

**PENGARUH *AUTHENTIC SELF EXPRESSION* DI MEDIA SOSIAL
TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA GENERASI Z DI WILAYAH
JABODETABEK**



Oleh :

Rizki Yazid Triawan

1801622119

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**PENGARUH *AUTHENTIC SELF EXPRESSION* DI MEDIA SOSIAL
TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA GENERASI Z DI WILAYAH
JABODETABEK**



Oleh :

Rizki Yazid Triawan

1801622119

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

"Pengaruh *Authentic Self Expression* di Media Sosial Terhadap
Kecemasan Sosial Pada Generasi Z Jabodetabek"

Nama Mahasiswa : Rizki Yazid Triawan
NIM : 1801622119
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 21 Juli 2026

Pembimbing 1



Reny Rustyawati, S.Pd., M.A.
NIP. 199206082022032013

Pembimbing 2



Erik, M.Si
NIP. 199105012024061002

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan*	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi, Psikolog. (Ketua Sidang)		06/08/26
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc. (Dosen Penguji I)		06/08/26
Syahid Izharuddin, M.Si. (Dosen Penguji II)		05/08/2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Rizki Yazid Triawan
NIM : 1801622119
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "*Pengaruh Authentic Self Expression di Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Generasi Z Jabodetabek*" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 18 Juli 2026



Rizki Yazid Triawan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Apapun pilihanmu jalani dengan penuh tanggung jawab"

Ayah Siswanto

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, skripsi ini saya persembahkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat, pertolongan, dan kemudahan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kedua orang tua saya tercinta, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta kepercayaan dalam setiap langkah yang saya jalani. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan terbesar hingga saya dapat menyelesaikan pendidikan ini. Keluarga saya, yang senantiasa memberikan perhatian, semangat, dan dukungan dalam menghadapi setiap proses dan tantangan selama perkuliahan. Orang-orang yang selalu mendukung saya, yang telah memberikan bantuan, semangat, perhatian, dan doa selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan saya hingga dapat menyelesaikan tahap ini. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih karena telah bertahan, terus berusaha, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai proses yang ada. Semoga setiap langkah yang telah dilalui menjadi bekal untuk perjalanan berikutnya.

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizki Yazid Triawan
NIM : 1801622119
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : rizkiyazid56@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Authentic Self Expression di Media Sosial Terhadap
Kecemasan Sosial Terhadap Generasi Z di Wilayah Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 13 Agustus 2016

Penulis

(Rizki Yazid Triawan)
nama dan tanda tangan

RIZKI YAZID TRIAWAN

**PENGARUH *AUTHENTIC SELF EXPRESSION* DI MEDIA SOSIAL
TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA GENERASI Z
JABODETABEK**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *authentic self-expression* di media sosial terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z di Jabodetabek. Media sosial menjadi ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri dan membangun identitas sosial, namun juga dapat meningkatkan paparan terhadap evaluasi sosial yang berpotensi memunculkan kecemasan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 151 individu Generasi Z berusia 18–29 tahun yang berdomisili di Jabodetabek dan aktif menggunakan media sosial. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Authentic and Inauthentic Expression Scale* (AIES) dan *Social Anxiety Scale for Social Media Users* (SAS-SMU). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *authentic self-expression* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z di Jabodetabek. *Authentic self-expression* memberikan kontribusi sebesar 2,9% terhadap kecemasan sosial. Kesimpulannya, semakin tinggi *authentic self-expression* individu di media sosial, maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dimiliki.

Kata kunci: *authentic self-expression*, kecemasan sosial, media sosial, Generasi Z

RIZKI YAZID TRIAWAN

***THE EFFECT OF AUTHENTIC SELF-EXPRESSION ON SOCIAL
ANXIETY AMONG GENERATION Z IN JABODETABEK***

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program

Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of authentic self-expression on social anxiety among Generation Z in Jabodetabek. Social media has become a space for individuals to express themselves and construct social identities, but it may also increase exposure to social evaluation, which can contribute to the emergence of social anxiety. This study employed a quantitative approach with a correlational method. The participants consisted of 151 Generation Z individuals aged 18–29 years who lived in Jabodetabek and actively used social media. The instruments used in this study were the Authentic and Inauthentic Expression Scale (AIES) and the Social Anxiety Scale for Social Media Users (SAS-SMU). Data were analyzed using simple linear regression analysis. The results showed that authentic self-expression had a negative and significant effect on social anxiety among Generation Z in Jabodetabek. Authentic self-expression contributed 2.9% to the variance in social anxiety. In conclusion, the higher the level of authentic self-expression individuals demonstrate on social media, the lower their level of social anxiety.

