

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan pengguna media sosial di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam dua dekade terakhir. Survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan bahwa hingga tahun 2024 pengguna internet di Indonesia diperkirakan mencapai angka sekitar 221,56 juta jiwa. Angka ini menempatkan Indonesia pada posisi keempat sebagai negara dengan jumlah pengguna internet terbanyak di dunia. Mayoritas pengguna internet secara aktif menggunakan media sosial setiap hari sebagai sarana komunikasi, sumber informasi, serta wadah untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas di ruang digital (Brailovskaia, Schillack & Margraf, 2020). Dari hal tersebut, saat ini media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Kondisi ini mencerminkan bahwa media sosial kini menjadi elemen penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat di berbagai kalangan kelompok usia tertentu.

Berdasarkan tingginya angka pengguna media sosial di atas, sebagian besar pengguna media sosial berasal dari kelompok usia remaja hingga dewasa awal, yakni antara usia 13 hingga 28 tahun. Menurut Siregar dkk. (2024), kelompok usia ini termasuk dalam kohort Generasi Z. Generasi ini lahir antara tahun 1997 dan tahun 2012 setelah Generasi Milenial. Individu yang termasuk dalam kelompok usia Generasi Z telah mengalami paparan teknologi digital sejak masa kanak-kanak dalam proses perkembangannya. Kondisi tersebut membentuk karakteristik generasi yang sangat akrab dengan penggunaan teknologi dan media sosial dalam berbagai aspek kehidupannya (Lyngdoh dkk., 2023). Akibatnya, interaksi Generasi Z dengan media sosial berlangsung sangat *intens*, menjadikan *platform* media sosial sebagai ruang utama dalam kehidupan sosial mereka.

Generasi Z rata-rata menggunakan media sosial sekitar 8 jam setiap hari. Waktu penggunaan media sosial mereka lebih intensif dibandingkan Generasi

Milenial, baik dari segi frekuensi, durasi, maupun integrasi dalam aktivitas sehari-hari. O'Day dan Heimberg (2021) menyebutkan bahwa Generasi Z menggunakan *platform* seperti *Instagram*, *Snapchat*, dan *Facebook* secara berulang dalam sehari, dengan dominasi waktu digunakan untuk berinteraksi secara *online*. Mereka menjelajahi, berkomunikasi, dan mengekspresikan diri melalui media sosial. Selain itu Susilo, Prayudi & Florestyanto (2025) menambahkan bahwa media sosial juga digunakan untuk membagikan informasi terkini seperti dengan foto, video, opini, serta saran dan kritik terhadap aktivitas orang lain. Intensitas penggunaan ini menunjukkan bahwa media sosial bukan sekadar hiburan, melainkan kebutuhan penting dalam kehidupan Generasi Z.

Media sosial telah menjadi tempat utama bagi individu khususnya Generasi Z untuk membagikan berbagai aspek dari kehidupan mereka. Survey terbaru dari Gallop (dalam Fleming & Adkins, 2016) menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki keterbukaan yang tinggi dalam membagikan informasi pribadi melalui media sosial. Generasi Z dapat menampilkan emosi, kehidupan sosial, maupun pencapaian hidupnya (Wijaya dkk., 2023). Selain itu, pengguna media sosial cenderung menampilkan citra diri yang lebih positif dengan harapan mendapatkan respon atau validasi dari pengguna lain. Kondisi tersebut menjadikan media sosial tidak hanya sebagai ruang interaksi, namun juga sebagai ruang yang diisi dengan informasi dan evaluasi sosial.

Media sosial memberikan banyak manfaat bagi kehidupan Generasi Z, seperti memperluas jaringan sosial, membangun komunitas, dan mengembangkan empati (Putri dkk., 2023). Dalam bidang pendidikan, media sosial mendukung akses terhadap sumber pembelajaran dan informasi terbaru (Zainta dkk., 2022). Media sosial juga memiliki peran dalam mempercepat penyebaran informasi serta mendukung aktivitas ekonomi dan kewirausahaan (Agusni & Nuringsih, 2024). Banyaknya manfaat tersebut mendorong media sosial semakin terintegrasi dalam aktivitas sosial sehari-hari. Tetapi, penggunaan media sosial yang intens juga dapat disertai dengan beragam konsekuensi psikologis.

