

PERAN MODERASI SELF-COMPASSION TERHADAP HUBUNGAN ANTARA SOCIAL ANXIETY DAN SOCIAL MEDIA ADDICTION PADA DEWASA AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Jason Dionnicius Young¹, Sandi Kartasasmita²

Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: youngjason4569@gmail.com

Diterima: 11/12/2025; Direvisi: 5/01/2026; Diterbitkan: 31/03/2026

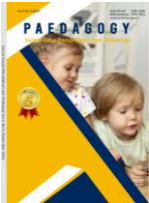
ABSTRAK

Media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan di era digital, tetapi penggunaannya juga dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya social media addiction. *social anxiety* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap social media addiction, karena individu dengan kecemasan sosial cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian dari pengalaman negatif dan situasi sosial yang menimbulkan tekanan psikologis. *self-compassion* diduga berperan dalam hubungan tersebut karena berkaitan dengan kemampuan individu untuk menerima kekurangan diri dan merespons pengalaman sulit secara lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran moderasi *self-compassion* dalam hubungan antara *social anxiety* dan social media addiction pada dewasa awal pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling pada 419 partisipan dewasa awal. Data dikumpulkan menggunakan Indonesian Bergen Social Media Addiction Scale ($\alpha = .762$), Liebowitz *social anxiety scale-self report* versi Bahasa Indonesia ($\alpha = .955$), dan Skala Welas Diri ($\alpha = .828$), kemudian dianalisis menggunakan moderated regression analysis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memoderasi hubungan antara *social anxiety* dan social media addiction. Penemuan ini dapat dijelaskan melalui adanya dimensi negatif *self-compassion*, seperti self-judgment, isolation, dan overidentification, yang justru dapat memperburuk kecemasan sosial dan meningkatkan kecenderungan social media addiction.

Kata Kunci: *Social Anxiety, Self-Compassion, Social Media Addiction, Dewasa Awal, Media Sosial*

ABSTRACT

Social media has become an integral part of life in the digital era, but its use may also lead to negative consequences, one of which is social media addiction. Social anxiety is one of the factors contributing to social media addiction, as individuals with social anxiety tend to use social media as an escape from negative experiences and social situations that create psychological distress. Self-compassion is assumed to play a role in this relationship because it is associated with an individual's ability to accept personal shortcomings and respond to difficult experiences more adaptively. This study aimed to examine the moderating role of self-compassion in the relationship between social anxiety and social media addiction among young adult social media users. This study employed a quantitative approach using purposive



sampling involving 419 young adult participants. Data were collected using the Indonesian Bergen Social Media Addiction Scale ($\alpha = .762$), the Indonesian version of the Liebowitz Social Anxiety Scale–Self Report ($\alpha = .955$), and the Self-Compassion Scale ($\alpha = .828$), and were analyzed using moderated regression analysis. The results showed that self-compassion moderated the relationship between social anxiety and social media addiction. This finding may be explained by the presence of the negative dimensions of self-compassion, such as self-judgment, isolation, and overidentification, which may actually exacerbate social anxiety and increase the tendency toward social media addiction.

Keywords: *Social anxiety, self-compassion, social media addiction, emerging adulthood, social media*

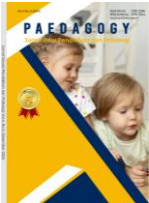
PENDAHULUAN

Era digital yang berkembang telah mengubah cara individu berinteraksi dan berkomunikasi, terutama melalui *platform* media sosial. Media sosial mengandalkan konten yang dibuat oleh pengguna dan menumbuhkan komunitas online interaktif di mana individu dapat terhubung dan berkomunikasi (Ginting et al., 2024). Sebuah situs atau *platform* tidak lagi ditulis dan diterbitkan oleh individu itu sendiri melainkan dapat dilakukan modifikasi oleh semua pengguna secara partisipatif dan kolaboratif (Mchaney & Sachs, 2016). Perkembangan teknologi ini memungkinkan setiap individu yang memiliki akses internet dan opini untuk berpartisipasi aktif dalam ekosistem media sosial (Mchaney & Sachs, 2016).

Di Indonesia, penggunaan media sosial terus menunjukkan angka yang tinggi. Riyanto (2025) melaporkan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 143 juta atau 50,2% dari total populasi pada tahun 2025. Kelompok usia 18–24 tahun tercatat sebagai pengguna dominan pada berbagai platform, termasuk TikTok dan Instagram (Annur, 2021; Ginee, 2021). Rentang usia tersebut termasuk dalam kategori dewasa awal atau emerging adulthood (Arnett, 2018). Pada fase ini, individu umumnya berada dalam tahap eksplorasi identitas, membangun relasi sosial yang lebih luas, serta memiliki intensitas penggunaan teknologi yang tinggi. Oleh karena itu, dewasa awal menjadi kelompok yang relevan untuk dikaji dalam penelitian mengenai perilaku penggunaan media sosial.

Media sosial telah mengubah cara individu berkomunikasi dan bersosialisasi di internet, memberikan peluang bagi individu untuk kembali terhubung dengan teman lama, dan keluarga, menyebarkan informasi untuk membantu pengguna *up-to-date* dengan berita terkini dan meningkatkan kesadaran pengguna (Das, 2023). Namun, penggunaan media sosial juga memberikan dampak negatif, seperti cyberbullying, pelecehan secara online, dan adiksi media sosial (Das, 2023). Adiksi media sosial atau *social media addiction* merupakan kondisi dimana individu kehilangan kontrol diri dalam penggunaan media sosial, yang pada akhirnya menimbulkan dampak negatif terhadap efektivitas aktivitas harian dan menghambat pelaksanaan kegiatan-kegiatan yang memiliki nilai manfaat lebih tinggi (Yunfahnur et al., 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan tingginya prevalensi *social media addiction* pada dewasa awal di Indonesia. Penelitian Azizah & Widyastuti (2024) yang melibatkan 439

