

## **Kepercayaan diri dan adiksi media sosial sebagai prediktor kecemasan sosial pada mahasiswa**

**Fransiska Sherly Angelina**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45  
Surabaya

**Mamang Efendy**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45  
Surabaya

**Herlan Pratikto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45  
Surabaya

E-mail: [fransiskashee@gmail.com](mailto:fransiskashee@gmail.com)

### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between self-confidence and social media addiction with social anxiety in college students. This study uses quantitative methods with correlational research. The subjects in this study were 300 students of the Faculty of Psychology, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, who were selected using purposive sampling technique. Data collection in this study used three scales that were all made by the researcher. The social anxiety scale refers to La Greca & Lopez's theory with a reliability value of 0.910, then the self-confidence scale refers to Lauster's theory with a reliability value of 0.915, and the social media addiction scale refers to Andreassen's with a reliability value of 0.920. Multiple linear regression analysis showed that there was a simultaneous relationship between self-confidence and social media addiction with social anxiety. Partially, there was a negative relationship between self-confidence and social anxiety, and a positive relationship between social media addiction and social anxiety.*

**Keywords:** Social Anxiety, college students, self-confidence, social media addiction

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan adiksi media sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini ialah 300 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang dipilih menggunakan teknik sampling purposive. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tiga skala yang seluruhnya dibuat oleh peneliti. Skala kecemasan sosial mengacu teori La Greca & Lopez dengan nilai reliabilitas 0,910, kemudian skala kepercayaan diri mengacu teori Lauster dengan nilai reliabilitas 0,915, dan skala adiksi media sosial teori Andreassen dengan nilai reliabilitas 0,920. Analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan simultan antara kepercayaan diri dan adiksi media sosial dengan kecemasan sosial. Secara parsial, ditemukan hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial, serta hubungan positif antara adiksi media sosial dengan kecemasan sosial.

**Kata kunci:** Kecemasan Sosial, mahasiswa, kepercayaan diri, adiksi media sosial

## Pendahuluan

Mahasiswa adalah setiap individu yang mengikuti pendidikan perguruan tinggi, apakah itu di negeri, swasta, atau yang sebanding dengan universitas (Neidi, 2021). Menurut Wasito & Yoenanto (2021) mahasiswa biasanya memulai kuliah pada usia 18 tahun. Hurlock (1996) menyatakan dari usia 18-40 tahun termasuk kedalam tahap masa perkembangan dewasa awal dimana fase ini merupakan fase penyesuaian terhadap pola hidup baru dan ekspetasi sosial yang baru, siapapun yang masuk ditahap ini harus mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya, termasuk juga mahasiswa. Namun faktanya, masih banyak mahasiswa yang kesulitan menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Beberapa mahasiswa merasa ketakutan, gelisah, cemas, dan khawatir ketika berinteraksi, itulah yang disebut dengan kecemasan sosial (Wulandari dkk., 2022). Menurut La Greca & Lopez (1998) kecemasan sosial merupakan perasaan gelisah, tertekan dan tidaknyaman yang menetap ketika berada dalam situasi sosial hingga melakukan penghindaran secara sengaja, serta ketakutan akan evaluasi dari individu lain.

*World Health Organization* (2019) mengatakan kecemasan sosial diderita oleh 301 juta individu diseluruh dunia dan merupakan gangguan mental paling umum. Di Indonesia sendiri, menurut penelitian yang dilakukan oleh Vriends dkk (2013) yang menggunakan Skala Kecemasan Sosial Liebowitz dan dibagikan kepada 311 mahasiswa psikologi di universitas milik pemerintah di D.I Yogyakarta, hasil menyatakan bahwa ada presentase kecemasan sosial yang tinggi, yaitu pada angka 15,8%. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan dkk. (2015) 31,2% mahasiswa perguruan tinggi di Kota Bandung mengalami kecemasan sosial. Dalam penelitian ini, pemilik jenis kelamin perempuan lebih sering mengalami kecemasan sosial daripada pemilik jenis kelamin laki-laki.

Agar fenomena tersebut lebih jelas, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menyebarkan kuisisioner untuk survei awal kepada 10 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil kuisisioner menunjukkan 7 dari 10 mahasiswa mengalami kecemasan sosial pada kategori sedang, 2 dari 10 mahasiswa mengalami kecemasan sosial pada kategori tinggi, dan 1 dari 10 mahasiswa mengalami kecemasan sosial pada kategori rendah. Dari hasil penelitian diatas baik dari data yang sudah ada maupun survei awal yang peneliti lakukan, dapat dikatakan bahwa rata-rata mahasiswa di Indonesia mengalami kecemasan sosial.

