

# Peran perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial

Muchammad Suryo Maulana Akbar & Moh. Abdul Hakim\*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah

## Abstrak

Dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental semakin menjadi perhatian. Tinjauan dari penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial. Beberapa peneliti mengungkapkan bahwa dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental sebagian disebabkan oleh perbandingan sosial yang dilakukan pengguna terhadap pengguna lain. Dalam penelitian ini, penulis bertujuan untuk mengidentifikasi peran mediasi perbandingan sosial dalam hubungan antara perilaku berjejaring sosial (PBS) dan kecemasan sosial pada mahasiswa. Sebanyak 162 sampel mahasiswa berusia 18 hingga 24 tahun telah mengisi kuesioner terkait intensitas PBS aktif dan pasif, orientasi perbandingan sosial, dan gejala kecemasan sosial. Dari sekian responden, 156 diantaranya layak untuk dianalisis (73,7% perempuan, M usia= 20,1 tahun, SD usia= 1,1 tahun). Hasil analisis menunjukkan bahwa perbandingan sosial secara signifikan memediasi hubungan antara PBS baik aktif maupun pasif dan timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa. Lebih lanjut, hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa timbulnya kecemasan sosial melalui perbandingan sosial lebih baik diprediksi oleh PBS pasif. Secara keseluruhan, tingkat kecemasan sosial secara signifikan mampu diprediksi oleh PBS pasif, tetapi tidak oleh PBS aktif. Penelitian ini memberikan kontribusi utama dengan memberikan detail bagaimana mekanisme psikologis di balik munculnya kecemasan sosial akibat penggunaan media sosial untuk berjejaring sosial. Implikasi dari penelitian ini adalah menambah informasi terkait mekanisme psikologis di balik munculnya kecemasan sosial akibat penggunaan media sosial.

**Kata Kunci :** PBS aktif, PBS pasif, perbandingan sosial, kecemasan sosial

## Abstract

The negative impacts of social media use on mental health have become a growing concern. Previous studies have shown that social media use is significantly associated with social anxiety. Some researchers suggested that the negative impacts of social media use on mental health is partly due to the user's self comparison toward others. In this study, the authors aim to examine the role of social comparison in the relationship between social networking behavior (SNB) and social anxiety among university students. A total of 162 students aged 18 to 24 completed questionnaires related to the intensity of active and passive SNB, social comparison, and symptoms of social anxiety. Out of these, 156 were eligible for analysis (73.7% female; M of age = 20.1 years; SD = 1.1 years). The results showed that social comparison significantly mediated the relationship between both active and passive SNB and social anxiety in students. Moreover, the mediation analysis revealed that passive SNB better predicted social anxiety through social comparison than active SNB. Overall, passive SNB significantly predicted social anxiety, but active SNB did not. The implication of this study is to provide more information about the psychological mechanisms underlying the emergence of social anxiety due to social media use.

**Keywords :** Active SNB, Passive SNB, social comparison, social anxiety

## Pendahuluan

Dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental semakin menjadi perhatian. Tinjauan dari penelitian-penelitian

sebelumnya menunjukkan 16 dari 20 penelitian mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial (Dobreaan & Pasarelu, 2016). Adanya fitur sosial-interaktif seperti *like*,

*comment*, *follow*, dan *subscribe* di media sosial memfasilitasi pengguna untuk dapat melakukan interaksi sosial dengan pengguna lainnya secara virtual. Situasi ini dapat menimbulkan *displacement*, yaitu penggantian peran komunikasi langsung sebagai bentuk penghindaran terhadap isolasi akibat penggunaan media sosial untuk berkomunikasi secara berlebihan (Ahn & Shin, 2013). Penggantian peran komunikasi langsung dengan media sosial dapat menyebabkan kegagalan penggunaannya untuk mengembangkan kemampuan sosialnya (Glaser dkk, 2018) yang pada akhirnya berdampak pada timbulnya kesepian, depresi, dan kecemasan (Moeller & Seehuus, 2019).

Dalam konteks bermedia sosial, kegagalan dalam mengembangkan kemampuan sosial dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan (Kim dkk, 2009). Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain media sosial, semakin meningkat pula perilaku berjejaring sosial (yang selanjutnya akan disebut sebagai PBS) penggunaannya, baik secara aktif maupun pasif (Thorisdottir dkk, 2019). Sebuah kajian sistematis menunjukkan adanya hubungan tidak langsung antara penggunaan pasif media sosial dengan kecemasan sosial (Seabrook dkk, 2016). Salah satu diantaranya secara lebih spesifik menunjukkan gejala kecemasan sosial yang lebih tinggi pada sampel yang menggunakan media sosial *facebook* secara pasif (Shaw dkk, 2015). Temuan-temuan tersebut memberikan gambaran bahwa selain banyaknya waktu yang dihabiskan untuk bermain media sosial, terdapat faktor penting lain yang dapat memprediksi timbulnya gejala kecemasan, yaitu bagaimana perilaku berjejaring sosial (PBS) penggunaannya.

Burke dkk (2010) mengungkapkan bahwa situs berjejaring sosial tidak hanya menyediakan tempat untuk komunikasi aktif di antara penggunaannya, tetapi juga memfasilitasi penggunaannya untuk melakukan pengamatan yang lebih pasif melalui kumpulan berita sosial. Hal tersebut memungkinkan adanya pola penggunaan situs berjejaring sosial yang beragam oleh para penggunaannya. Pola penggunaan situs berjejaring sosial yang beragam tersebutlah yang dimaksud sebagai perilaku berjejaring sosial (PBS) (Gerson dkk, 2017; Seabrook dkk, 2016; Shaw dkk, 2015).