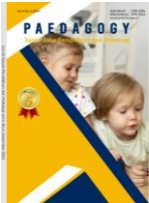


responden dewasa awal di Kota Makassar menemukan bahwa 39% responden berada pada *social media addiction* taraf tinggi, 57% pada taraf sedang, dan hanya 4% pada taraf rendah. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Abimanyu et al. (2023) dengan 272 dewasa awal di Indonesia, di mana 46% subjek termasuk dalam kategori tinggi pada skala kecenderungan *social media addiction*. Penelitian Warella & Pratikto (2021) di Surabaya menunjukkan 28,5% partisipan berada pada kategori *social media addiction* yang tinggi dan 38,5% pada kategori sedang. Tidak hanya itu, Sumaryanti et al. (2020) menemukan bahwa 55,9% dari 483 mahasiswa di Kota Bandung memiliki kecenderungan tinggi pada *social media addiction*. Data-data ini mengonfirmasi bahwa *social media addiction* merupakan fenomena yang signifikan di kalangan dewasa awal Indonesia.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam *social media addiction* adalah *social anxiety* (Praditha & Wulanyani, 2024). Individu dengan kecemasan sosial cenderung merasa khawatir, takut dinilai negatif, dan tidak nyaman ketika harus berinteraksi langsung dengan orang lain. (Hooley et al., 2017) menjelaskan bahwa *social anxiety* atau fobia sosial merupakan rasa takut yang persisten dan irasional terhadap situasi sosial yang melibatkan kemungkinan evaluasi dari orang lain, seperti berbicara di depan umum atau berada dalam situasi performatif. Kekhawatiran tersebut sering kali mendorong individu untuk menghindari situasi sosial secara langsung atau tetap menghadapinya dengan tekanan psikologis yang tinggi (Hooley et al., 2017).

Kondisi tersebut dapat mendorong individu yang mengalami *social anxiety* untuk menggunakan media sosial sebagai mekanisme pelarian karena media sosial sering dipersepsikan sebagai ruang interaksi yang lebih aman, lebih mudah dikendalikan, dan tidak menuntut kontak tatap muka secara langsung. Dalam konteks ini, hubungan antara *social anxiety* dan *social media addiction* dapat dipahami melalui dua komponen adiksi yang dijelaskan oleh Griffiths (1996, 2005), yaitu *escape* dan *tolerance*. Komponen *escape* merujuk pada kecenderungan individu beralih ke media sosial untuk menghindari atau meredakan emosi negatif, termasuk kecemasan sosial, sehingga platform digital digunakan untuk mengalihkan perhatian dari ketidaknyamanan psikologis (Andreassen & Pallesen, 2014; Griffiths 1996, 2005). Sementara itu, komponen *tolerance* menunjukkan bahwa individu membutuhkan durasi penggunaan media sosial yang semakin lama untuk memperoleh kelegaan emosional yang sama, sehingga secara bertahap interaksi tatap muka mulai digantikan oleh interaksi digital (Andreassen & Pallesen, 2014; Wigati & Rohmah, 2021). Ketika kebutuhan interaksi sosial lebih banyak terpenuhi secara daring, individu cenderung semakin intens menggunakan media sosial, dan pola ini membentuk siklus maladaptif di mana media sosial menjadi cara utama untuk mengelola kecemasan sosial, tetapi pada saat yang sama meningkatkan risiko adiksi (Wigati & Rohmah, 2021). Temuan empiris juga mendukung adanya hubungan antara *social anxiety* dan *social media addiction* ((Darmawan & Hatta, 2022; Foroughi et al., 2021).

Hubungan antara *social anxiety* dan *social media addiction* kemungkinan tidak bersifat langsung dan sederhana. Terdapat faktor psikologis lain yang dapat memengaruhi kuat-lemahnya hubungan tersebut, salah satunya adalah *self-compassion* (Bates et al., 2021; McBride et al., 2022). *Self-compassion* merupakan sikap menerima kekurangan dan kesalahan



diri dengan penuh kepedulian, pengertian, dan tanpa kritik diri yang berlebihan (Neff, 2023). Dalam kerangka konseptual yang lebih mutakhir, *self-compassion* dipahami memiliki dua sisi, yaitu dimensi positif yang mencakup *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, serta dimensi negatif yang mencakup *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification* (Muris & Petrocchi, 2017; Neff, 2016). Dimensi positif mencerminkan sikap yang lembut, menerima, dan seimbang terhadap pengalaman negatif. Sebaliknya, dimensi negatif mencerminkan kecenderungan mengkritik diri, merasa terasing, dan larut dalam emosi negatif (Liu et al., 2021). Penerapan *self-compassion* pada individu memberikan dampak positif yang komprehensif terhadap berbagai aspek kehidupan, mulai dari kesejahteraan psikologis hingga hubungan interpersonal yang baik (Neff et al., 2007).

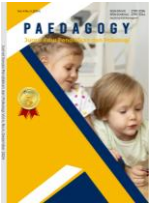
Melalui hasil penelitian yang dilakukan oleh Heiriyah et al. (2024), melibatkan 97 siswa/i SMA kelas X di SMA Negeri 12 Banjarmasin melalui penemuan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *social anxiety*. Kemudian, terdapat penelitian yang menemukan bagaimana peran *self-compassion* baik secara positif maupun negatif pada *social media addiction* pada 1131 mahasiswa, dimana diantaranya berupa laki-laki dengan jumlah 519 (45.9%) dan perempuan dengan jumlah 612 (54.1%) (Wei, 2024). Terakhir terdapat penemuan antara *social anxiety* dan *social media addiction* (Darmawan & Hatta, 2022; Foroughi et al., 2021), kemudian dijelaskan bahwa kecanduan terhadap instagram memiliki konsekuensi negatif, seperti penurunan prestasi akademik, *social anxiety*, depresi, dan penurunan kepuasan hidup (Foroughi et al., 2021).

Namun, studi-studi sebelumnya umumnya masih meneliti hubungan antarvariabel secara terpisah, yaitu antara *self-compassion* dan *social anxiety*, *self-compassion* dan *social media addiction*, atau *social anxiety* dan *social media addiction*. Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang secara khusus menguji *self-compassion* sebagai variabel moderator dalam hubungan antara *social anxiety* dan *social media addiction*, terutama pada dewasa awal pengguna media sosial dalam konteks budaya Indonesia. Padahal, pemahaman mengenai peran moderasi ini penting untuk menjelaskan mengapa tidak semua individu dengan *social anxiety* menunjukkan tingkat *social media addiction* yang sama.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran moderasi *self-compassion* dalam hubungan antara *social anxiety* dan *social media addiction* pada dewasa awal pengguna media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperluas pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang mendasari *social media addiction*, sekaligus memberikan implikasi praktis bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran pada populasi dewasa awal di Indonesia. Secara khusus, hipotesis penelitian ini adalah *self-compassion* memoderasi hubungan antara *social anxiety* dan *social media addiction* pada dewasa awal pengguna media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji peran moderasi *self-compassion* dalam hubungan antara *social anxiety* dan *social media addiction* pada dewasa awal pengguna media sosial. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel serta menguji apakah *self-*



compassion memengaruhi kekuatan hubungan antara *social anxiety* dan *social media addiction*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 419 orang yang berada pada rentang usia 18–25 tahun dan berdomisili di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Partisipan terdiri atas laki-laki dan perempuan yang merupakan pengguna aktif media sosial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah: (a) berusia 18–25 tahun, (b) berdomisili di wilayah Jabodetabek, dan (c) menggunakan media sosial secara aktif.