Meskipun banyak manfaat yang dirasakan oleh pengguna media sosial, tetapi penggunaan yang terus-menerus dapat menimbulkan dampak negatif. Menurut beberapa penelitian, individu yang menggunakan media sosial secara

terus menerus akan berdampak pada kesehatan mental (Koh dkk., 2024), kelelahan dan kelebihan informasi (Osei-Frimpong dkk., 2025), gangguan fokus, kehilangan kontrol diri (Du & Xiong, 2025) , dan ketergantungan (Balt dkk., 2023). Dampak-dampak tersebut secara garis besar termasuk dalam kategori dampak psikologis yang dirasakan individu, salah satunya adalah perasaan cemas yang sering muncul sebagai *respons* terhadap interaksi dan eksposur yang berlebihan di media sosial. Perasaan ini muncul karena berbagai faktor yang berkaitan dengan dinamika interaksi sosial dan tekanan yang dialami pengguna media sosial khususnya Generasi Z.

Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, takut, dan cemas dalam interaksi sosial serta kecenderungan menghindari situasi sosial (Alkis, Kadirhan & Sat, 2017). Kecemasan tersebut berkaitan dengan individu yang khawatir terhadap bagaimana dirinya dipandang dan dinilai oleh orang lain. Pada konteks Generasi Z, tingginya keterlibatan dalam interaksi daring menjadikan situasi sosial tidak hanya berlangsung secara tatap muka, melainkan juga melalui media sosial. Individu dapat merasa khawatir terhadap respon penilaian dari orang lain, tidak nyaman dalam mengekspresikan diri, maupun cenderung sensitif terhadap kemungkinan memperoleh penilaian negatif.

Generasi Z merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami kecemasan. Data *American Psychological Association (APA)* tahun 2023 mengindikasikan 60 persen Generasi Z mengalami kecemasan sosial pada tingkat sedang hingga berat. Meskipun data tersebut mendeskripsikan kecemasan secara umum, kondisi ini menunjukkan adanya kerentanan psikologis pada Generasi Z yang perlu diperhatikan. Salah satu bentuk kecemasan yang relevan dengan tingginya keterlibatan Generasi Z dalam interaksi dan evaluasi sosial adalah kecemasan sosial. Perasaan cemas yang dialami Generasi Z menjadi penting untuk diperhatikan ketika kehidupan media sosial mereka juga berlangsung secara intens di media sosial (Rochmat, Utami & Salmi, 2024).

Ketergantungan individu terhadap penggunaan media sosial juga berdampak pada adanya tekanan untuk selalu menampilkan citra diri yang lebih baik. Wegmann dan Brand (2019) menyebutkan bahwa apabila harapan individu

tidak terpenuhi seperti media sosial mereka yang tidak memperoleh *likes* atau komentar yang diinginkan, hal ini akan menyebabkan sebuah tekanan psikologis. Tidak hanya itu, tekanan psikologis juga dirasakan individu terutama pada Generasi Z apabila mereka tidak dapat mengikuti *trend* dan merasa tertinggal dari orang lain di media sosial. Perasaan takut akan tertinggal dari standar media sosial akan memperparah kecemasan sosial yang dirasakannya (Lyngdoh dkk., 2023).

Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial tidak cukup dijelaskan hanya melalui tingkat penggunaan saja, melainkan juga melibatkan proses psikologis yang terjadi selama individu menerima dan menafsirkan informasi sosial. Salah satu kerangka yang relevan yaitu model teori kognitif dan perilaku kecemasan sosial yang dikemukakan oleh Rapee dan Heimberg (1997). Model ini menjelaskan bahwa kecemasan sosial tidak timbul secara langsung akibat situasi sosial, melainkan melalui proses kognitif berupa evaluasi diri negatif dan ekspektasi penilaian sosial yang merugikan. Dalam situasi yang bersifat evaluatif, individu cenderung memandang negatif dirinya dan meyakini bahwa orang lain akan menilai dirinya sebagai pribadi yang tidak menyenangkan dan memicu perasaan cemas. Dalam konteks media sosial, intensitas penggunaan dapat meningkatkan paparan terhadap berbagai informasi dan standar sosial yang selanjutnya digunakan individu dalam mengevaluasi dirinya.

Hasil penelitian sebelumnya mendukung adanya proses psikologis dalam hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial. Jiang dan Ngien (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa penggunaan *Instagram* tidak berhubungan secara langsung dengan kecemasan sosial, tetapi hubungan tersebut dijelaskan melalui perbandingan sosial dan harga diri. Artinya, semakin sering individu menggunakan *Instagram*, semakin besar pula kemungkinan individu membandingkan dirinya dengan orang lain, dan kemudian berkaitan pada penurunan harga diri dan meningkatnya kecemasan sosial. Begitupun dengan penelitian Yang, Li dan Han (2023) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan kecemasan sosial melalui perbandingan sosial ke atas dan harga diri. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial perlu dipahami tidak hanya berdasarkan durasi

atau frekuensi saja, melainkan juga berdasarkan proses evaluasi diri yang terjadi selama individu menggunakan media sosial.