Dalam penelitiannya, Seabrook dkk (2016) secara lebih mendalam membagi PBS menjadi dua dimensi yang berbeda, yaitu penggunaan secara aktif, dan pasif. PBS aktif adalah segala macam aktivitas virtual yang meliputi pembaruan status, pembaruan gambar profil, manajemen citra diri (menjaga informasi profil), mengobrol dalam fitur pesan pribadi, memposting pada laman teman secara publik, dan memposting komentar pada status yang disebarluaskan secara publik. Sementara

itu, PBS pasif adalah segala macam aktivitas virtual yang meliputi pemeriksaan profil atau postingan teman, dan penjelajahan laman berita.

Kedua dimensi PBS memiliki dampak yang cukup beragam terhadap kondisi kesehatan mental penggunaannya, khususnya jika diasosiasikan dengan kecemasan sosial. Dalam penelitiannya, Shaw dkk (2015) menyatakan bahwa PBS pasif secara signifikan berhubungan dengan kecemasan sosial secara positif, sedangkan PBS aktif (baik yang berbentuk pembuatan konten maupun aktivitas interaktif) tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecemasan sosial. Lebih lanjut, penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa PBS pasif terbukti secara statistik merupakan salah satu prediktor dari kecemasan sosial. Hal serupa juga diungkapkan oleh Thorisdottir dkk (2019) dimana PBS pasif menjadi prediktor yang lebih kuat dalam memprediksi timbulnya kecemasan pada remaja jika dibandingkan dengan PBS aktif.

Kecemasan sosial sendiri didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana seorang individu merasakan ketakutan berlebih dan merasa tertekan terhadap lingkungan sekitar yang dapat menyebabkan gejala-gejala fisiologis (Herman dkk, 2018). Secara lebih spesifik, Azka dkk (2018) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai kecemasan secara komunikatif, yang digambarkan oleh perasaan takut atau khawatir saat individu berada dalam situasi sosial. Secara umum, situasi sosial yang dimaksud adalah segala situasi yang memungkinkan individu untuk berinteraksi dan/atau diperhatikan oleh orang lain (Leary, 1983).

Beberapa temuan mengungkapkan bahwa gejala kecemasan sosial juga dapat muncul pada ranah virtual (Glaser dkk, 2018; Jiang & Ngien, 2020; Seabrook dkk, 2016; Shaw dkk, 2015; Thorisdottir dkk, 2019). Hal tersebut didasarkan pada fakta bahwa saat menjelajahi dunia virtual melalui media sosial, terdapat berbagai fitur sosial-interaktif yang dapat memicu kecemasan sosial pada individu. Pengguna dihadapkan pada situasi dimana pengguna harus melakukan interaksi melalui fitur komentar atau pesan pribadi. Sementara itu, terkadang pengguna juga dihadapkan pada situasi dimana pengguna menjadi pusat perhatian, yaitu ketika pengguna menggunakan fitur-fitur yang dapat mengekspos kegiatan yang sedang dilakukan seperti *posting* foto dan video, serta *story* harian.

Alkis dkk (2017) secara lebih mendalam merumuskan bahwa kecemasan sosial yang terjadi saat menggunakan media sosial dapat dimanifestasikan ke dalam empat bentuk. Bentuk pertama adalah kecemasan membagikan konten yang mana merujuk pada kecemasan sosial yang berasal dari berbagi konten baik oleh individu

sendiri, maupun orang lain yang berkaitan dengan mereka di platform media sosial. Bentuk kedua adalah kecemasan terhadap data pribadi yang merujuk pada kecemasan sosial yang berasal dari kemungkinan mendiskusikan dan berbagi informasi pribadi di platform media sosial. Bentuk ketiga adalah kecemasan interaksi yang merujuk pada kecemasan yang muncul dari interaksi dan komunikasi dengan seseorang, terutama orang yang asing dan baru bertemu di media sosial. Bentuk keempat adalah kecemasan evaluasi diri yang merujuk pada kecemasan sosial yang berasal dari cara seseorang mengevaluasi dan memandang dirinya sendiri karena apa yang orang lain pikirkan tentang dia di platform media sosial. Walaupun demikian, keempat bentuk tersebut sama-sama dipicu oleh situasi sosial pada media sosial.

Selain dapat menimbulkan kecemasan sosial, fitur-fitur sosial-interaktif pada media sosial juga diasumsikan dapat memunculkan terjadinya perbandingan sosial di antara pengguna-penggunanya. Pengguna dapat membandingkan jumlah *like*, *followers*, dan *subscribers*, serta bentuk komentar orang lain untuk melakukan evaluasi terhadap pendapat, kemampuan, dan atribut tertentu dengan cepat (Jiang & Ngien, 2020). Selain itu, pengguna juga dapat menggunakan berbagai fitur lain untuk membandingkan profil, dan aktivitas yang diekspos oleh pengguna lain sebagai dasar evaluasi terhadap diri sendiri (Seabrook dkk, 2016). Hal ini didasarkan pada kecenderungan manusia untuk melakukan evaluasi diri melalui perbandingan sosial (Festinger, 1954).

Perbandingan sosial sendiri dapat didefinisikan sebagai suatu mekanisme psikologis yang muncul akibat adanya kecenderungan pada individu untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapatnya dengan cara membandingkannya dengan orang lain (Festinger, 1954). Perbandingan sosial bersifat individualistik dan satu arah dimana kepada siapa individu membandingkan diri, dan seberapa sering individu membandingkan dirinya dengan orang lain bervariasi dari satu individu ke individu yang lain (Buunk dkk, 2020). Hal tersebut yang kemudian dijadikan dasar oleh Gibbons dan Buunk (1999) dalam menyusun sebuah skala terkait orientasi perbandingan sosial pada manusia yang kemudian dinamai *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM).