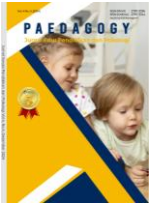
Penelitian ini menggunakan tiga instrumen. Variabel *social media addiction* diukur menggunakan Indonesian Bergen Social Media Addiction Scale yang diadaptasi oleh Sumaryati et al. (2024) dari Bergen Social Media Addiction Scale. Skala ini terdiri atas enam item yang merepresentasikan enam komponen inti adiksi. Setiap item dijawab menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (sangat jarang) hingga 5 (sangat sering). Pada penelitian ini, skala tersebut menunjukkan koefisien reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0.762, dengan nilai corrected item-total correlation berkisar antara 0.430 hingga 0.566.

Variabel *social anxiety* diukur menggunakan *liebowitz social anxiety scale–self report* versi Bahasa Indonesia yang dikembangkan oleh Srisayekti et al. (2023). Instrumen ini merupakan adaptasi dari Liebowitz Social Anxiety Scale dan terdiri atas 24 item, yang mencakup 11 item situasi interaksi sosial dan 13 item situasi performa. Setiap item memiliki dua subskala, yaitu Fear/Anxiety dan Avoidance. Subskala Fear/Anxiety menggunakan respons 0 (tidak ada), 1 (ringan), 2 (sedang), dan 3 (berat), sedangkan subskala Avoidance menggunakan respons 1 (tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (sering), dan 4 (biasanya). Pada penelitian ini, instrumen tersebut menunjukkan koefisien reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0.955, dengan corrected item-total correlation berkisar antara 0.299 hingga 0.687.

Variabel *self-compassion* diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD) yang diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020) dari *self-compassion scale*. Instrumen ini terdiri atas enam dimensi, yaitu self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, dan overidentification. Pada awalnya, skala terdiri atas 26 item, tetapi item ke-3 dieliminasi karena memiliki corrected item-total correlation di bawah 0.200, sehingga jumlah item yang digunakan dalam analisis adalah 25 item. Respons diberikan menggunakan skala Likert 5 poin, yaitu 1 (hampir tidak pernah) sampai 5 (hampir selalu). Pada penelitian ini, Skala Welas Diri menunjukkan koefisien reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0.828, dengan corrected item-total correlation berkisar antara 0.214 hingga 0.535.

Prosedur penelitian diawali dengan identifikasi fenomena, penentuan variabel penelitian, dan penelaahan literatur yang relevan mengenai *social anxiety*, *social media addiction*, dan *self-compassion*. Selanjutnya, peneliti merumuskan masalah penelitian, menetapkan tujuan penelitian, dan menentukan instrumen yang sesuai dengan variabel yang diteliti. Setelah itu, peneliti menyiapkan kuesioner dalam bentuk Google Form untuk memudahkan proses pengumpulan data. Tautan kuesioner kemudian disebarluaskan melalui berbagai platform media sosial kepada partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Tahap awal mencakup uji validitas item dan uji reliabilitas instrumen untuk memastikan bahwa setiap alat ukur memiliki kualitas



psikometrik yang memadai. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan data memenuhi asumsi normalitas sebelum melanjutkan ke analisis regresi. Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antarvariabel bersifat linear. Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi yang terlalu tinggi antarvariabel prediktor dalam model regresi. Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk memastikan bahwa varians residual bersifat konstan pada seluruh tingkat prediktor.

Setelah asumsi terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson, regresi linear sederhana, regresi linear berganda, dan moderated regression analysis (MRA). Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antarvariabel. Regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara terpisah. Regresi linear berganda digunakan untuk menguji kontribusi simultan *social anxiety* dan *self-compassion* terhadap *social media addiction*. Sementara itu, moderated regression analysis (MRA) digunakan untuk menguji hipotesis utama penelitian, yaitu apakah *self-compassion* berperan sebagai moderator dalam hubungan antara *social anxiety* dan *social media addiction*. Selain itu, dilakukan uji beda menggunakan one-way ANOVA untuk mengetahui perbedaan *social media addiction* berdasarkan durasi penggunaan media sosial dalam satu hari.

Melalui tahapan analisis tersebut, penelitian ini berupaya memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara *social anxiety*, *self-compassion*, dan *social media addiction*, sekaligus menguji apakah *self-compassion* berperan sebagai variabel moderator pada populasi dewasa awal pengguna media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

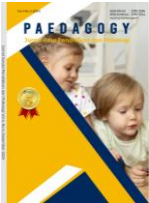
Hasil

Menyajikan hasil analisis data yang mencakup karakteristik partisipan, uji asumsi, uji korelasi, uji regresi, uji moderasi, serta uji beda berdasarkan durasi penggunaan media sosial.

Tabel 1. Gambar Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	96	22,9
Perempuan	323	77,1
Total	419	100%

Berdasarkan Tabel 1, penyajian hasil dilakukan secara bertahap agar hubungan antarvariabel dapat dipahami secara lebih sistematis, dengan seluruh analisis mengacu pada data dari 419 partisipan dewasa awal pengguna media sosial. distribusi partisipan menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan 323 perempuan (77,1%) dan 96 laki-laki (22,9%). Temuan ini memberikan gambaran awal mengenai karakteristik demografis sampel yang digunakan dalam penelitian.



Tabel 2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18	198	47.3
19	70	16.7
20	42	10.0
21	68	16.2
22	28	6.7
23	8	1.9
24	3	0.7
25	2	0.5
Total	419	100%

Pada tabel 2, data usia yang diperoleh dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun, diperoleh data partisipan dengan usia 18 tahun sejumlah 198 (47.3%), usia 19 tahun sejumlah 70 (16.7%), usia 20 tahun sejumlah 42 (10%), usia 21 tahun sejumlah 68 (16.2%), usia 22 tahun sejumlah 28 (6.7%), usia 23 tahun sejumlah 8 (1.9%), usia 24 tahun sejumlah 3 (0.7%) kemudian usia 25 tahun sejumlah 2 (0.5%) dengan rata-rata usia partisipan adalah 19.29.