Banyak faktor dapat memengaruhi kecemasan sosial. Buttler (1999) mengatakan bahwa kepercayaan diri ialah salah satu penyebab kecemasan sosial. Ketika mahasiswa ingin berinteraksi dengan lingkungannya maka diperlukannya sebuah kepercayaan diri (Bidjuni, 2016). Menurut Fadhila & Pratiwi (2020) menjadi percaya diri adalah cara terbaik untuk mengurangi kecemasan sosial. Kepercayaan

## Kepercayaan diri dan adiksi media sosial sebagai prediktor kecemasan sosial pada mahasiswa

diri didefinisikan sebagai keyakinan positif individu terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi lingkungannya (Nadiah dkk., 2019).

Menurut penelitian Aisy & Purwanto (2024), yang melibatkan sembilan puluh mahasiswa dari salah satu universitas milik swasta di Surakarta, ada korelasi negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial. Dengan arah yang negatif, dapat disimpulkan bahwa jika kepercayaan diri meningkat seiring dengan kecemasan sosial yang menurun, dan sebaliknya. Ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial, menurut penelitian yang dilakukan oleh Wardhana dkk. (2024) yang melibatkan siswa dari sekolah menengah pertama hingga mahasiswa S1.

Kecemasan sosial juga dapat dipengaruhi oleh kecanduan atau ketergantungan terhadap media sosial (Putri & Virlia, 2023). Media sosial seharusnya digunakan untuk membantu pengguna. Namun sayangnya, ada banyak efek negatif yang dapat terjadi ketika individu menggunakan media sosial terlalu banyak (Santoso dkk., 2022).

Sebuah penelitian dari Santoso dkk. (2022) yang melibatkan 100 siswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya menemukan bahwa ada korelasi positif antara kecanduan media sosial dan kecemasan sosial. Dengan kata lain, ketika individu adiksi terhadap media sosial tinggi maka kecemasan sosial juga akan semakin tinggi. Andreassen (2015) berpendapat bahwa kecanduan media sosial adalah jenis kecanduan yang sangat mengganggu yang didorong oleh keinginan kuat untuk mengakses atau menggunakan media sosial serta menghabiskan banyak waktu dan upaya untuknya, sehingga mengganggu aktivitas sosial, pendidikan atau pekerjaan, hubungan interpersonal, kesehatan psikologis, dan hubungan interpersonal.

Tutgun-Ünal (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial selama empat hingga enam jam termasuk dalam kategori kecanduan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang meningkat setiap hari juga diikuti oleh peningkatan tingkat kecanduan.

Kepercayaan diri dan kecanduan media sosial adalah dua komponen yang dapat menyebabkan kecemasan sosial, seperti yang ditunjukkan di atas. Peneliti belum pernah menjumpai kombinasi tiga variabel ini sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*) dan Adiksi Media Sosial (*Social Media Addiction*) berhubungan dengan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety*) pada mahasiswa.

# Kepercayaan diri dan adiksi media sosial sebagai prediktor kecemasan sosial pada mahasiswa

## Metode

Desain Penelitian dalam penelitian ini akan termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif korelasional. Menggunakan dua variabel bebas (X) yaitu kepercayaan diri dan adiksi media sosial serta menggunakan satu variabel terikat (Y) yaitu kecemasan sosial. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan jumlah 1.347 mahasiswa. Sample dalam penelitian ini berjumlah 300 mahasiswa yang diambil menggunakan tabel krejcie.

Tiga skala yang digunakan untuk pengumpulan data ini, seluruhnya dibuat sendiri oleh peneliti. Adapun tiga skala tersebut ialah skala kecemasan sosial, skala kepercayaan diri, dan skala adiksi media sosial. Uji reliabilitas skala dalam penelitian ini menggunakan *formula cornbach's alpha* dengan bantuan program komputer SPSS versi 27.00. Hasil reliabilitas sebesar 0,910 untuk skala kecemasan sosial, sebesar 0,915 untuk skala kepercayaan diri, dan sebesar 0,920 untuk skala adiksi media sosial.

Skala likert 5 poin digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini. Dalam kuisisioner yang digunakan peneliti, terdapat pernyataan positif/mendukung (*favorable*) dan negatif/tidak mendukung (*unfavorable*). Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan aplikasi SPSS versi 27.00 *for windows*.