Dalam artikelnya, Gibbons dan Buunk (1999) mengungkapkan bahwa perbandingan sosial tersusun atas dua aspek, yaitu perbandingan kemampuan dan perbandingan pendapat. Perbandingan kemampuan mengacu pada perbandingan terhadap performa, sedangkan perbandingan opini mengacu pada perbandingan

apa yang dipikirkan dan emosi orang lain. Proses perbandingan kemampuan disebabkan oleh adanya tekanan yang muncul akibat adanya kebutuhan untuk mencapai sesuatu yang mendorong individu untuk cenderung meningkatkan harapannya untuk mencapai tujuan. Sementara itu, perbandingan opini muncul disebabkan oleh adanya kebutuhan akan realitas sosial yang mendorong individu untuk mencapai keseragaman dalam berpendapat dan berperilaku (Festinger, 1954). Dalam konteks bermedia sosial, perbandingan sosial dapat terjadi ketika pengguna membandingkan jumlah *like*, *followers*, dan *subscribers* sebagai suatu bentuk pencapaian (perbandingan kemampuan) (Jiang & Ngien, 2020). Sementara itu, fitur *chat* dan komentar dapat digunakan sebagai sarana perbandingan pendapat antar pengguna media sosial.

Herman dkk (2018) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial yang terjadi di media sosial secara umum diakibatkan oleh ketakutan akan evaluasi pengguna media sosial lain yang buruk terhadap dirinya. Penjelasan tersebut mengindikasikan bahwa munculnya kecemasan sosial pada pengguna media sosial juga dipicu oleh suatu proses evaluasi diri yang timbul akibat PBS yang dilakukan oleh pengguna. Hal ini didukung oleh fakta penelitian yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi hubungan PBS terhadap munculnya kecemasan sosial relatif rendah (Shaw dkk, 2015; Thorisdottir dkk, 2019).

Perbandingan sosial—sebagai proses evaluasi diri akibat PBS—diasumsikan memediasi hubungan antara PBS dengan timbulnya kecemasan sosial pada pengguna media sosial. Hal ini terjadi ketika pengguna melakukan PBS secara pasif hanya dengan mengonsumsi konten, mengobservasi kegiatan dan informasi-informasi pengguna lain. Bahkan, beberapa penelitian menekankan bahwa semakin pasif PBS seorang pengguna, semakin tinggi pula orientasi perbandingan sosial pengguna tersebut (Appel dkk, 2016; Thorisdottir dkk, 2019). Di sisi lain, beberapa penelitian menyatakan bahwa tingginya orientasi perbandingan sosial dapat memprediksi timbulnya kecemasan sosial (Jiang & Ngien, 2020; Lee, 2014; Seabrook dkk, 2016). Hal tersebut dikarenakan semakin tinggi orientasi perbandingan sosial individu semakin mudah pula individu terdampak secara afektif dari hasil proses perbandingan sosial tersebut (Buunk dkk, 2020). Kecemasan sosial yang timbul dikaitkan dengan turunnya *self-esteem* sebagai hasil proses perbandingan sosial (Baron & Byrne, 2003).

Berdasarkan penjabaran terkait dinamika variabel di atas, diindikasikan bahwa perbandingan sosial memediasi hubungan antara PBS dengan timbulnya kecemasan sosial. PBS yang diuji berfokus pada seberapa sering pengguna

dalam melakukan pola PBS tertentu didasarkan pada jenis aktivitas jejaring sosial yang telah diklasifikasikan. Sebelumnya, penelitian Jieng & Ngian (2020) mengkonfirmasi bahwa perbandingan sosial secara signifikan memediasi hubungan antara frekuensi penggunaan *instagram* dengan kecemasan sosial. Namun, penelitian tersebut berfokus kepada frekuensi penggunaan *instagram* daripada intensitas PBS-nya (baik aktif maupun pasif). Penting juga bagi penulis untuk menjadikan hasil penelitian tersebut sebagai acuan jika penelitian serupa dilakukan dalam konteks yang berbeda. Oleh karena itu, penulis akan menguji hubungan ketiga variabel, dan peran perbandingan sosial dalam memediasi hubungan antara PBS dan kecemasan sosial kepada mahasiswa di Indonesia. Adapun hipotesis penelitian yang diajukan adalah perbandingan sosial secara signifikan memediasi hubungan antara perilaku berjejaring sosial (PBS) dan kecemasan sosial.

Kecemasan sosial yang masih menjadi gangguan kesehatan mental yang paling umum dijumpai pada mahasiswa selama sepuluh tahun terakhir (Dessauvagi, dkk., 2022) merupakan urgensi utama penelitian ini dilakukan. Data menunjukkan bahwa mayoritas pengguna media sosial di Indonesia ada dalam rentang usia 18-34 tahun (64,8% dari total populasi) (Statista, 2021). Data lain juga menunjukkan bahwa pengguna dengan kelompok usia 16-24 tahun memiliki durasi penggunaan media sosial per hari terlama (178 menit per hari) secara global (Databoks, 2022). Dengan fakta bahwa populasi mahasiswa adalah sebesar 10,84% dari total populasi penduduk Indonesia yang berusia 16-30 tahun (BPS, 2021; Kemendikbud, 2020), hal ini memperjelas indikasi bahwa mahasiswa sangat rawan terpengaruh oleh media sosial.