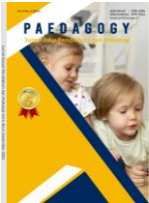
Tabel 3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Domisili

Domisili	Frekuensi	Persentase (%)
Jakarta	293	69.9
Bogor	20	4.8
Depok	12	2.9
Tangerang	72	17.2
Bekasi	22	5.3
Total	419	100%

Pada tabel 3, hasil dari demografis partisipan, serta menjadi karakteristik demografis pada penelitian yaitu, Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi. Dimulai dengan 293 partisipan (69.9%) berdomisili di Jakarta, 20 partisipan (4.8%) berdomisili di Bogor, 12 partisipan (2.9%) berdomisili di Depok, 72 partisipan (17.2%) berdomisili di Tangerang dan terakhir domisili Bekasi dengan 22 partisipan (5.3%).

Tabel 4. Gambaran Partisipan Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial Dalam Satu Hari

Durasi Penggunaan Dalam Satu Hari	Frekuensi	Persentase (%)
3 - 4 jam	159	37.9
5 - 6 jam	157	37.5



>7 Jam	103	24.6
Total	419	100%

Pada tabel 4, data responden yang diperoleh mengenai durasi penggunaan media sosial dalam satu hari, terlihat variasi pada durasi penggunaan media sosial yaitu, 159 partisipan dengan durasi penggunaan tiga hingga empat jam, 157 partisipan dengan durasi penggunaan lima hingga enam jam, dan 103 partisipan dengan durasi penggunaan lebih dari tujuh jam.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Social Media Addiction*

Variabel	Jumlah Butir	Cronbach's Alpha
<i>Social Media Addiction</i>	6	0.762

Berdasarkan tabel 5, *Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale* menghasilkan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0.762. Seluruh item memiliki daya diskriminasi (*corrected item-total correlation*) dalam rentang 0.43 hingga 0.566.

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Social Anxiety*

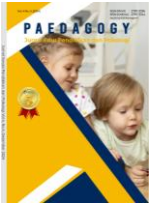
Variabel	Jumlah butir	Cronbach's Alpha
<i>Social Anxiety</i>	24	0.955

Pada tabel 6, *Liebowitz social anxiety scale – self report* versi bahasa indonesia memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.955. Seluruh item memiliki daya diskriminasi (*corrected item-total correlation*) dalam rentang 0.299 hingga 0.687.

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Self-Compassion*

Variabel	Jumlah Butir		Cronbach's Alpha	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Skala Welas Diri	26	25	0.824	0.828

Pada tabel 7, Skala Welas Diri (SWD) memperoleh nilai reliabilitas Cronbach Alpha's sebesar 0.828 dengan item ke-3 dieliminasi. Item ke-3 dieliminasi pada dimensi *Common Humanity* karena memperoleh nilai *corrected item-total correlation* dibawah 0.2. Seluruh item memiliki daya diskriminasi (*corrected item-total correlation*) dalam rentang 0.214 hingga 0.535. Prosedur analisis data dimulai dengan pengujian prasyarat statistik meliputi normalitas sebaran data, linearitas hubungan antar variabel, multikolinearitas, heteroskedastisitas, serta korelasi. Setelah dipastikan bahwa data memenuhi seluruh prasyarat tersebut, tahap berikutnya adalah melakukan pengujian hipotesis untuk membuktikan kebenaran atau ketidakbenaran hipotesis yang dituliskan.



Tabel 8. Uji Normalitas Data

N	Sig.	Keterangan
419	0.200	Normal

Berdasarkan tabel 8, uji normalitas dilakukan dengan metode One-sample Kolmogorov Smirnov Test untuk mengetahui data terdistribusi dengan normal atau tidak terdistribusi dengan normal. Setelah melakukan pengujian normalitas pada data, diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar 0.2.

Tabel 9. Hasil Uji Linearitas

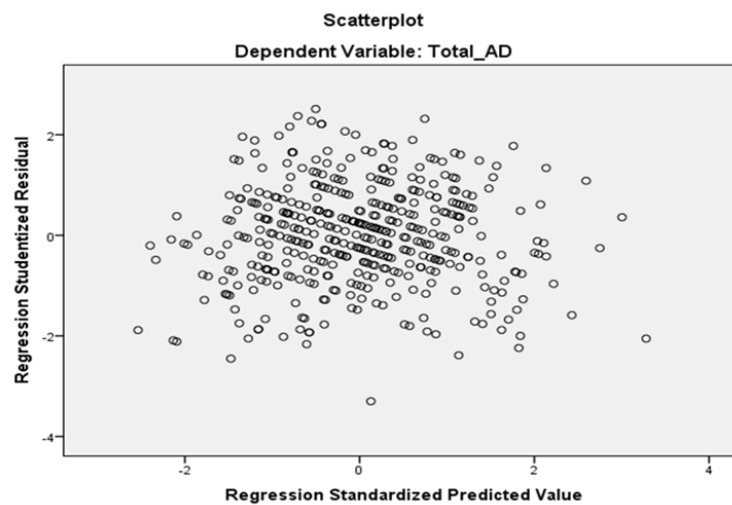
Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
<i>Social Media Addiction*Social Anxiety</i>	.000	.118	Data bersifat linear
<i>Social Media Addiction*Self-Compassion</i>	.000	.164	Data bersifat linear

Berdasarkan tabel 9, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel dependen yaitu, *social media addiction*, variabel independen yaitu, *social anxiety* serta *self compassion* sebagai moderator memiliki hubungan yang linear secara signifikan atau tidak ada nya hubungan yang linear. Melalui uji linearitas, hasil nilai variabel dependen *social media addiction* dengan variabel independen *social anxiety* memperoleh nilai sebesar 0.00 pada *linearity*. Kemudian, hasil nilai variabel dependen *social media addiction* dengan variabel moderator memperoleh hasil nilai sebesar 0.00 pada *linearity* juga.

Tabel 10. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Social Media Addiction*Social Anxiety</i>	.866	1.154	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Social Media Addiction*Self-Compassion</i>	.866	1.154	Tidak terjadi multikolinearitas

Pada tabel 10, pengujian multikolinieritas termasuk dalam salah satu uji asumsi klasik. Tujuan dilakukan pemeriksaan multikolinieritas adalah mengetahui apakah model regresi ditemukan mempunyai korelasi atau hubungan yang kuat antar variabel independen. Melalui hasil uji multikolinieritas, ditemukan nilai *social anxiety* dengan nilai *tolerance* sebesar 0.866 dan nilai VIF sebesar 1.154. Kemudian diperoleh nilai *self-compassion* dengan nilai *tolerance* sebesar 0.866 dan VIF sebesar 1.154. Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat melalui tabel 10.