Keywords: *authentic self-expression*, social anxiety, social media, Generation Z

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Authentic Self Expression* di Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Generasi Z Jabodetabek” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan dukungan dalam penyelenggaraan kegiatan akademik di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah mendukung dan membantu kelancaran proses akademik mahasiswa.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan akademik di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan dukungan dan pelayanan dalam menunjang kegiatan mahasiswa selama masa perkuliahan.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan arahan dan dukungan selama peneliti menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi.
6. Ibu Reny Rustyawati, S.Pd., M.A., selaku dosen pembimbing skripsi I yang telah memberikan waktu, perhatian, arahan, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini. Bimbingan dan dukungan

yang diberikan telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan berupa keberkahan dan kebahagiaan.

7. Bapak Erik, M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta evaluasi yang membangun selama proses penyusunan skripsi ini. Waktu, ilmu, dan dukungan yang diberikan sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan terbaik.
8. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan arahan dan pendampingan selama peneliti menjalani proses perkuliahan.
9. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta pembelajaran yang berharga selama peneliti menempuh pendidikan.
10. Seluruh staf administrasi dan tenaga kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu memberikan pelayanan dan dukungan dalam menunjang kelancaran proses akademik peneliti.
11. Ayah Siswanto dan Ibu Tribuana tercinta, terima kasih atas segala kasih sayang, doa, kepercayaan, dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih karena telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan hingga perguruan tinggi, membiayai seluruh kebutuhan kuliah dan kehidupan selama merantau, serta selalu memberikan dukungan dalam setiap proses yang dijalani. Kepercayaan Ayah dan Ibu menjadi kekuatan bagi penulis untuk bertahan, belajar, dan menyelesaikan pendidikan ini. Segala pencapaian yang penulis raih tidak akan terwujud tanpa kerja keras, ketulusan, dan pengorbanan Ayah dan Ibu. Semoga hasil perjuangan ini dapat menjadi salah satu bentuk kebanggaan dan balasan atas seluruh kebaikan yang telah diberikan.
12. Mbah Sriwati tercinta, terima kasih telah merawat, menjaga, dan menyayangi penulis sejak kecil dengan penuh kesabaran dan ketulusan. Terima kasih atas setiap doa, perhatian, nasihat, dan kasih sayang yang selalu diberikan hingga penulis dapat tumbuh dan menempuh pendidikan

sampai tahap ini. Kehadiran Mbah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup penulis. Semoga segala kebaikan dan pengorbanan Mbah mendapat balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa.

13. Keluarga Pakde Subarman dan Bude Lili, terima kasih telah menjadi rumah kedua bagi penulis selama menjalani kehidupan di perantauan. Terima kasih karena telah membuka pintu rumah, menyediakan tempat untuk beristirahat, tempat untuk singgah ketika lelah, serta tempat yang selalu menyediakan kehangatan layaknya keluarga sendiri. Rumah Pakde dan Bude bukan hanya menjadi tempat untuk menginap, tetapi juga menjadi tempat bagi penulis untuk menikmati kebersamaan, berbagi cerita, dan merasakan kenyamanan ketika jauh dari rumah. Terima kasih atas setiap hidangan yang disiapkan, perhatian kecil yang diberikan, serta kepedulian yang membuat penulis merasa selalu diterima. Setiap momen sederhana, mulai dari makan bersama, berbincang, hingga sekadar beristirahat di rumah Pakde dan Bude, menjadi kenangan yang sangat berarti selama perjalanan penulis di perantauan. Kehadiran Pakde, Bude, dan keluarga telah memberikan rasa aman dan mengurangi rasa rindu terhadap rumah. Penulis sangat bersyukur memiliki keluarga yang begitu tulus memberikan ruang, waktu, dan kasih sayang. Semoga segala kebaikan, perhatian, dan ketulusan Pakde, Bude, serta keluarga mendapat balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini.

