan. Kondisi tersebut dapat memperparah kecemasan sosial, terutama ketika mahasiswa dituntut untuk tampil atau berinteraksi di hadapan orang lain (Nurlina et al., 2022).

Salah satu dampak dari kecemasan sosial pada mahasiswa adalah munculnya isolasi, di mana individu cenderung menarik diri dari lingkungan, menghindari interaksi langsung, dan menunjukkan sikap pasif dalam kegiatan akademik maupun sosial. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih nyaman berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan tatap muka, sehingga kualitas hubungan interpersonal menurun (Amalia, 2025).

Kecemasan sosial juga berdampak pada menurunnya rasa percaya diri serta munculnya hambatan komunikasi. Mahasiswa dengan kondisi ini sering kali enggan menyampaikan pendapat, berbicara di depan umum, atau berpartisipasi dalam diskusi (Minangsari, 2022).

## Hubungan Kecanduan Media Sosial Instagram dengan Kecemasan Sosial

Uji statistik chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial Instagram dengan kecemasan sosial dengan nilai  $p = < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Artinya, hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecanduan media sosial Instagram dengan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa. Namun demikian, hubungan yang terbentuk tidak bersifat linear, di mana peningkatan tingkat kecanduan tidak selalu diikuti dengan peningkatan kecemasan sosial secara langsung.

Pada kecanduan ringan, kecemasan tinggi dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepribadian, pengalaman sosial, dan self-esteem. Pada kecanduan sedang, kecemasan sosial cenderung berada pada tingkat sedang karena adanya keseimbangan antara intensitas penggunaan media sosial dan kemampuan adaptasi individu. Sementara itu, pada kecanduan berat, responden cenderung telah beradaptasi sehingga kecemasan sosialnya berada pada tingkat sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Griffiths & Kuss (2017) yang menyatakan bahwa kecanduan media sosial berkaitan dengan gangguan fungsi psikologis, termasuk kecemasan dan kesulitan dalam interaksi sosial.

Selain itu, penggunaan Instagram juga mendorong terjadinya *social comparison*, di mana individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang ditampilkan secara ideal di media sosial. Proses ini dapat menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan kecemasan sosial, terutama pada mahasiswa yang berada pada fase perkembangan identitas diri (Vogel et al., 2014). Lebih lanjut, penelitian oleh Primack et al. (2017) menemukan bahwa penggunaan media sosial Instagram yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya perasaan kesepian dan kecemasan sosial pada individu. Kondisi ini terjadi karena interaksi virtual tidak sepenuhnya mampu menggantikan kualitas hubungan sosial secara langsung, sehingga individu tetap merasakan keterasingan meskipun aktif secara online. Dengan demikian, hubungan antara kecanduan media sosial Instagram dan kecemasan sosial dapat dipahami sebagai hubungan yang kompleks dan tidak langsung, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis seperti perbandingan sosial, kepercayaan diri, serta kualitas interaksi sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengendalian penggunaan media sosial Instagram serta peningkatan keterampilan sosial untuk mencegah berkembangnya kecemasan sosial pada mahasiswa.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 105 mahasiswa, mayoritas responden memiliki tingkat kecanduan media sosial Instagram kategori sedang sebanyak 59 orang (56,2%), sedangkan tingkat kecemasan sosial mayoritas juga berada pada kategori sedang sebanyak 72 orang (68,6%). Hasil analisis *chi-square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan media sosial Instagram dengan kecemasan sosial pada mahasiswa dengan nilai  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis alternatif (H1) diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterikatan mahasiswa terhadap penggunaan Instagram, maka semakin besar kecenderungan munculnya kecemasan sosial. Penggunaan Instagram yang berlebihan berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, terutama dalam aspek kepercayaan diri, rasa takut terhadap penilaian sosial, serta kecenderungan menghindari interaksi sosial secara langsung.