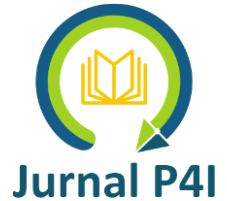
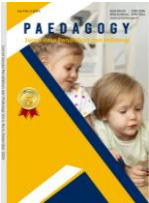


Gambar 1. Uji heteroskedastisitas

Pada gambar 1, pengujian heteroskedastisitas dilakukan untuk mengamati ada atau tidak ada perbedaan variasi dari nilai residual pada suatu periode pengamatan ke periode pengamatan lainnya.

Tabel 11. Uji Korelasi

Variabel	<i>p</i>	<i>r</i>	Keterangan
<i>Social Anxiety*Social Media Addiction</i>	0.000	.451	Terdapat korelasi signifikan
<i>Social Anxiety*Self-Compassion</i>	0.000	-.366	Terdapat korelasi signifikan
<i>Self-Compassion*Social Media Addiciton</i>	0.000	-.304	Terdapat korelasi signifikan



Pada tabel 11, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa social anxiety berkorelasi positif dan signifikan dengan social media addiction ($r = 0.451, p < 0.001$). Selain itu, social anxiety berkorelasi negatif dan signifikan dengan *self-compassion* ($r = -0.366, p < 0.001$), sedangkan *self-compassion* berkorelasi negatif dan signifikan dengan social media addiction ($r = -0.304, p < 0.001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi social anxiety, semakin tinggi kecenderungan social media addiction, sedangkan semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah kecenderungan social media addiction. Hasil ini memberikan dasar awal bahwa ketiga variabel memiliki hubungan yang searah dengan kerangka konseptual penelitian dan layak untuk dianalisis lebih lanjut melalui regresi.

Tabel 12. Hasil Uji Regresi Social Anxiety terhadap Social Media Addiction

<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
0.451	0.203	106.462	10.318	.000

Pada table 12, diberlakukan uji regresi yang bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar pengaruh satu variabel independen terhadap variabel dependen. Berdasarkan hasil analisis uji regresi sederhana variabel *social anxiety* dan variabel *social media addiction*, diperoleh nilai *R* sebesar 0.451 yang dapat dijelaskan bahwa terdapat peran antara *social anxiety* dengan *social media addiction*. Kemudian, mendapati nilai *R* square sebesar 0.203 menandakan bahwa variabel *social anxiety* memberikan pengaruh sebesar 20.3% terhadap variabel *social media addiction*, nilai sebesar 0.797 lainnya dipengaruhi oleh variabel yang tidak dianalisis pada penelitian. Kemudian diperoleh nilai *F* sebesar 106.462 dengan signifikansi sebesar 0.00 serta nilai *t* sebesar 10.318.

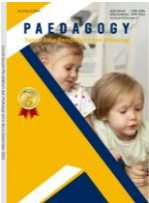
Tabel 13. Hasil Uji Persamaan Regresi Linear Social Anxiety terhadap Social Media Addiction

Model	Unstandardized Coefficients		<i>P</i>
	<i>B</i>	Std. Error	
(Constant)	14.866	.450	0.000
<i>Social Anxiety</i>	.083	.008	0.000

Pada table 13, pengolahan uji data memiliki nilai konstanta sebesar 14.866 dan koefisien regresi (*B* = 0.083), dijelaskan bahwa persamaan regresi yang dimiliki adalah $Y = (\text{social media addiction}) = 14.866 + 0.083 X (\text{social anxiety})$, dimana artinya setiap peningkatan 1 poin *social anxiety* diikuti kenaikan 0.083 poin pada *social media addiction*.

Tabel 14. Hasil Uji Regresi Self-Compassion terhadap Social Media Addiction

<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
0.304	0.092	42.411	-6.512	0.000



Pada tabel 14, dilakukan pemeriksaan uji regresi *self-compassion* dan *social media addiction*. Pada tahap uji analisis tersebut, nilai R sebesar 0.304 dengan R square sebesar 0.092. Melalui nilai pengolahan data, terdapat peran antara variabel *self-compassion* dan *social media addiction* serta *self-compassion* memberikan dampak sebesar 9.2% pada *social media addiction* serta terdapat pengaruh sebesar 90.2 dari variabel yang tidak diasumsikan pada penelitian. Kemudian, diperoleh nilai F sebesar 60.618 dengan nilai signifikansi sebesar 0.00.

Tabel 15. Hasil Uji Persamaan Regresi Linear Self-Compassion terhadap Social Media Addiction

Model	Unstandardized Coefficients		P
	B	Std. Error	
(Constant)	28.444	1.461	0.000
<i>Social-Compassion</i>	-0.118	0.18	0.000

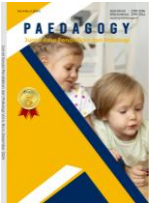
Pada table 15, pengolahan uji data memiliki nilai konstanta sebesar 28.444 dan koefisien regresi (B=-0.118), dijelaskan bahwa persamaan regresi yang dimiliki Y (*social media addiction*) = 28.444 - 0.118 X (*Self Compassion*). Nilai konstanta sebesar 28.444 mengindikasikan bahwa ketika *self-compassion* berada pada titik nol, skor *social media addiction* diprediksi sebesar 28.444 unit. Koefisien regresi negatif sebesar -0.118 menegaskan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor pada *self-compassion* akan secara rata-rata menurunkan skor *Social Media Addiction* sebesar 0.118 satuan.

Tabel 16. Hasil Uji Regresi Social Anxiety dan Self-Compassion terhadap Social Media Addiction

R	R ²	F	p
0.475	0.226	60.618	0.000

Variabel	t
<i>Social Anxiety</i>	8.464
<i>Self-Compassion</i>	-3.460

Pada tabel 16, dilakukan uji regresi yang bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar pengaruh satu variabel independen dan variabel moderator terhadap variabel dependen. Selanjutnya mengidentifikasi peningkatan atau penurunan pada variabel *social anxiety* dan *self-compassion* terhadap *social media addiction*, serta mengidentifikasi koefisien determinasinya. Berdasarkan hasil analisis uji regresi sederhana variabel *social anxiety* dan *self-compassion* terhadap variabel *social media addiction*, diperoleh nilai R sebesar 0.475 yang memperlihatkan peran antara *social anxiety* dan *self-compassion* terhadap *social media addiction* disertai dengan nilai R Square sebesar 0.226. Nilai R Square menjelaskan bahwa sebesar 22.6% variabel *social anxiety* dan *self-compassion* memberikan pengaruh pada *social media addiction* dan 77.4%



dipengaruhi oleh variabel yang tidak dianalisis pada penelitian. Kemudian, dengan nilai F sebesar 42.411 yang disertai dengan signifikansi sebesar 0.00.