## Hasil

### Uji Prasyarat

Hasil uji normalitas residual pada penelitian ini menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *IBM Statistical for Social Science (SPSS)* versi 27.00 *for Windows*, diperoleh signifikansi yaitu 0,088 atau  $P > 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa data terdistribusi secara normal dan memenuhi syarat uji normalitas residual. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1  
Hasil Uji Normalitas Residual

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
	AsympSig(2-tailed)	
<i>Unstandardized Residual</i>	0,088	Normal

Hasil dari uji linieritas hubungan antara X<sub>1</sub> (kepercayaan diri) dengan Y (Kecemasan Sosial) didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,065 ( $P > 0,05$ ), dapat diartikan adanya hubungan yang linier antara variabel kepercayaan diri dengan variabel kecemasan sosial. Hasil dari uji linieritas hubungan antara X<sub>2</sub> (adiksi media sosial) dengan Y (Kecemasan Sosial) diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,392 ( $P >$

Kepercayaan diri dan adiksi media sosial sebagai prediktor kecemasan sosial pada mahasiswa

0,05), dapat diartikan adanya hubungan yang linier antara variabel adiksi media sosial dengan kecemasan sosial. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2  
Hasil Uji Linieritas

Variabel	F (Deviation from Linearity)	P	Keterangan
Kecemasan Sosial- Kepercayaan Diri	1,332	0,065	Linier
Kecemasan Sosial- Adiksi Media Sosial	1,047	0,392	Linier

Hasil uji multikolinieritas variabel kepercayaan diri dan adiksi media sosial dapat dilihat nilai *Tolerance* sebesar  $0,764 > 0,10$  dan nilai VIF sebesar  $1,308 < 10,00$ , dapat diartikan bahwa tidak ada multikolinieritas atau interkorelasi antara variabel X1 (kepercayaan diri) dan X2 (adiksi media sosial). Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3  
Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel		Collinearity Statistics		Keterangan	
		Tolerance	VIF		
Kepercayaan Media Sosial	Diri-Adiksi	0,764	1,308	Tidak Multikolinieritas	Terjadi

Uji heteroskedastisitas mendapatkan hasil signifikansi variabel kepercayaan diri adalah sebesar  $0,850 > 0,05$  yang artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada variabel kepercayaan diri. Hasil uji heteroskedastisitas diperoleh nilai signifikansi  $0,960 > 0,05$  untuk variabel adiksi media sosial, yang artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada variabel adiksi media sosial. Dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas/ tidak terjadi ketidaksamaan variasi model pada variabel kepercayaan diri dan adiksi media sosial. Hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4  
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Signifikansi	Kesimpulan
Kepercayaan Diri	0,850	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Adiksi Media Sosial	0,960	Tidak terjadi heteroskedastisitas

## Kepercayaan diri dan adiksi media sosial sebagai prediktor kecemasan sosial pada mahasiswa

### Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik regresi berganda, hipotesis pertama penelitian diteliti dengan mengamati nilai F secara bersamaan. Hasil analisis menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan adiksi media sosial berkorelasi dengan kecemasan sosial, didapatkan nilai F regresi sebesar 83,543 dan tingkat signifikansi 0,000 atau  $P < 0,01$ . Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan adiksi media sosial berkontribusi sebagai prediktor kecemasan sosial. Dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang pertama yaitu “terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan adiksi media sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa” dapat diterima. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5  
Hasil Uji Hipotesis 1

Variabel	R	R Square	F	Sig.	Keterangan
Kepercayaan Diri- Adiksi Media Sosial	0,600	0,360	83,543	0,000	Signifikan

Hipotesis kedua penelitian dapat dilihat nilai t (parsial). Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan metode analisis regresi berganda. Dengan nilai signifikansi 0,000 atau  $P < 0,01$ , hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial menunjukkan nilai t regresi sebesar -8,442. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat berfungsi sebagai prediktor negatif untuk kecemasan sosial. Artinya bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, semakin rendah tingkat kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri, semakin tinggi kecemasan sosial. Dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang kedua yaitu “terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa” dapat diterima. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6  
Hasil Uji Hipotesis 2

Variabel	B	t	Sig.	Keterangan
Kepercayaan Diri	-0,456	-8,442	0,000	Signifikan
Adiksi Media Sosial	0,230	4,460	0,000	Signifikan

Hipotesis ketiga penelitian dianalisis menggunakan metode analisis regresi berganda. Nilai t (parsial) diperhatikan saat melakukan analisis ini. Dengan nilai t regresi sebesar 4,460 hubungan antara kecemasan sosial dan adiksi media sosial menunjukkan nilai signifikansi 0,000, atau  $P < 0,01$ . Hal ini menunjukkan bahwa adiksi