Mahasiswa diharapkan mampu menggunakan media sosial Instagram secara bijak dan tidak berlebihan serta meningkatkan interaksi sosial secara langsung agar dapat meminimalkan kecemasan sosial. Institusi pendidikan diharapkan memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan menyediakan dukungan psikologis bagi mahasiswa. Peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor lain yang memengaruhi kecemasan sosial, seperti kepercayaan diri, dukungan sosial, dan lingkungan, dengan metode penelitian yang lebih beragam serta jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

## DAFTAR REFERENSI

- Amalia, S. N. (2025). Analisis kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Indraprasta PGRI. *Jurnal Ilmiah*, 17(2), 44–48. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol17.iss2.art5>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Addictive use of social media: A psychological perspective. *Comprehensive Psychiatry*, 53(5), 539–546. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.11.003>
- Antoro, B. (2024). Analisis penerapan rumus Slovin dalam penelitian ilmiah: Kelebihan, kelemahan, dan kesalahan dalam perspektif statistik. *Jurnal Multidisiplin Sosial Humaniora*, 1(2), 53–63. <https://doi.org/10.70585/jmsh.v1i2.38>
- Ayed, A., Abu Ejheisheh, M., Batran, A., Albashtawy, M., Salameh, W. A., Obeyat, A. H., et al. (2024). Relationship between social anxiety and self-esteem among undergraduate nursing students. *Inquiry*, 61. <https://doi.org/10.1177/00469580241276146>
- Chasanah, U., Ekowati, W., & Anam, A. (2021). Penggunaan Instagram berhubungan dengan insomnia pada mahasiswa. *Journal of Bionursing*, 3(3), 214–218. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2021.3.3.116>
- DataReportal. (2025). *Digital 2025: Global overview report*. Kepios, We Are Social, & Meltwater.
- Diptania, A. A. M., Hardika, I. R., & Retnoningtias, D. W. (2024). Kepribadian introvert dan gejala kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi di Bali. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(8), 197–209. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i8.57766>
- Ernawati, H., Fauziah, S., & Nurhayati, D. (2022). Hubungan internet addiction dengan hubungan interpersonal dan kecemasan pada remaja di MTs Islam Cianjur. *Malahayati Nursing Journal*, 4, 2018–2024. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6763>
- Eustis, E. H., Cardona, N., Nauphal, M., Sauer-Zavala, S., Rosellini, A. J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2020). Experiential avoidance as a mechanism of change across cognitive-behavioral therapy in a sample of participants with heterogeneous anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 44(2), 275–286. <https://doi.org/10.1007/s10608-019-10063-6>
- Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2022). Associations between Instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2221–2242. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00510-5>
- Gea, A., Rahman, A., & Adam, H. (2025). Hubungan penggunaan media sosial Instagram dengan kesehatan mental pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 14(1), 45–54.
- Griffiths, M. D. (2017). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(3), 401–409. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-0185-z>
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction. *Education and Health*, 35(3), 49–52.