Tabel 17. Hasil Uji Persamaan Regresi Linear *Social Anxiety* dan *Self-Compassion* terhadap *Social Media Addiction*.

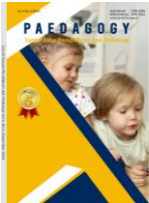
Model	Unstandardized Coefficients		P
	B	Std. Error	
(Constant)	20.377	1.654	.000
<i>Social Anxiety</i>	.072	.008	.000
<i>Self-Compassion</i>	-.062	.018	.001

Pada tabel 17, pengolahan uji data memiliki nilai konstanta sebesar 20.377 dan koefisien regresi (B) variabel *social anxiety* sebesar 0.072 dan *self-compassion* sebesar -0.062, dijelaskan melalui persamaan regresi yang dimiliki Y (*social media addiction*) = 20.377 + 0.072 (*social anxiety*) – 0.062 (*self-compassion*). Jika *Social Anxiety* dan *self-compassion* berada pada angka 0, maka nilai konstanta *Social Media Addiction* diprediksi sebesar 20.377. Didukung dengan nilai regresi koefisien variabel *social anxiety* sebesar 0.072 dan variabel *self-compassion* sebesar -0.062. Variabel *social anxiety* secara positif, setiap kenaikan satu satuan skor pada *anxiety* akan meningkatkan skor variabel *social media addiction* sebesar 0.072 satuan. Hasil uji persamaan regresi linear *social anxiety* dan *self-compassion* terhadap *social media addiction* bisa dilihat melalui tabel 15.

Tabel 18. Hasil Uji Moderated Regression Analysis (MRA)

R	R ²	F	p
0.489	0.239	43.438	0.000
	Variabel	t	
	<i>Social Anxiety</i>	8.464	
	<i>Self-Compassion</i>	-3.460	
	Interaksi		
	<i>SocialAnxiety*Self-compassion</i>	2.694	

Pada tabel 18, melalui hasil uji *moderated regression analysis* dapat dilihat apakah variabel moderator memperkuat/melemahkan hubungan antara variabel independen terhadap dependen. Melalui data, diperoleh nilai R sebesar 0.489 dengan *R square* sebesar 0.239 yang menjelaskan bahwa 23.9% variabel *social anxiety*, *self-compassion* serta interaksi antara *social anxiety* dan *self-compassion* menjelaskan variabel *social media addiction*. Tersisa 76.1%



dipengaruhi oleh variabel yang tidak dianalisis pada penelitian. Selanjutnya, diketahui nilai F sebesar 43.438 dengan signifikansi sebesar 0.00.

Tabel 19. Hasil Uji Persamaan Regresi Linear *Moderated Regression Analysis* (MRA)

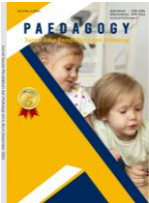
Model	Unstandardized Coefficients		P
	B	Std. Error	
(Constant)	19.221	0.208	.000
<i>Social Anxiety</i>	.075	.009	.000
<i>Self-Compassion</i>	-.056	.018	.002
Interaksi <i>SocialAnxiety</i> <i>Self-Compassion</i>	0.002	0.001	0.007

Pada table 19, pengolahan uji data memiliki nilai konstanta sebesar 19.221 dengan koefisien regresi (B) *social anxiety* sebesar 0.075, *self-compassion* sebesar -0.056 dan interaksi *social anxiety* dan *self-compassion* sebesar 0.002. Jika *social anxiety*, *self-compassion* dan interaksi antara variabel *social anxiety* dan *self-compassion* berada di 0, maka nilai konstanta *Social Media addiction* diprediksi sebesar 19.937. Kemudian, Koefisien *social anxiety* sebesar 0.075 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 poin *social anxiety* akan meningkatkan *social media addiction* sebesar 0.075 poin. Selanjutnya, koefisien *self-compassion* sebesar -0.056 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 poin *self-compassion* akan menurunkan *social media addiction* sebesar 0.056 poin. Terakhir, koefisien interaksi *social anxiety* dan *self-compassion* sebesar 0.002, setiap peningkatan 1 poin interaksi maka akan meningkatkan *social media addiction* sebesar 0.002.

Tabel 20. Hasil Uji Beda Variabel *Social Media Addiction* Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial dalam Satu Hari

Durasi Penggunaan	N	Social Media Addiction			F	Sig.
		Mean	SD			
3-4 Jam	159	18.2013	4.59193	9.513	0.000	
5-6 Jam	157	18.8153	4.34833			
<7 Jam	103	20.6408	4.54575			

Pada table 20, diberlakukan uji beda demografis jenis kelamin dengan tujuan untuk mengetahui terdapat perbedaan variabel *social media addiction* berdasarkan durasi menggunakan media sosial dalam sehari. Berdasarkan hasil analisis data, nilai *one-way ANOVA* memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0.00.

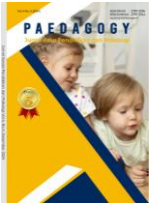


Pembahasan

Setelah dilakukan hasil uji analisis, dapat dijelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada *social anxiety* terhadap *social media addiction*. Pernyataan tersebut didukung melalui nilai signifikansi sebesar 0.000 yang memiliki nilai signifikan yang mumpuni ($p < 0.05$) dapat dijelaskan terdapat pengaruh yang signifikan serta memiliki arah pengaruh positif ($B = 0.083$), yang dapat dijelaskan bahwa jika skor variabel *social anxiety* meningkat maka variabel *social media addiction* akan meningkat juga. Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmawan & Hatta (2022) dan Foroughi et al. (2021), menemukan bahwa terdapat hubungan *social anxiety* dan *social media addiction*. Hasil interpretasi data serta hasil penelitian yang serupa dapat dijelaskan melalui dua konsep mekanisme *addiction* yang diidentifikasi oleh Griffiths (1996, 2005). Individu yang mengalami kecemasan sosial akan mencari solusi untuk mengatasi rasa cemas yang dijelaskan pada aspek *escape* Griffiths (1996, 2005), yaitu melalui penggunaan media sosial (Andreassen & Pallesen, 2014). Kemudian dikembangkan oleh aspek *tolerance* Griffiths (1996, 2005), menggunakan media sosial dalam waktu yang lebih lama untuk mencapai kelegaan emosional yang dikehendaki (Andreassen & Pallesen, 2014).