14. Fahrhan Kenaz Triawan, adikku tercinta, terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas kehadiranmu yang selalu memberikan warna, kebahagiaan, dan semangat bagi penulis dalam menjalani berbagai proses hingga dapat mencapai titik ini. Meskipun tidak selalu penulis ungkapkan, penulis sangat bersyukur memiliki adik sepertimu. Terima kasih telah menjadi salah satu alasan penulis untuk terus berusaha dan menjadi pribadi yang lebih baik. Setiap dukungan, kebersamaan, dan momen sederhana yang kita lalui menjadi hal berharga yang selalu penulis simpan dalam ingatan. Semoga pencapaian ini dapat menjadi motivasi dan contoh bahwa setiap usaha, proses, dan perjuangan

akan membawa hasil yang baik. Teruslah tumbuh menjadi pribadi yang baik, mengejar impianmu, dan jangan pernah ragu untuk berusaha meraih apa yang kamu inginkan. Terima kasih telah menjadi adik yang selalu penulis sayangi.

15. Seluruh keluarga besar penulis, terima kasih atas doa, perhatian, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan selama penulis menempuh pendidikan. Kehadiran dan kepedulian keluarga menjadi kekuatan bagi penulis dalam menghadapi setiap proses dan tantangan hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa.

16. Jasmine Hanifa Zulhannida, terima kasih telah menjadi sosok yang selalu hadir menemani perjalanan penulis, terutama selama proses penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir. Terima kasih karena telah menjadi tempat penulis berbagi cerita, mendengarkan keluh kesah, menemani setiap rasa lelah, serta menjadi orang yang selalu memberikan semangat ketika penulis mulai merasa berat menjalani proses ini. Terima kasih telah dengan sabar merawat penulis, terutama ketika penulis sedang sakit dan tidak berada dalam kondisi terbaik. Terima kasih untuk setiap perhatian kecil yang diberikan, mulai dari memastikan penulis baik-baik saja, mengingatkan untuk menjaga kesehatan, membantu ketika penulis membutuhkan pertolongan, hingga sekadar menemani agar penulis tidak merasa sendiri. Hal-hal sederhana tersebut menjadi bentuk kepedulian yang sangat berarti dan akan selalu penulis ingat. Terima kasih karena selalu percaya pada kemampuan penulis, bahkan ketika penulis sendiri sempat meragukan diri sendiri. Kehadiranmu bukan hanya sebagai pasangan, tetapi juga sebagai sahabat, tempat bercerita, dan seseorang yang selalu berusaha memahami penulis dalam berbagai keadaan. Dukungan, kesabaran, dan ketulusanmu menjadi salah satu kekuatan yang membantu penulis melewati perjalanan panjang ini hingga akhirnya dapat menyelesaikan pendidikan. Semoga segala kebaikan, kasih sayang, dan ketulusan yang telah diberikan dapat kembali kepadamu dalam bentuk kebahagiaan dan hal-hal baik yang selalu

menyertaimu. Terima kasih telah menjadi bagian yang sangat berarti dalam perjalanan hidup penulis.

17. Mama Nurmelia, terima kasih atas segala kasih sayang, perhatian, kebaikan, dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih karena telah menerima kehadiran penulis dengan begitu hangat dan memperlakukan penulis seperti anak sendiri. Sikap penuh kepedulian, ketulusan, serta nasihat yang diberikan membuat penulis merasa memiliki keluarga dan tempat untuk berbagi selama menjalani berbagai proses dalam kehidupan maupun perkuliahan. Terima kasih atas doa, semangat, dan kepercayaan yang selalu diberikan kepada penulis. Setiap perhatian sederhana yang Mama berikan memiliki arti yang besar dan menjadi salah satu sumber kekuatan bagi penulis hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini. Penulis merasa sangat bersyukur dapat mengenal sosok Mama Nurmelia yang penuh kasih dan selalu memberikan rasa nyaman. Semoga segala kebaikan dan ketulusan Mama mendapat balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa, serta Mama senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan.

18. Ilham, terima kasih telah menjadi sahabat sekaligus teman satu kos yang menemani perjalanan penulis selama 3,5 tahun di perantauan. Terima kasih karena telah menjadi salah satu orang yang selalu hadir dalam berbagai cerita, mulai dari hari-hari penuh kesibukan, masa-masa melelahkan selama perkuliahan, hingga momen sederhana yang tercipta dari kehidupan bersama dalam satu tempat tinggal. Terima kasih telah menjadi teman berbagi cerita, tempat berdiskusi, dan sosok yang selalu menemani dalam suka maupun duka selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa. Banyak hal yang mungkin terlihat sederhana, seperti berbagi makanan, berbincang di waktu luang, atau sekadar menjalani rutinitas bersama di kos, tetapi semua itu menjadi bagian dari kenangan yang tidak akan terlupakan dalam perjalanan penulis. Kehadiranmu membuat perjalanan merantau terasa lebih ringan dan penuh warna. Terima kasih telah menjadi keluarga yang penulis temukan jauh dari rumah. Semoga persahabatan ini tetap

terjaga dan segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa.