- Heimberg, R. G., Hope, D. A., & Turk, C. L. (2019). *Managing social anxiety: A cognitive-behavioral therapy approach: Therapist guide*. Oxford University Press.
- Hilda, & Purwanto, M. R. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa: Studi kasus di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 6(1), 1485–1486. <https://doi.org/10.20885/tullab.vol6.iss1.art2>
- Jannah, D. S. M., & Setiyowati, N. (2024). Kebersyukuran dan kecemasan pada mahasiswa: Systematic literature review. *Research and Development Journal of Education*, 11(1), 192–204. <https://doi.org/10.30998/rdje.v11i1.23802>
- Jannah, D. S. M., Munawaroh, M., & Eva, N. (2025). Kebersyukuran dan kecemasan pada mahasiswa: Systematic literature review based on big data. *Research and Development Journal of Education*, 11(1), 192–204. <https://doi.org/10.30998/rdje.v11i1.23802>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kartini, J., Syahrina, J., Siregar, N., & Harahap, N. (2022). Pemanfaatan Instagram sebagai media promosi dan informasi. *Maktabatun: Jurnal Perpustakaan dan Informasi*, 6(2), 45–53.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 1289–1306. <https://doi.org/10.3390/ijerph120201289>
- Marpaung, H. A., Rusli, R., & Fauzia, R. (2025). Peranan intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap kecemasan sosial pada perempuan remaja akhir di Martapura. *Cognicia*, 8, 137–142. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2025.10.015>
- Maslita, V. Q., Saraswati, P., & Hijrianti, U. R. (2021). Pengaruh regulasi emosi kognitif terhadap depresi pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi COVID-19. *Cognicia*, 9(2), 76–84. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.18023>
- Minangsari, D. A. (2022). Hubungan antara social comparison dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna Instagram di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Psikologi*, 2, 1–11.
- Mutiawati, & Saputri, R. E. (2025). The impact of social media use on adolescent mental health disorders (Dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan kesehatan mental remaja). *Jurnal Smart Kebidanan*, 12(1), 52–58. <https://doi.org/10.34310/993wmy08>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurdewi, Syawaluddin, A., & Hartoto. (2022). Pengembangan media buku cerita bergambar berbasis digital pada kelas III SD Muhammadiyah Perumnas Kecamatan Rappocini Kota Makassar. *Global Journal Teaching Professional*, 1(1), 1–12.
- Nurhafidah, T., Widiyanarti, T., Cahyani, G. N., Putri, R. D., Jasmine, N. K., & Muthmainah, K. A. (2024). Masa depan Instagram: Inovasi dan tantangan di era sosial media. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(10), 250–254.
- Nurlina, M., Anggraini, A., & Meriyandah, H. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan generasi Z mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendika*, 1(1), 97–104.
- Panova, T., & Carbonell, X. (2022). Social media addiction. In A. Heinz, M. Romanczuk-

- Seifert, & M. N. Potenza (Eds.), *Springer handbook of behavioral addictions* (pp. 289–306). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-04772-5\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-030-04772-5_12)
- Praditha, K. S. G., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa: Literature review. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4, 2506–2524.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Miller, E., et al. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the United States. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Salari, N., Heidarian, P., Hassanabadi, M., Babajani, F., Abdoli, N., Aminian, M., & Mohammadi, M. (2024). Global prevalence of social anxiety disorder in children, adolescents and youth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Prevention*, 45(5), 795–813. <https://doi.org/10.1007/s10935-024-00789-9>
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sihite, P. I., Simorangkir, A., & Parhusip, J. (2025). Distribusi proporsi dan nilai rata-rata penggunaan media sosial Instagram berdasarkan dataset publik. *Journal Sains Student Research*, 3(1), 45–54.
- StatPearls. (2022). *Social anxiety disorder*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554545/>
- Stein, D. J., Ono, Y., Tajima, O., & Muller, J. E. (2004). The social anxiety disorder spectrum. *Journal of Clinical Psychiatry*, 65(Suppl. 14), 27–33.
- Suryaningrum, C. (2021). College student's social anxiety: A study of young people's mental health in the digital age. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.29210/150100>
- Syahreza, M. F., & Tanjung, I. S. (2022). Motif dan pola penggunaan media sosial Instagram di kalangan mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Unimed. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 61–84.
- Tarigan, J. M., Soesilo, T. D., & Irawan, S. (2019). Pengaruh penggunaan media sosial (Instagram) terhadap prestasi akademik mahasiswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 3(2), 81–88. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v3i2.372>
- Utami, D. M. (2023). Hubungan kepercayaan diri dengan kecanduan media sosial Instagram pada mahasiswa UIN Suska Riau. *Jurnal Psikologi*, 53(1), 1–19.
- Vogel, E. A., Rosen, L. D., & Arun, K. (2014). Social comparison, self-esteem, and social media. *Computers in Human Behavior*, 35, 206–222.
- World Health Organization. (2025). *Anxiety disorders*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Yudha Pranata, W., Sa'adah, T. I., & Maulana, M. S. (2023). Media sosial sebagai platform digital pemicu ketidakstabilan kecemasan generasi Z. *Prosiding Seminar Nasional*, 681–686.