## Metode Penelitian

### Partisipan Penelitian

Data penelitian diambil dengan menggunakan kuesioner dengan metode *non-probability sampling*. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* dengan mengambil sampel yang memenuhi kriteria dimana sampel merupakan mahasiswa Universitas Sebelas Maret yang berusia 18-24 tahun yang memiliki akun, dan menggunakan *Facebook*, *Instagram*, atau *twitter* dalam aktivitas sehari-hari.

Sebanyak 162 data partisipan diperoleh, dimana 156 diantaranya layak dianalisis. 115 (73,7%) diantaranya adalah perempuan dengan

rata-rata usia responden adalah 20,9 tahun, dengan standar deviasi sebesar 1,1 tahun.

Jumlah sampel pada penelitian ini ditentukan melalui aplikasi G-Power dengan menggunakan uji a-priori dengan kriteria signifikansi  $p \leq 0.05$ , kekuatan uji statistik sebesar 95%, dan besaran efek sebesar 0,223 yang didasarkan pada hasil penelitian terdahulu dengan topik serupa (Lee-Won dkk, 2015; Shaw dkk, 2015; Thorisdottir dkk, 2019). Hasil perhitungan melalui aplikasi G-Power menunjukkan bahwa jumlah minimal sampel ideal adalah 81. Walaupun demikian, jumlah partisipan yang didapat melebihi jumlah minimal sampel ideal yang didapat dari perhitungan G-Power.

### Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat tiga alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel psikologis yang terlibat. Ketiga alat ukur tersebut adalah *Passive and Active Facebook Use Measurement (PAUM)*, *Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU)*, dan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)*. Seluruh instrumen telah dinyatakan valid dan reliabel. Walaupun demikian, terdapat beberapa penyesuaian yang dilakukan terhadap ketiga skala sehingga perlu dilakukan uji-coba untuk kembali memastikan reliabilitasnya.

Perilaku Berjejaring Sosial (PBS) dilakukan dengan menggunakan PAUM yang dikembangkan oleh Gerson dkk, (2017) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, kemudian dikontekstualisasi sedemikian rupa sehingga mampu merepresentasikan fitur-fitur yang ada pada media sosial secara keseluruhan. Hal ini dikarenakan *Facebook* hanyalah satu dari sekian situs berjejaring sosial (Panek dkk, 2013; Thorisdottir dkk, 2019). Adapun yang dikontekstualisasikan adalah pertanyaan awal skala yang berbunyi "*How frequently do you perform the following activities when you are on Facebook? (Seberapa sering Anda melakukan aktivitas berikut ketika Anda berada di Facebook?)*". Sementara itu, juga terdapat beberapa butir pernyataan yang dikontekstualisasi. Salah satu contohnya adalah butir pernyataan yang berbunyi "*Chatting on FB chat (Berkirim pesan pada FB chat)*". PAUM sendiri memiliki 13 butir pernyataan yang mengukur intensitas berbagai aktivitas *facebook* yang berbeda. Sembilan butir pernyataan diantaranya mengukur dimensi PBS aktif, sedangkan empat butir pernyataan lainnya mengukur dimensi PBS pasif. Hasil uji-coba menunjukkan reliabilitas  $\alpha$  sebesar 0,821 untuk dimensi PBS aktif, dan 0,604 untuk dimensi PBS pasif.

Kecemasan Sosial diukur menggunakan SAS-SMU yang dikembangkan oleh Alkis dkk,

(2017). Pada penelitian ini, skala yang digunakan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Herman dkk, (2018). Skala ini berisi 21 butir pernyataan yang mengungkap empat bentuk kecemasan sosial pada pengguna media sosial. Keempat bentuk tersebut meliputi kecemasan membagikan konten, kecemasan terhadap data pribadi, kecemasan interaksi, dan kecemasan evaluasi diri. Dalam penelitian ini, keempat bentuk kecemasan sosial tersebut masuk ke dalam satu model pengukuran supaya mampu mengukur tingkat kecemasan sosial secara lebih komprehensif. Hasil uji-coba skala menunjukkan reliabilitas  $\alpha$  sebesar 0,947.

Perbandingan sosial diukur menggunakan skala INCOM yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk, (1999). butir-butir pernyataan dalam skala tersebut telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Cahyani (2021). INCOM berisi 11 butir pernyataan yang mengukur dua aspek, yaitu perbandingan terhadap kemampuan, dan perbandingan terhadap pendapat. Terdapat tujuh butir pernyataan yang mengukur perbandingan kemampuan, dan empat butir pernyataan yang mengukur perbandingan pendapat. Skala ini memiliki sembilan butir pernyataan *favorable* dan dua butir pernyataan *unfavorable*. Hasil uji-coba skala menunjukkan reliabilitas  $\alpha$  sebesar 0,837.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis mediasi dengan *bootstrapping*. Analisis mediasi dengan *bootstrapping* mengukur efek langsung, tidak langsung, dan efek total variabel prediktor terhadap variabel mediator dan variabel konsekuen (Hayes, 2022). Analisis dilakukan melalui program *Jefferey's Amazing Statistics Program (JASP)* versi 0.14 yang akan menguji efek mediasi perbandingan sosial dalam memediasi efek PBS terhadap kecemasan sosial.