## Kepercayaan diri dan adiksi media sosial sebagai prediktor kecemasan sosial pada mahasiswa

media sosial dapat berfungsi sebagai prediktor yang positif untuk kecemasan sosial. Jika tingkat adiksi media sosial tinggi maka kecemasan sosial juga semakin tinggi, sedangkan jika tingkat adiksi media sosial rendah maka kecemasan sosial juga semakin rendah. Dapat dinyatakan bahwa hipotesis ketiga yang berbunyi “terdapat hubungan positif antara adiksi media sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa” dapat diterima. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

### **Pembahasan**

Terdapat korelasi antara kepercayaan diri dan adiksi media sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa, menurut hasil penelitian yang diuji menggunakan uji analisis regresi berganda. Hal ini dapat menunjukkan bahwa hipotesis pertama bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dan adiksi media sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa dapat diterima. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Bahri & Kholidin (2024) bahwa dua penyebab utama kecemasan sosial adalah kepercayaan diri dan penggunaan media sosial. Secara parsial, ditemukan bahwa ada hubungan positif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa dan hubungan negatif antara adiksi media sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa.

Kepercayaan diri, menurut teori Lauster (2003), adalah keyakinan atau sikap individu terhadap kemampuan mereka. Dengan keyakinan ini, individu mampu bertindak sesuai keinginan mereka, tidak mudah terpengaruh oleh individu lain, memiliki rasa toleransi, bertanggung jawab atas apa yang telah mereka lakukan, memiliki keinginan untuk berprestasi, serta menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu saat menghadapi interaksi sosial, sehingga dapat mengurangi kemungkinan timbulnya kecemasan sosial. Sebaliknya, individu dengan kepercayaan diri yang rendah mungkin mengalami kesulitan saat menghadapi situasi sosial, yang dapat menyebabkan mereka merasa takut atau cemas akan penilaian negatif individu lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Aisy & Purwanto (2024) mengatakan bahwa kepercayaan diri dapat mengurangi kecemasan sosial. Individu yang percaya diri dengan kemampuan dan keyakinan mereka untuk berinteraksi dengan individu lain seringkali merasa tidak khawatir tentang kemungkinan mendapat penilaian negatif dari individu lain dalam sebuah situasi sosial. Individu yang memiliki kepercayaan diri biasanya berkomunikasi dengan baik, pendengar yang baik, dan memahami situasi sosial, sehingga mereka merasa lebih nyaman dan mampu ketika berinteraksi sosial. Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Zulkarnain (2020) menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan sosial pada mahasiswa.

## Kepercayaan diri dan adiksi media sosial sebagai prediktor kecemasan sosial pada mahasiswa

Berdasarkan teori Andreassen (2015), adiksi media sosial didefinisikan sebagai kecanduan yang sangat mengganggu yang didorong oleh keinginan kuat untuk mengakses media sosial, serta menghabiskan banyak waktu dan energi untuk media sosial sehingga mengganggu aktivitas sosial, pendidikan atau pekerjaan, hubungan interpersonal, dan kesehatan dan kesejahteraan psikologis. Mereka yang mengalami ketergantungan pada sosial media seringkali menghabiskan terlalu banyak waktu di sosial media, yang dapat menyebabkan mereka terisolasi dari interaksi tatap muka. Akibatnya, ini dapat meningkatkan tingkat kecemasan sosial karena individu menjadi lebih takut dan gelisah untuk berinteraksi dengan individu lain di dunia nyata.

Penelitian tentang adiksi media sosial dengan kecemasan sosial pernah dilakukan oleh (Santoso dkk., 2022) mengungkapkan adanya korelasi positif antara adiksi media sosial dan kecemasan sosial, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat adiksi media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialami. Penelitian lain dilakukan oleh Sholawati (2021) dengan tujuan untuk mengetahui korelasi antara adiksi media sosial platform instagram dan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial instagram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara adiksi media sosial *platform* instagram dengan kecemasan sosial.

Berdasarkan teori-teori yang digunakan sudah sesuai dan dapat menjawab serta membuktikan kebenaran dari hipotesis penelitian. Selain itu, berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hasil-hasil tersebut konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, di mana ditemukan hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial, serta hubungan positif antara adiksi media sosial dengan kecemasan sosial.

Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial, penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa. Penelitian ini juga memberikan tambahan wawasan mengenai hubungan kompleks antara kepercayaan diri, penggunaan media sosial secara adiktif, dan dampaknya terhadap kecemasan sosial, khususnya pada mahasiswa.

Implikasi dari penelitian ini yaitu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak kampus untuk menyusun program intervensi psikologis, seperti pelatihan kepercayaan diri atau manajemen waktu penggunaan media sosial, guna membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sosial. Hasil penelitian ini juga penting untuk meningkatkan pemahaman tentang dinamika kepercayaan diri, penggunaan media sosial, dan kecemasan sosial.