Adanya paparan kehidupan orang lain di media sosial dapat mendorong individu untuk membandingkan dirinya dengan pengguna lain yang dipersepsikan lebih unggul. Proses tersebut diistilahkan dengan perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*). Perbandingan sosial ke atas merupakan proses saat individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul (Cao, 2022). Pada media sosial, individu dapat membandingkan berbagai aspek dalam dirinya seperti penampilan, kemampuan, popularitas, dan keterampilan sosial (Feinstein dkk., 2013). Kecenderungan tersebut menjadi semakin mungkin terjadi karena terdapat konten media sosial yang umumnya menampilkan kehidupan yang tampak menyenangkan, bahagia, dan berhasil (Alfasi, 2019). Akibatnya, individu dapat membandingkan dirinya dengan standar yang lebih tinggi. Jiang dan Ngien (2020) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi intensitas individu menggunakan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perbandingan sosial ke atas yang pada akhirnya meningkatkan kecemasan sosial. Pola serupa diperkuat oleh temuan Yang, Li & Han (2023) yang menjelaskan bahwa perbandingan sosial ke atas berperan sebagai mediator penting dalam hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial.

Penyebab individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang berujung pada kecemasan juga dapat disebabkan oleh tekanan sosial. Hasil penelitian oleh Zaman (2024) memaparkan bahwa tekanan kesuksesan hidup menjadi salah satu penyebab perbandingan sosial ke atas. Penelitian tersebut juga didukung oleh Pranata dkk. (2023) yang juga menjelaskan bahwa melihat pencapaian dan kesuksesan dari laman akun media sosial orang lain atau figur yang diikuti juga merupakan sebab individu membandingkan dirinya dan tidak jarang merasa cemas karena melihat orang lain lebih unggul. Pada kondisi tersebut individu merasa kurang percaya diri dan berpikir bahwa dirinya tidak lebih baik daripada apa yang dilihatnya di media sosial. Dampak perilaku ini akan membuat individu khususnya Generasi Z cenderung membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, hal ini dapat memperburuk efek negatif media sosial

terhadap kepuasan hidup (Abdellatif, 2022).

Perbandingan sosial ke atas dapat mempengaruhi cara individu mengevaluasi dirinya. Harga diri adalah sikap individu terhadap dirinya yang dapat berupa penilaian positif maupun negatif (Rosenberg, 1965). Ketika individu terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap lebih unggul, hasil perbandingan tersebut dapat membuat individu menilai dirinya secara lebih negatif. Penelitian lain oleh Jang dkk. (2016) juga menunjukkan bahwa individu yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain cenderung menilai dirinya lebih buruk dan memiliki harga diri yang lebih rendah. Paparan yang berkelanjutan terhadap konten media sosial yang menampilkan pencapaian, gaya hidup, dan standar ideal juga dapat meningkatkan perbandingan sosial ke atas dan selanjutnya memunculkan perasaan tidak mampu terhadap diri sendiri (Li & Wu, 2025). Sejalan dengan hal tersebut, Meenakshi dkk. (2025) menemukan dalam studinya bahwa penggunaan media sosial pada kelompok dewasa muda berkaitan dengan penurunan harga diri.

Harga diri selanjutnya berperan dalam membentuk cara individu menghadapi dan memaknai interaksi sosial. Jiang dan Ngien (2020) menyebutkan bahwa ketika individu memiliki harga diri rendah, mereka cenderung menafsirkan reaksi dan jejaring sosial secara negatif, dan persepsi terhadap tanggapan yang tidak mendukung tersebut dapat meningkatkan kecemasan sosial yang dialami. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki harga diri yang tinggi, ia akan lebih percaya diri dalam membangun jaringan sosial dengan orang lain (Marin & Nila, 2021). Harga diri pada Generasi Z pengguna aktif media sosial berpusat pada bagaimana interaksi dan paparan media sosial mempengaruhi persepsi mereka baik secara positif maupun negatif.

Perbandingan sosial ke atas dapat berkaitan dengan kecemasan sosial. Samra dkk. (2022) dalam studinya mengindikasikan bahwa kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial ke atas dalam menggunakan media sosial berpengaruh terhadap munculnya kecemasan sosial. Selaras dengan temuan tersebut, Xiu dan Li (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Hasil perbandingan yang

menempatkan diri pada posisi lebih rendah dapat mendorong timbulnya pola pikir negatif dan persepsi yang lebih pesimis terhadap interaksi interpersonal di masa depan. Tidak hanya itu, tuntutan untuk menampilkan citra diri yang ideal juga dapat memunculkan kekhawatiran dan tekanan psikologis pada pengguna media sosial (Alahbabi dkk., 2024).