### Hasil Penelitian

Beberapa uji prasyarat pun dilakukan untuk memenuhi asumsi dalam melakukan analisis mediasi. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui persebaran data tiap variabel. Selain itu, uji normalitas juga dilakukan untuk mengetahui apakah *error* atau residual estimasi terhadap variabel dependen terjadi secara normal (Hayes, 2022). Dalam pengujian ini, terdapat dua jenis residual yang akan dianalisis. Residual model 1 merupakan residual dari perbandingan sosial sebagai variabel konsekuen yang diprediksi oleh PBS aktif dan pasif. Sementara itu, residual model 2 merupakan residual dari kecemasan sosial sebagai variabel konsekuen yang diprediksi oleh

PBS aktif, PBS pasif, dan perbandingan sosial. skor *skewness* yang dihasilkan untuk tiap variabel dan kedua residual menunjukkan persebaran yang normal dengan rentang skor sebesar -0,436 hingga 0,253. Sementara itu, skor *kurtosis* yang dihasilkan juga menunjukkan persebaran yang normal dengan rentang skor sebesar -0,873 hingga 0,490. Dengan rentang skor *skewness* dan *kurtosis* yang tidak keluar dari batas toleransi  $\pm 2$ , dapat disimpulkan bahwa persebaran data tiap variabel memenuhi asumsi normalitas (Finney & DiStefano, 2006).

Uji prasyarat lainnya menunjukkan bahwa model linear mampu menjelaskan hubungan setiap variabel prediktor terhadap variabel konsekuen dengan baik (*significance of linearity coef.*  $< 0,001$ ), tidak ditemukannya heteroskedastisitas di dalam data (*sig.* = 0,137 - 0,790), dan tidak adanya multikolinearitas (*Tolerance* = 0,786 - 0,871; *VIF* = 1,147 - 1,272). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data penelitian telah memenuhi semua asumsi sehingga dapat digunakan untuk analisis mediasi.

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan adanya hubungan yang linear antara variabel independen dengan variabel dependen. Terdapatnya hubungan yang linear dapat dilihat melalui nilai signifikansi pada koefisien linearitas (*linearity*). Jika nilai nilai signifikansi lebih kecil daripada 0,05, maka dapat diambil kesimpulan bahwa model linear mampu menjelaskan hubungan kedua variabel dengan baik. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada koefisien linearitas hubungan tiap variabel independen terhadap variabel dependen  $< 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa model linear mampu menjelaskan hubungan setiap variabel independen terhadap variabel dependen dengan baik.

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk menguji ada atau tidaknya kesamaan varians dari *error* untuk semua pengamatan setiap variabel independen pada model regresi (Hayes, 2022). Terdapatnya heteroskedastisitas dapat dilihat jika nilai signifikansi  $< 0,05$  pada tiap variabel independen. Pengujian dilakukan dua kali menggunakan dua model persamaan yang sama dalam pengujian normalitas. Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh oleh PBS aktif dan pasif  $> 0,05$  untuk model 1. Dengan demikian, tidak terdapat heteroskedastisitas pada PBS aktif dan PBS pasif sebagai prediktor terhadap perbandingan sosial. Begitu pula PBS aktif, PBS pasif, dan perbandingan sosial pada model 2 yang mendapatkan nilai signifikansi  $> 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat heteroskedastisitas pada PBS aktif, PBS pasif, dan perbandingan sosial sebagai prediktor terhadap kecemasan sosial.

Uji multikolinearitas dilakukan untuk menguji apakah terdapat multikolinearitas atau tidak. Multikolinearitas terjadi ketika korelasi antar variabel independen sangat tinggi ( $r > 0,7$ ). Selain itu, multikolinearitas terjadi jika besarnya VIF (*variance inflation factors*) lebih daripada 5, dan nilai *Collinearity Tolerance* tidak mendekati nol. Hasil uji kolinearitas menunjukkan bahwa VIF PBS aktif dan PBS pasif untuk model 1 adalah sebesar 1,147. Sementara itu, nilai *tolerance* pada PBS aktif maupun pasif untuk model 1 adalah sebesar 0,817. Dengan demikian, tidak ada multikolinearitas antara PBS aktif dan PBS pasif sebagai variabel independen terhadap perbandingan sosial. Untuk model 2, nilai VIF yang didapatkan oleh PBS aktif, PBS pasif, dan perbandingan sosial masing-masing adalah 1,180, 1,272, dan 1,203. Sementara itu, nilai *tolerance* pada PBS aktif, PBS pasif, dan perbandingan sosial masing-masing adalah 0,847, 0,786, dan 0,831. Dengan demikian, tidak terjadi multikolinearitas antara PBS aktif, PBS pasif, dan perbandingan

sosial sebagai prediktor terhadap kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil uji prasyarat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa data penelitian telah memenuhi semua asumsi sehingga dapat digunakan untuk analisis mediasi. Sebelum analisis mediasi dilakukan, uji korelasi *product moment Pearson* dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan tiap variabel. Hasil uji korelasi (Tabel 1) menunjukkan bahwa PBS aktif memiliki hubungan yang signifikan dengan PBS pasif ( $r = 0,345$ ). Dalam hubungannya dengan kecemasan sosial, PBS aktif ( $r = 0,198$ ) dan PBS pasif ( $r = 0,271$ ) memiliki hubungan yang walaupun tergolong lemah, tetapi signifikan ( $p < 0,05$ ). PBS aktif dan PBS pasif juga memiliki hubungan yang signifikan dengan perbandingan sosial ( $r = 0,257$ ;  $0,301$ ). Di sisi lain, perbandingan sosial memiliki hubungan signifikan yang cukup kuat dengan kecemasan sosial ( $r = 0,542$ ).