Keterbatasan penelitian ini ada pada pengambilan sampel yang hanya dari satu jurusan yaitu, fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Maka dari itu, hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh mahasiswa. Selain itu,

## Kepercayaan diri dan adiksi media sosial sebagai prediktor kecemasan sosial pada mahasiswa

faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial belum dianalisis dalam penelitian ini. Keterbatasan ini dapat menjadi peluang untuk penelitian lanjutan yang lebih komprehensif, misalnya dengan memperluas sampel, menggunakan *mix method*, ataupun dapat menambah/ memasukkan variabel tambahan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan kepada responden mahasiswa dengan menggunakan teknik purposive sampling dalam pengambilan sampel pada penelitian ini. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah rasa kepercayaan diri maka tinggi tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin tinggi rasa kepercayaan diri maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa. Begitupun juga terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara adiksi media sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi adiksi media sosial pada mahasiswa, maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah adiksi terhadap media sosial, maka semakin rendah juga kecemasan sosial pada mahasiswa.

Saran untuk mahasiswa diharapkan dapat mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan dengan menetapkan batas waktu harian dan lebih banyak melibatkan diri dalam kegiatan sosial langsung, seperti belajar kelompok, *hangout* dengan teman atau keluarga, dan mengikuti kegiatan sosial yang ada. Pengelolaan waktu yang baik dan melibatkan diri untuk ikut dalam aktivitas sosial seperti mengikuti organisasi yang ada di kampus, membentuk kelompok belajar, mengikuti kegiatan *volunteer* dan lain sebagainya. Selain itu, subjek penelitian juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan kegiatan seperti pelatihan soft skills/keterampilan, bergabung dengan komunitas yang mendukung, atau mengikuti terapi kognitif perilaku jika diperlukan.

Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian berikutnya dapat memperluas populasi dan sampel, misalnya dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai latar belakang budaya atau program studi, untuk meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, peneliti berikutnya diharapkan untuk dapat menggali lebih dalam mengenai hal-hal seputar kecemasan sosial serta faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial. Dengan demikian penelitian seputar kecemasan sosial akan lebih beragam dan bervariasi.

### Daftar Pustaka

- Aisy, K. R., & Purwanto, S. (2024). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta [Undergraduate Thesis, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/128298/>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: a comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Bidjuni, H. (2016). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 4(2).
- Buttler, G. (1999). *Overcoming Social Anxiety and Shyness*. Constable & Robinson Ltd.
- Fadhila, N. R., & Pratiwi, T. I. (2020). Hubungan self-efficacy dan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas viii di SMPN 59 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(3), 312–318.
- Hasibuan, E., Srisayekti, W., & Moeliono, M. F. (2015). Gambaran kecemasan sosial berdasarkan liebowitz social anxiety scale (lsas) pada remaja akhir di bandung. *Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran*.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian (Penerjemah: DH Gulo)*. PT. Bumi Aksara.
- Nadiah, Arina, & Ikhrom. (2019). The students' self-confidence in public speaking. *ELITE Journal*, 1(1), 1–11.
- Neidi, A. W. (2021). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97–105. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43142>
- Putri, K. A. D., & Virilia, S. (2023). Pengaruh harga diri dan adiksi media sosial terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja pengguna tiktok. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 328–341. <https://doi.org/10.35760/psi.20>
- Santoso, B. K., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan sosial pada remaja akhir: bagaimana peranan adiksi media sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 373–384. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/677>
- Sholawati, L. (2021). Adiksi Pada Media Sosial Instagram Dan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Di Daerah Istimewa Yogyakarta. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/31300>
- Tutgun-Ünal, A. (2020). Kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa media baru dan jurnalistik. *TOJET: Jurnal Online Teknologi Pendidikan Turki*, 19. <https://orcid.org/0000-0003-2430-6322>
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in indonesia and switzerland. *Frontiers in Psychology*, 4(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00003>
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, H., & Rokhmah, S. N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>

Kepercayaan diri dan adiksi media sosial sebagai prediktor kecemasan sosial pada mahasiswa

- Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh social support terhadap academic burnout mahasiswa yang sedang menempuh studi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, X(1), 112–119. <http://ejournal.unair.ac.id/index.php/BRPKM%0AARTIKEL>
- WHO. (2019). *Social Anxiety Disorder*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Wulandari, N. A., Matulesy, A., & Suhadianto, S. (2022). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. *Undergraduate thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.*, 13.
- Zulkarnain, R. (2020). *Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta* [Skripsi, Universitas Negeri Jakarta]. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/10754>