Selain berkaitan dengan kecemasan sosial, perbandingan sosial ke atas juga dapat mempengaruhi cara individu dalam menilai dirinya. Melalui mekanisme perbandingan, individu mengevaluasi berbagai aspek diri, seperti pencapaian, kemampuan, ataupun karakteristik pribadi yang selanjutnya membentuk cara pandang terhadap dirinya. Paparan berkelanjutan terhadap konten media sosial yang menampilkan kehidupan orang lain dapat meningkatkan kecenderungan individu membandingkan dirinya dengan standar yang lebih tinggi (Li & Wu, 2025). Saat hasil perbandingan membuat individu pada posisi yang dianggap lebih rendah, kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan tidak mampu dan keraguan terhadap diri sendiri kemudian berkaitan dengan harga diri yang rendah. Sejalan dengan itu, Meenakshi dkk. (2025) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi pada kelompok dewasa muda berkaitan dengan penurunan harga diri.

Berdasarkan uraian penelitian sebelumnya, pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial mengindikasikan dinamika yang kompleks. Intensitas penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan seberapa lama individu menggunakan media sosial, namun juga dengan pengalaman psikologis yang terjadi ketika individu menerima dan menafsirkan berbagai informasi sosial. Studi terdahulu menunjukkan bahwa pengaruh intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial melibatkan proses psikologis berupa perbandingan sosial dan evaluasi terhadap diri sendiri (Jiang & Ngien, 2020; Yang, Li & Han, 2023). Studi Yang, Li dan Han (2023) menunjukkan bahwa perbandingan sosial ke atas dan harga diri dapat berperan sebagai mekanisme mediasi yang menghubungkan intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial. Tetapi, mekanisme tersebut masih perlu dipahami secara mendalam melalui kerangka teoritis yang dapat menjelaskan proses kognitif individu dalam mengolah informasi sosial sehingga berkembang

sebagai kecemasan sosial.

Model kognitif dan perilaku yang dikembangkan oleh Rapee dan Heimberg (1997) menjelaskan bahwa kecemasan sosial tidak langsung timbul karena keberadaan individu dalam situasi sosial, namun berkembang melalui proses kognitif saat individu membentuk representasi tentang dirinya sebagaimana ia dipersepsikan oleh orang lain, membandingkan representasi tersebut dengan standar yang diasumsikan dimiliki lingkungan sosial, serta memperkirakan kemungkinan mendapatkan evaluasi negatif. Pada konteks media sosial, tingginya intensitas penggunaan dapat meningkatkan paparan terhadap berbagai informasi sosial seperti gambaran kehidupan orang lain. Paparan tersebut dapat menjadi sumber informasi bagi individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Saat hasil perbandingan menempatkan diri pada posisi yang lebih rendah, individu dapat membentuk evaluasi diri yang cenderung negatif yang tercermin dalam rendahnya harga diri dan menjadi lebih sensitif terhadap kemungkinan evaluasi negatif dari orang lain.

Meskipun mekanisme perbandingan sosial ke atas dan harga diri dalam hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial telah ditemukan secara empiris, studi yang secara eksplisit menempatkan mekanisme tersebut sebagai proses evaluasi diri dalam kerangka model kognitif dan perilaku Rapee dan Heimberg (1997), khususnya dalam konteks media sosial masih terbatas. Tidak hanya itu, sebagian studi sebelumnya dilakukan pada mahasiswa Tiongkok dan konteks penggunaan *platform* media sosial tertentu, sedangkan dinamika penggunaan media sosial dapat dipengaruhi oleh konteks sosial budaya serta karakteristik penggunaan media sosial yang berbeda (Baldwin & Mussweiler, 2018; Yang, Li & Han, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji mekanisme psikologis yang didasarkan pada kerangka model kognitif dan perilaku Rapee dan Heimberg (1997) dalam menjelaskan hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial melalui perbandingan sosial ke atas dan harga diri Generasi Z pengguna media sosial di Indonesia.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia, dengan Generasi Z sebagai kelompok mayoritas yang paling aktif menggunakan media sosial.
2. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada Generasi Z (rata-rata 8 jam per hari) berpotensi menimbulkan ketergantungan dan memicu konsekuensi psikologis.
3. Tingginya prevalensi kecemasan sosial pada Generasi Z (sekitar 60% mengalami tingkat kecemasan moderat hingga berat), yang dipengaruhi oleh tekanan sosial, ekspektasi, dan penggunaan media sosial.
4. Perbandingan sosial ke atas di media sosial menjadi mekanisme utama yang menurunkan harga diri dan pada akhirnya meningkatkan kecemasan sosial pada Generasi Z.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z pengguna media sosial. Fokus penelitian hanya pada mediator perbandingan sosial ke atas dan harga diri dalam model mediasi. Penelitian ini tidak mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial ataupun perilaku penggunaan media sosial di luar variabel yang ditentukan. Data dikumpulkan hanya dari pengguna aktif media sosial Generasi Z di wilayah tertentu, dengan pengukuran menggunakan kuesioner skala psikologis yang valid dan *reliable*. Studi ini juga hanya meneliti aspek psikologis tanpa memasukkan faktor fisiologis atau klinis terkait kecemasan secara umum.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada Generasi Z pengguna media sosial ?
2. Apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap

kecemasan sosial melalui peran mediasi perbandingan sosial ke atas pada Generasi Z pengguna media sosial ?

3. Apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial melalui peran mediasi harga diri pada Generasi Z pengguna media sosial ?
4. Apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial melalui peran mediasi berantai dari perbandingan sosial ke atas dan harga diri pada Generasi Z pengguna media sosial ?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji model teori kognitif dan perilaku yang menghubungkan intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial, melalui proses perbandingan sosial dan harga diri.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk pengembangan teori ilmu psikologi sosial yang berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial, perbandingan sosial ke atas, harga diri dan kecemasan sosial.

1.6.2 Manfaat praktis

1. Bagi Generasi Z

Memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana perbandingan sosial di media digital dapat mempengaruhi harga diri dan kecemasan sosial, sehingga dapat menjadi dasar dalam mengembangkan strategi individu yang bertujuan untuk memperkuat harga diri dan menjaga kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Pengguna Media Sosial

Menyediakan dasar empiris bagi pengembangan program literasi digital, edukasi psikologis, dan bimbingan yang membantu pengguna media sosial lintas generasi dalam mengelola dampak negatif perbandingan sosial serta meningkatkan resiliensi psikologis.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam mengembangkan model penelitian khususnya model teori kognitif dan perilaku tentang kecemasan sosial pada pengguna media sosial. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk menelusuri variabel psikologis lainnya yang berpotensi menjelaskan hubungan antara penggunaan media sosial, media sosial dan kecemasan sosial, sehingga didapatkan model yang lebih komprehensif.

1.7 *State of the Art*

Penelitian mengenai kecemasan sosial telah berkembang cukup pesat, dan berbagai studi menunjukkan bahwa fenomena ini banyak dialami oleh Generasi Z yang sangat dekat dengan teknologi digital dan penggunaan media sosial (Shao dkk., 2024; Mojtahe, 2022; Saura dkk., 2025; Laituperissa & Cistadewi, 2025). Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial pada kelompok usia ini. Selain itu, faktor lain seperti tekanan akademik dan sosial (Anderson dkk., 2025), dampak pandemi Covid-19 (Liu dkk., 2021), serta kesadaran dan stigma terhadap kesehatan mental turut mempengaruhi kecemasan sosial pada Generasi Z. Namun demikian, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tetap menjadi faktor yang paling dominan terkait dengan kecemasan sosial pada kelompok ini.

Penelitian Yang, Li dan Han (2023) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak hanya berhubungan langsung dengan meningkatnya kecemasan sosial, tetapi juga berpengaruh melalui mekanisme mediasi perbandingan sosial ke atas serta rantai mediasi perbandingan sosial ke atas, harga diri, dan kecemasan sosial. Artinya semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial ke atas, yang menurunkan harga diri dan meningkatkan kecemasan sosial. Hasil penelitian ini diperkuat oleh studi Jiang dan Ngien (2020) yang meneliti penggunaan media sosial Instagram dan menemukan mekanisme psikologis yang serupa, yaitu penggunaan media sosial mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial, sehingga harga diri menurun dan akhirnya terjadi kecemasan

sosial.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi peran penting perbandingan sosial ke atas dan harga diri sebagai mediator, kajian yang secara empiris menguji model teori perilaku kognitif pada Generasi Z di Indonesia belum ditemukan. Sebagian besar penelitian dilakukan dalam konteks budaya Tiongkok dan negara lain, sehingga generalisasi temuan ke konteks budaya Indonesia masih memerlukan pengujian lebih lanjut. Perbedaan karakteristik budaya, nilai sosial, serta pola penggunaan media sosial yang lebih beragam berpotensi mempengaruhi dinamika perbandingan sosial dan evaluasi diri pada Generasi Z di Indonesia.