**Tabel 1**  
*Matriks Koefisien Korelasi antar Variabel*

Variabel	PBS aktif	PBS pasif	Perbandingan sosial	Kecemasan sosial
PBS aktif	1			
PBS pasif	0,345***	1		
Perbandingan sosial	0,257**	0,301***	1	
Kecemasan Sosial	0,198*	0,271***	0,542***	1

Keterangan: PBS= Perilaku berjejaring sosial

\* $p < 0,05$

\*\* $p < 0,01$

\*\*\* $p < 0,001$

Analisis hipotesis kemudian dilakukan secara bertahap, dimulai dengan mengidentifikasi efek total dari PBS aktif dan PBS pasif terhadap kecemasan sosial tanpa memasukkan perbandingan sosial ke dalam model mediasi. Hasil analisis efek total PBS aktif dan pasif terhadap kecemasan sosial menunjukkan bahwa hanya PBS pasif yang secara signifikan memengaruhi kecemasan sosial ( $\beta = 0,090$ ,  $SE = 0,032$ ,  $95\%CI(0,028 \ 0,135)$ ,  $p = 0,006$ ). Sementara itu, PBS aktif hanya memiliki pengaruh yang lemah, dan tidak signifikan terhadap kecemasan sosial ( $\beta = 0,022$ ,  $SE = 0,015$ ,  $95\%CI(-0,008 \ 0,052)$ ,  $p = 0,148$ ).

Analisis kemudian dilanjutkan dengan menganalisis pengaruh langsung PBS aktif dan PBS pasif terhadap kecemasan sosial dengan melibatkan perbandingan sosial ke dalam model sebagai mediator. Hasil analisis efek langsung menunjukkan bahwa ketika melibatkan perbandingan sosial sebagai mediator, koefisien efek langsung yang diberikan oleh PBS aktif tidaklah

signifikan dan melemah ( $\beta = 0,006$ ,  $SE = 0,014$ ,  $95\%CI(-0,021 \ 0,032)$ ,  $p = 0,665$ ). Sementara itu, efek langsung yang diberikan PBS pasif terhadap kecemasan sosial menjadi tidak signifikan dan melemah ( $\beta = 0,043$ ,  $SE = 0,029$ ,  $95\%CI(-0,013 \ 0,099)$ ,  $p = 0,133$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat variabel lain yang menjembatani hubungan antara PBS baik aktif maupun pasif dan kecemasan sosial, sekaligus memperkuat indikasi peran perbandingan sosial sebagai mediator.

Analisis efek tidak langsung PBS aktif dan PBS pasif terhadap kecemasan sosial melalui perbandingan sosial dilakukan untuk mengidentifikasi peran perbandingan sosial sebagai mediator. Hasil analisis efek tidak langsung menunjukkan bahwa perbandingan sosial secara signifikan memediasi hubungan antara PBS aktif dan kecemasan sosial ( $\beta = 0,016$ ,  $SE = 0,008$ ,  $95\%CI(0,001 \ 0,032)$ ,  $p = 0,038$ ). Selain itu, perbandingan sosial juga terbukti secara signifikan memediasi hubungan antara PBS pasif dengan kecemasan

sosial ( $\beta=0,047$ ,  $SE=0,017$ ,  $95\%CI(0,014\ 0,081)$ ,  $p=0,006$ ). Secara bersama-sama, PBS aktif, PBS pasif, dan perbandingan sosial memberikan sumbangan sebesar 30,7% terhadap kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil analisis mediasi, dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial memediasi hubungan antara PBS baik aktif maupun pasif dan kecemasan sosial. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima. Adapun model diagram hasil analisis hipotesis dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 1.

## Diskusi

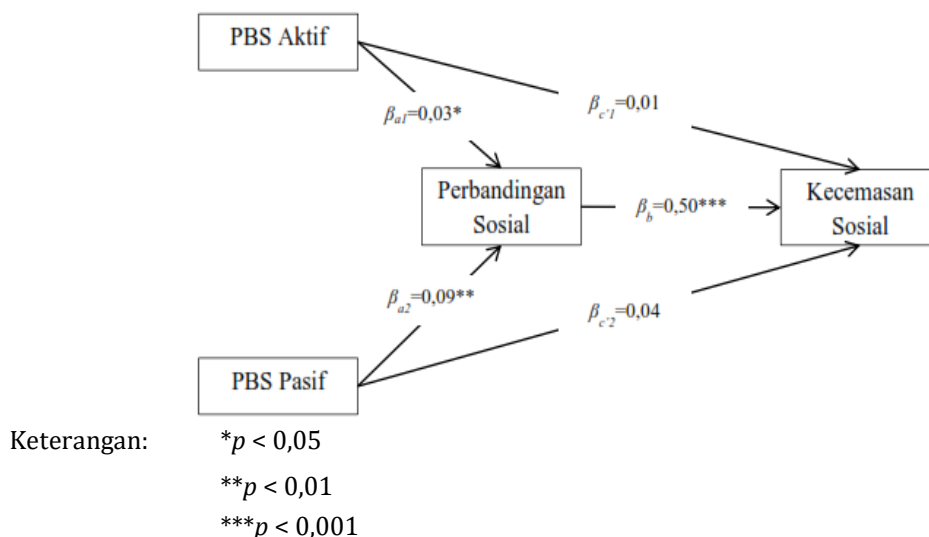
Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran perbandingan sosial dalam memediasi hubungan antara perilaku berjejaring sosial (PBS) dengan kecemasan sosial yang timbul pada mahasiswa. Secara keseluruhan, hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa perbandingan sosial secara signifikan memediasi hubungan antara PBS baik aktif maupun pasif dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Hasil ini mendukung teori bahwa munculnya kecemasan sosial dalam konteks bermedia sosial dipengaruhi oleh suatu mekanisme evaluasi diri pada

penggunanya (Herman dkk, 2018) yang dalam kasus ini adalah perbandingan sosial.