19. Rievo dan Radit, terima kasih telah menjadi sahabat yang selalu hadir dalam perjalanan hidup penulis selama masa perantauan. Terima kasih karena tidak hanya hadir dalam momen-momen menyenangkan, tetapi juga tetap berada di sisi penulis ketika menghadapi masa-masa sulit dan membutuhkan bantuan. Radit, terima kasih telah membuka pintu rumah dan memberikan tempat untuk penulis singgah, terutama ketika penulis berada dalam kondisi sulit dan membutuhkan tempat untuk bertahan. Kebaikan sederhana seperti menyediakan ruang untuk beristirahat dan menerima penulis tanpa banyak pertanyaan menjadi hal yang sangat berarti dan tidak akan pernah penulis lupakan. Rievo, terima kasih telah menjadi sahabat yang selalu setia menemani perjalanan penulis. Terima kasih karena selalu bersedia mendengarkan cerita, memberikan dukungan, serta hadir ketika penulis menghadapi berbagai masalah dan membutuhkan seseorang untuk diandalkan. Terima kasih untuk kalian berdua karena telah menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis. Kehadiran kalian mengajarkan bahwa keluarga tidak selalu hadir karena hubungan darah, tetapi juga dapat ditemukan melalui orang-orang yang tulus menemani dan membantu di saat paling dibutuhkan. Semoga segala kebaikan, kepedulian, dan ketulusan yang telah kalian berikan mendapat balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa. Semoga persahabatan ini tetap terjaga dan menjadi kenangan baik yang selalu dikenang.

20. Seluruh komunitas basket Jakarta, UNJ Spartan, dan Komunitas Basket Psikologi, terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis selama masa perantauan. Terima kasih telah menjadi tempat bagi penulis untuk bermain, berkembang, melepas penat, dan menemukan banyak pengalaman serta teman baru. Khusus untuk Komunitas Basket Psikologi, terima kasih telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk membangun kembali komunitas ini dari kondisi yang hampir bubar. Perjalanan ini menjadi pengalaman berharga tentang arti kepedulian,

perjuangan, dan kebersamaan. Terima kasih telah menjadi ruang yang penuh cerita dan kenangan selama perjalanan penulis.

21. Seluruh responden penelitian, terima kasih atas waktu, kesediaan, dan partisipasi yang telah diberikan dalam membantu proses penelitian ini. Setiap jawaban dan kontribusi yang diberikan menjadi bagian penting dalam penyelesaian penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.
22. Untuk diri penulis sendiri, terima kasih telah bertahan, berjuang, dan terus melangkah hingga sampai pada titik ini. Terima kasih karena tetap berusaha melewati berbagai tantangan, rasa lelah, keraguan, dan proses panjang selama perjalanan pendidikan ini. Terima kasih telah memilih untuk tidak menyerah dan terus percaya bahwa setiap usaha yang dilakukan akan membawa hasil terbaik. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa penulis mampu melewati berbagai hal yang sebelumnya terasa sulit. Perjalanan ini bukan akhir, melainkan awal untuk terus berkembang, belajar, dan menjadi pribadi yang lebih baik di masa depan.

Jakarta, 18 Juli 2026



Rizki Yazid Triawan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
Latar Belakang Masalah.....	1
Identifikasi Masalah	14
Pembatasan Masalah	15
Rumusan Masalah	15
Tujuan Penelitian.....	16
Manfaat Penelitian.....	16
Manfaat Teoritis	16
Manfaat Praktis	16
BAB II.....	18
TINJAUAN PUSTAKA.....	18
2.1. Kecemasan Sosial.....	18
2.1.1. Definisi Kecemasan Sosial	18
2.1.2. Dimensi Kecemasan Sosial.....	19
2.1.3. Mekanisme Kognitif yang Mempertahankan Kecemasan Sosial	21
2.2. Authentic Self Expression	22
2.2.1. Definisi <i>Authentic Self Expression</i>	22
2.2.2. Dimensi Authentic Self Expression	24
2.3. Dinamika <i>Authentic Self Expression</i> di Sosial media dan Kecemasan Sosial	26
2.4. Kerangka Konseptual / Kerangka Pemikiran	27
2.5. Hipotesis Penelitian.....	28