Perbandingan sosial secara signifikan memediasi hubungan antara PBS aktif dan kecemasan sosial terlepas dari efek total PBS aktif yang tidak signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa walaupun pengaruh PBS aktif terhadap kecemasan sosial tidak signifikan, perbandingan sosial mampu menjelaskan timbulnya kecemasan sosial yang disebabkan oleh PBS aktif dengan baik. Hal ini disebabkan ketika mahasiswa melakukan PBS aktif, mereka akan lebih rentan terhadap situasi-situasi sosial di media sosial. Beberapa situasi sosial, seperti interaksi sosial membuat individu menjadi lebih sensitif dalam merespons evaluasi orang lain (Fenigstein, 1979). Bentuk evaluasi berupa komentar dan *like* pada unggahan, atau balasan pesan melalui fitur pesan pribadi dapat membuat mahasiswa menjadi lebih sadar dan sensitif terhadap dampak evaluasi tersebut pada dirinya sendiri. Kondisi ini yang membuat mahasiswa lebih mudah untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapatnya melalui perbandingan sosial. Perbandingan sosial ke atas—yang lebih umum terjadi di media sosial seperti *facebook* (Lee, 2014)—mampu menimbulkan perasaan kurang nyaman pada individu yang melakukannya (Alfasi, 2019).

**Gambar 1**

*Peran Perbandingan Sosial sebagai Mediator antara PBS dan Kecemasan Sosial*



Temuan dalam penelitian ini juga didukung oleh temuan lain yang mengungkapkan bahwa PBS aktif berkorelasi positif dengan perbandingan sosial yang mana berkorelasi negatif dengan *self-esteem* individu (Thorisdottir dkk, 2019). Lebih lanjut, De Jong, dkk (2012) mengungkapkan bahwa individu dengan *self-esteem* yang rendah lebih rentan untuk meng-

alami kecemasan sosial. Walaupun demikian, peran *self-esteem* dalam hubungan PBS aktif dan kecemasan sosial yang dimediasi oleh perbandingan sosial pada mahasiswa perlu dikaji lebih mendalam.

Perbandingan sosial juga secara signifikan memediasi hubungan antara PBS pasif dan kecemasan sosial. Ketika menggunakan situs berje-

jejaring sosial secara pasif, mahasiswa dapat melihat unggahan dan informasi lainnya terkait pengguna lain. Dengan mendapatkan informasi tersebut, mahasiswa memiliki lebih banyak hal untuk dinilai, baik melalui isi konten yang diunggah oleh pengguna lain, komentar, jumlah *like* yang diberikan, dan bahkan profil pengguna lain. Kondisi ini yang memungkinkan mahasiswa untuk melakukan perbandingan sosial. Dalam menjelaskan hubungan tersebut, penelitian ini membuktikan bahwa semakin banyak informasi yang didapatkan melalui PBS pasif yang intens, semakin mudah pula mahasiswa melakukan perbandingan sosial.

Intensnya perbandingan sosial akibat PBS pasif kemudian secara signifikan memengaruhi tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa. Hal ini terjadi karena ketika melakukan PBS pasif, individu membandingkan kemampuannya, pendapatnya, dan segala pencapaiannya dengan pengguna lain. Dengan mempertimbangkan arah perbandingan sosial di media sosial yang cenderung ke atas, hal ini dapat menyebabkan individu untuk menetapkan standar sosial yang terlalu tinggi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan distress yang akhirnya dapat menyebabkan kecemasan sosial. Argumen tersebut selaras dengan Shaw dkk (2015) yang menyatakan bahwa persepsi terhadap standar kemampuan sosial tinggi yang disebabkan oleh PBS pasif mampu menyebabkan kecemasan sosial melalui proses perenungan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan perbandingan sosial dalam memediasi hubungan antara PBS pasif dan kecemasan sosial sedikit lebih kuat dibandingkan kemampuannya dalam memediasi hubungan antara PBS aktif dan kecemasan sosial. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang disebabkan oleh proses perbandingan sosial lebih berpotensi untuk muncul ketika mahasiswa melakukan PBS pasif. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa PBS pasif secara keseluruhan mampu mempengaruhi tingkat kecemasan sosial secara signifikan. Berbeda dengan PBS pasif, PBS aktif secara keseluruhan tidak mempengaruhi tingkat kecemasan sosial secara signifikan. Perbedaan efek mediasi perbandingan sosial pada PBS aktif dan pasif bisa jadi disebabkan oleh perbedaan pola perilaku berjejaring sosial di antara keduanya (Valkenburg, dkk., 2022). PBS pasif akan terpapar oleh berbagai macam postingan pengguna lain di luar kendalinya, sehingga ia rentan menemukan hal-hal yang memicu perbandingan sosial. Hal ini berbeda dibandingkan PBS aktif, yang cenderung memilah mana saja pengguna sosial yang ingin ia ikuti, sehingga mereka dapat mengontrol efek postingan teman di media sosial, misalnya hanya mengikuti teman-teman yang memiliki *lifestyle* tidak terlalu berbeda jauh dengan mereka.

Temuan ini juga linier dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kecemasan sosial mampu dipengaruhi secara signifikan oleh PBS pasif, tetapi tidak oleh PBS aktif (Seabrook dkk, 2016; Shaw dkk, 2015; Thorisdottir dkk, 2019).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini tidak mempertimbangkan faktor frekuensi dan durasi penggunaan situs berjejaring sosial sebagai variabel. Faktor-faktor tersebut tentu tidak lepas dari intensitas PBS baik secara aktif maupun pasif (Thorisdottir, dkk., 2019). Maka dari itu, peran frekuensi dan durasi penggunaan situs berjejaring sosial pada model penelitian ini perlu untuk dikaji lebih dalam. Kedua, penelitian ini tidak mempertimbangkan peran dari perbedaan gender terhadap pengaruh yang diberikan oleh PBS. Ketiga, penelitian ini tidak mengungkap peran perbedaan *platform* yang digunakan oleh mahasiswa terhadap pengaruh yang diberikan oleh PBS terhadap perbandingan sosial dan kecemasan sosial. Perbedaan kebijakan pada tiap *platform* memungkinkan terdapatnya perbedaan karakteristik pengguna dan lingkungan virtual. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dibutuhkan untuk mengidentifikasi peran dari perbedaan *platform* situs berjejaring sosial yang digunakan terhadap pengaruh yang diberikan oleh PBS terhadap perbandingan sosial dan kecemasan sosial.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa perbandingan sosial memediasi hubungan antara perilaku berjejaring sosial (PBS) baik aktif maupun pasif dan kecemasan sosial pada mahasiswa. Lebih lanjut, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang dimediasi oleh perbandingan sosial lebih berpotensi untuk muncul ketika mahasiswa melakukan PBS pasif. Secara keseluruhan, timbulnya kecemasan sosial secara signifikan dapat diprediksi oleh PBS pasif, tetapi tidak oleh PBS aktif.

Dengan mengetahui hasil penelitian ini, diharapkan para mahasiswa yang menggunakan media sosial menjadi lebih bijak dalam menggunakan fitur-fitur sosial-interaktif dalam media sosial. Hal ini dikarenakan penggunaan media sosial mampu memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis baik itu positif maupun negatif. Sementara itu, dengan keterbatasan yang dimiliki oleh penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya mampu untuk mengkaji lebih dalam terkait peran faktor-faktor lain dalam pengaruh penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis, khususnya terhadap kecemasan sosial.



### Daftar Pustaka

- Ahn, D., & Shin, D. H. (2013). Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2453–2462. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.022>
- Alfasi, Y. (2019). The grass is always greener on my Friends' profiles: The effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences*, 147(January), 111–117. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.032>
- 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>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- BPS. (2021). Statistik Pemuda Indonesia 2021. In *Badan Pusat Statistik*.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 3, 1909–1912. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Buunk, A. P., Gibbons, F. X., Dijkstra, P., & Krizan, Z. (2020). Individual Differences in Social Comparison: The Complex Effects of Social Comparison Orientation. In *Social Comparison, Judgement, and Behavior* (pp. 77–104). Oxford University Press.
- Databoks. (2022, Februari 2). *Berapa Lama Masyarakat Global Akses Medsos Setiap Hari?* (A. Mutia, Penyunting) Dipetik Maret 27, 2022, dari Databoks: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/07/berapa-lama-masyarakat-global-akses-medsos-setiap-hari>
- De Jong, P. J., Sportel, B. E., De Hullu, E., & Nauta, M. H. (2012). Co-occurrence of social anxiety and depression symptoms in adolescence: differential links with implicit and explicit self-esteem?. *Psychological Medicine*, 42(3), 475–484.
- Dessauvage, A. S., Dang, H., Anh, T., Nguyen, T., & Groen, G. (2022). Mental Health of University Students in Southeastern Asia : A Systematic Review. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34(2–3), 172–181. <https://doi.org/10.1177/10105395211055545>
- Dobrea, A., & Pasarelu, C.-R. (2016). Impact of Social Media on Social Anxiety: A Systematic Review. *New Developments in Anxiety Disorders*, 129. <https://doi.org/10.5772/65188>
- Fenigstein, A. (1979). Self-consciousness, self-attention, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 75–86. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.75>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Finney, S. J., & DiStefano, C. (2006). Non-Normal and Categorical Data in Structural Equation Modeling. *Structural Equation Modeling: A Second Course*, 10(6), 269–314.
- Gerson, J., Plagnol, A. C., & Corr, P. J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences*, 117, 81–90. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.034>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis. A Regression-based Approach* (D. A. Kenny & T. D. Little (eds.); 3rd ed.). Guilford Press.
- Herman, F., Sambul, A. M., & Paturusi, S. D. E. (2018). Pengukuran Skala Kecemasan Sosial pada Pengguna Media Sosial Berusia Dewasa Awal. *Jurnal Teknik Informatika*, 13(1). <https://doi.org/10.35793/jti.13.1.2018.20195>
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media and Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Kemendikbud. (2020). Statistik Pendidikan Tinggi (Higer Education Statistic) 2020. In *PDDikti Kemendikbud*. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/publikasi>
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(4), 451–455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Leary, M. R. (1983). Social Anxiousness: The Construct and Its Measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47(1), 66–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701\\_8](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701_8)

- Lee-Won, R. J., Herzog, L., & Park, S. G. (2015). Hooked on Facebook: The Role of Social Anxiety and Need for Social Assurance in Problematic Use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(10), 567–574. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0002>
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>
- Moeller, R. W., & Seehuus, M. (2019). Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. *Journal of Adolescence*, 73, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.006>
- Panek, E. T., Nardis, Y., & Konrath, S. (2013). Defining social networking sites and measuring their use: How narcissists differ in their use of Facebook and Twitter. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 2004–2012. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.012>
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 3(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B., & Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575–580. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.003>
- Statista. (2021, Agustus 9). *Breakdown of social media users by age and gender in Indonesia as of January 2021*. Dipetik Maret 24, 2022, dari Statista.com: <https://www.statista.com/statistics/997297/indonesia-breakdown-social-media-users-age-gender/>
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(8), 535–542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- Valkenburg, P. M., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2022). Social media browsing and adolescent well-being: Challenging the “Passive Social Media Use Hypothesis”. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 27(1), zmab015.