2.6. Hasil Penelitian yang Relevan.....	28
BAB III	32
METODE PENELITIAN.....	32
3.1. Tipe Penelitian.....	32
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	32
3.2.1. Definisi Konseptual	32
3.2.2. Definisi Operasional	34
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.3.1. Populasi Penelitian.....	36
3.3.2. Sampel Penelitian	36
3.3.3 Teknik Sampling	37
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.4.1. Teknik Pengambilan Data	38
3.4.2. Instrumen Penelitian	40
3.5. Uji Coba Instrumen	47
3.5.1 Kecemasan Sosial	50
3.5.2 <i>Authentic Self Expression</i>	56
3.6 Analisis Data.....	60
3.6.1 Skoring Data	60
3.6.2 Uji Asumsi Prasyarat	61
3.6.3 Uji Hipotesis	63
BAB IV	65
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
4.1 Gambaran Partisipan	65
4.1.1 Gambaran Jenis Kelamin Partisipan.....	65
4.1.2 Gambaran Usia Partisipan	66
4.1.3 Gambaran Usia Partisipan	67
4.1.4 Gambaran Partisipan Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Media Sosial	69
4.2 Prosedur Penelitian.....	70
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	70
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	71
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	73
4.3.1 Data Deskriptif.....	73

4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....	75
4.4 Uji Hipotesis.....	78
4.5 Pembahasan	80
4.6 Keterbatasan Penelitian	83
BAB V.....	85
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	85
5.1 Kesimpulan.....	85
5.2 Implikasi.....	85
5.3 Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN.....	95



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Instrumen SAS-SMU	41
Tabel 3.2 Tabel Skala Instrumen SAS-SMU.....	42
Tabel 3.3. Blueprint Instrumen AIES	44
Tabel 3.4 Tabel Skala Instrumen AIES	45
Tabel 3.5 Kategorisasi Koefisien Korelasi Item	48
Tabel 3.6 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas Cronbach's Alpha	49
Tabel 3.7 Hasil Uji Daya Beda Instrumen SAS-SMU Dimensi Shared Content Anxiety.....	51
Tabel 3.8 Hasil Uji Daya Beda Instrumen SAS-SMU Dimensi Privacy Concern Anxiety.....	51
Tabel 3.9 Hasil Uji Daya Beda Instrumen SAS-SMU Dimensi Interaction Anxiety	53
Tabel 3.10 Hasil Uji Daya Beda Instrumen SAS-SMU Dimensi Self-Evaluation Anxiety.....	54
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen SAS-SMU.....	55
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Total Skala	56
Tabel 3.13 Hasil Uji Daya Beda Instrumen Authentic Expression	57
Tabel 3.14 Hasil Uji Daya Beda Instrumen AIES Inauthentic Expression	58
Tabel 3.15 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen AIES	59
Tabel 3.16 Hasil Uji Reliabilitas Total Skor Instrumen AIES.....	59
Tabel 4.1 Demografi Jenis Kelamin.....	65
Tabel 4.2 Gambaran Domisili Partisipan	66
Tabel 4.3 Gambaran Usia Partisipan	67
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Usia Responden	67
Tabel 4.5 Gambaran Partisipan Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Media Sosial	69
Tabel 4.6 Data Deskriptif Kecemasan Sosial	73
Tabel 4.7 Data Deskriptif Authentic Self-Expression	74
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....	75
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas	76

Tabel 4.10 Hasil Uji Heteroskedastisitas	77
Tabel 4.11 Hasil Model Summary Regresi Linear Sederhana	79
Tabel 4.12 Hasil Koefisien Regresi Linear Sederhana.....	79



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	28
Gambar 4.1 Scatterplot.....	78



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Bukti Kuesioner Ujicoba	95
Lampiran 2. Bukti Kuesioner Ujian	95
Lampiran 3. Expert Judgement	95
Lampiran 4. Hasil Uji Coba	96
Lampiran 5. Hasil Pengujian dan Analisis Statistik	98
Lampiran 6. Instrumen AIES	102
Lampiran 7. Instrumen SAS-SMU	103