Kemudian terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *social media addiction*. Melalui hasil data, ditemukan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang memiliki nilai signifikansi yang mumpuni ($p < 0.05$), dapat dijelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan serta arah pengaruh yang negatif ($B = -0.118$), jika skor variabel *self-compassion* naik maka *social media addiction* akan menurun. Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wei (2024) yang menjelaskan bahwa terdapat peran *self-compassion* baik secara negatif maupun positif pada *social media addiction*. Hasil interpretasi data serta hasil penelitian yang serupa dapat melalui penjelasan oleh Mitropoulou et al. (2022), *self-compassion* memberikan efek protektif bagi *problem users* yang mencerminkan sikap adiksi yang dapat mengganggu aktivitas keseharian individu tersebut. Individu yang memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif, *mindfulness* yang tinggi serta kecil kemungkinan untuk menggunakan media sosial sebagai *escape*, sehingga penggunaan media sosial masih terkendali dan tidak impulsif (Mitropoulou et al., 2022).

Kemudian, melalui hasil analisis *Moderated Regression Analysis* (MRA) ditemukan bahwa terdapat peran moderasi *self-compassion* terhadap hubungan antara *social anxiety* dan *social media addiction*. Melalui nilai koefisien regresi interaksi variabel *social anxiety* dan *self-compassion* sebesar 0.002, penemuan tersebut dapat dijelaskan bahwa peran *self-compassion* memperkuat hubungan tersebut. *self-compassion* bukan konstruk unidimensional, tetapi terdiri atas *positive self-compassion* (*self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) dan *negative self-compassion* (*self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*) (Muris & Petrocchi, 2017; Neff, 2016). Ketika individu kesulitan dalam bersosialisasi, individu tersebut cenderung mengisolasi diri (Cheng & Yang, 2022). Kondisi mengisolasi diri ini berkorelasi dengan karakteristik dimensi *isolation* pada *self-compassion* (Muris & Petrocchi, 2017; Neff, 2023), yang dapat memperburuk dan memperpanjang pengalaman *social anxiety*. Tidak hanya itu, kesulitan untuk melakukan interaksi sosial menimbulkan tekanan emosional (Cheng & Yang,



2022) yang diperburuk melalui persepsi *negative self-compassion* (Joeng & Turner, 2015). Dampak tersebut memicu *need of escape* untuk meringankan perasaan buruk atau emosi yang negatif Griffiths (1996, 2005) melalui penggunaan media sosial karena kenyamanan yang lebih tinggi, tidak memerlukan usaha fisik yang signifikan, memungkinkan untuk melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan (*multitasking*), dan memberikan kontrol yang lebih besar terhadap proses komunikasi (kapan, bagaimana, dan dengan siapa berkomunikasi) Kircaburun et al. (2023). Aspek *escape* tersebut dapat meningkatkan resiko *social media addiction* melalui korelasi dengan aspek *tolerance*, penggunaan media sosial dalam waktu yang lama untuk meredakan emosi negatif sehingga memicu individu untuk menggunakan media sosial secara intens (Wigati & Rohmah, 2021).

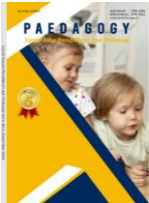
Kemudian, *over identification* pada aspek *negative self-compassion* berkorelasi dengan *self-ruminative* (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995). Individu dengan *self ruminative* cenderung memiliki *social anxiety* (Yan et al., 2025) dikarenakan berfokus pada emosi negatif dan peristiwa yang buruk secara berulang selama interaksi sosial berlangsung (Modini & Abbott, 2017). Aspek negatif *self-compassion* memiliki peran signifikan melalui persepsi ketidakmampuan serta menyalahkan diri sendiri saat menghadapi suatu pengalaman yang buruk (Liu et al., 2021). Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa *negative self-compassion* dapat menghambat interaksi antar individu yang mengarah kepada risiko penggunaan media sosial yang berlebihan (Wei, 2024).

Dilakukan uji beda pada variabel *social media addiction* berdasarkan durasi penggunaan media sosial dalam satu hari. Pernyataan tersebut didukung oleh nilai *one-way ANOVA* memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0.00, nilai tersebut berada dibawah nilai batas <0.05 yang menandakan bahwa terdapat perbedaan berdasarkan durasi penggunaan media sosial dalam satu hari. Melalui hasil data, ditemukan bahwa individu dengan penggunaan durasi lebih dari tujuh jam memiliki skor variabel *social media addiction* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan individu dengan durasi tiga hingga empat jam atau lima hingga enam jam. Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya (Tutgun-Ünal, 2020), menyatakan bahwa semakin durasi waktu penggunaan media sosial maka semakin tinggi skor penggunaan *social media addiction*. Individu dengan *social media addiction* cenderung sulit untuk membatasi durasi waktu penggunaan media sosial dan akan meningkat seiring dengan intensitas penggunaan (Tutgun-Ünal, 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *social anxiety* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *social media addiction* pada dewasa awal pengguna media sosial. Selain itu, *self-compassion* juga terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *social media addiction*. Hasil utama penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memoderasi hubungan antara *social anxiety* dan *social media addiction*. Temuan tersebut menegaskan bahwa hubungan antara kecemasan sosial dan kecenderungan adiksi media sosial tidak bersifat sederhana, melainkan dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu, khususnya *self-compassion*.

Dalam penelitian ini, efek moderasi *self-compassion* cenderung menguatkan hubungan antara *social anxiety* dan *social media addiction*. Temuan ini dapat dipahami dengan



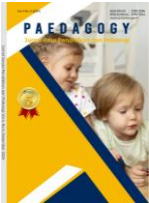
mempertimbangkan adanya dimensi negatif *self-compassion*, seperti *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification*, yang dapat memperburuk pengalaman kecemasan sosial. Ketiga dimensi tersebut dapat mendorong individu menggunakan media sosial sebagai mekanisme pelarian dari tekanan sosial yang dirasakan. Dengan demikian, *self-compassion* tidak hanya perlu dipahami sebagai faktor protektif, tetapi juga sebagai konstruk multidimensi yang dapat menunjukkan fungsi yang berbeda bergantung pada komponen yang lebih dominan.

Penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat *social media addiction* berdasarkan durasi penggunaan media sosial dalam satu hari. Partisipan dengan durasi penggunaan media sosial yang lebih lama cenderung memiliki skor *social media addiction* yang lebih tinggi. Hasil ini memperkuat temuan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan salah satu indikator penting dalam memahami kecenderungan adiksi media sosial pada dewasa awal. Temuan tersebut juga menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial dapat dipertimbangkan sebagai faktor risiko yang relevan dalam asesmen awal.

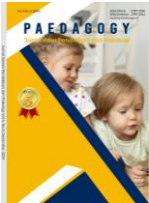
Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian mengenai hubungan antara *social anxiety*, *self-compassion*, dan *social media addiction* dalam konteks dewasa awal di Indonesia. Secara praktis, temuan ini menunjukkan perlunya intervensi psikologis yang tidak hanya berfokus pada penurunan *social anxiety*, tetapi juga pada pengembangan *self-compassion* yang lebih adaptif. Oleh karena itu, praktisi kesehatan mental yang bekerja dengan dewasa awal di Indonesia disarankan untuk merancang program intervensi, psikoedukasi, atau konseling yang membantu individu mengembangkan regulasi emosi yang lebih sehat, meningkatkan penerimaan diri, dan membangun pola penggunaan media sosial yang lebih terkontrol. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji secara terpisah dimensi positif dan dimensi negatif *self-compassion*, serta melibatkan karakteristik sampel yang lebih beragam agar mekanisme hubungan antarvariabel dapat dipahami dengan lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

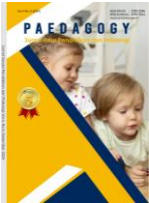
- Abimanyu, K. A., Sandri, R., & Candra Kartika, F. (2023). Kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal: Ditinjau dari kontrol diri. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, 7, 4026–4034. <https://jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/493>
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Annur, C. M. (2021, November 15). Ada 91 Juta Pengguna Instagram di Indonesia, Mayoritas Usia Berapa? Databoks.
- Arnett, J. J. (2018). *Adolescence and emerging adulthood* (6th ed.). Pearson Education. www.pearsonhighered.com/revel
- Azizah, A. N., & Widyastuti. (2024). Hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada dewasa awal. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 4(1), 67–74. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/viewFile/56525/25267>



- Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2021). Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), 426–442. <https://doi.org/10.1111/papt.12318>
- Cheng, X., & Yang, Y. (2022). The causes of social anxiety disorder in the different developmental stages. *2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021)*, 638, 329–334. <https://www.atlantispress.com/proceedings/icpahd-21/125969518>
- Darmawan, W. N. S., & Hatta, M. I. (2022). Hubungan Kecemasan Sosial dengan Adiksi Media Sosial Instagram pada Emerging Adulthood. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 244–251. <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/2970>
- Das, S. (2023). The digital duality: Social media's impact on society, communication, and language. *Journal of Communication and Management*, 2(4), 245–253. <https://doi.org/10.58966/jcm2023245>
- Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2021). Associations between instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 2221–2242. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00510-5>
- Ginee. (2021, November 9). *Pengguna TikTok Indonesia Gempar, Potensi Cuan Menggelejar!* Ginee Insight.
- Ginting, D. C. A., Rezeki, S. G., Siregar, A. A., & Nurbaiti. (2024). Analisis pengaruh jejaring sosial terhadap interaksi sosial di era digital. *Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 2(1), 22–29. <https://doi.org/10.59603/ppiman.v2i1.280>
- Griffiths, M. (1996). Nicotine, tobacco, and addiction. *Nature*, 384(6604), 8. <https://doi.org/10.1038/384018a0>
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Heiriyah, A., Sanjaya, S., Futri, E., & Awalia, A. (2024). Hubungan antara self-compassion dan self-efficacy dengan social anxiety siswa SMA negeri suku banjar. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 8(2), 142–150. <https://doi.org/10.19109/ceh04z68>
- Hooley, J. M. ., Butcher, J. Neal., Nock, Matthew., & Mineka, Susan. (2017). *Abnormal psychology* (17th ed.). Pearson Education.
- Joeng, J. R., & Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 453–463. <https://doi.org/10.1037/cou0000071>
- Kircaburun, K., Tosuntaş, Ş. B., Emirtekin, E., Koç, G., Bahtiyar, M., & Griffiths, M. D. (2023). Social anxiety and social media addiction among emerging adults: The mediating role of ‘sofalisng.’ *International Journal of Düzce Educational Sciences*, 1, 13–19. <https://izlik.org/JA98WX52ZE>



- Liu, A., Wang, W., & Wu, X. (2021). Self-compassion and posttraumatic growth mediate the relations between social support, prosocial behavior, and antisocial behavior among adolescents after the Ya'an earthquake. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1864949>
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176–190. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.1.176>
- McBride, N. L., Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2022). Self-compassion and social anxiety: The mediating effect of emotion regulation strategies and the influence of depressed mood. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(4), 1036–1055. <https://doi.org/10.1111/papt.12417>
- Mchaney, R. W., & Sachs, D. (2016). *Web 2.0 and social media Business in a connected world* (3rd ed.). BookBoon.
- Mitropoulou, E. M., Karagianni, M., & Thomadakis, C. (2022). Social media addiction, self-compassion, and psychological well-being: A structural equation model. *ALPHA PSYCHIATRY*, 23(6), 298–304. <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2022.22957>
- Modini, M., & Abbott, M. J. (2017). Negative rumination in social anxiety: A randomised trial investigating the effects of a brief intervention on cognitive processes before, during and after a social situation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 55, 73–80. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.12.002>
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373–383. <https://doi.org/10.1002/cpp.2005>
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to muris, otgaar, and petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3), 7. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Praditha, K. S. G., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa: Literature review. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(2), 2506–2524. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/9628>
- Riyanto, A. D. (2025, February 28). *Hootsuite (We are Social): Data Digital Indonesia 2025*.
- Srisayekti, W., Fitriana, E., & Moeliono, M. F. (2023). The Indonesian version of the liebowitz social anxiety scale - self report (lsas-sr-indonesia): Psychometric evaluation and



- analysis related to gender and age. *The Open Psychology Journal*, 16. <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e221227-2022-119>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Handayani Sutanto, S. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2). <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sumaryanti, I. U., Azizah, S., Diantina, F. P., & Nawangsih, E. (2020). Personality and Social Media Addiction Among College Students. *Proceedings of the 2nd Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200225.079>
- Sumaryati, I. U., Agustin Sirodj Nuriani, D., & Gadama, M. (2024). Adaptasi indonesia bergen social media addiction scale. *Jurnal Psikogenesis*, 12(1), 10–18. <https://doi.org/10.24854/jps.v12i1.3994>
- Tutgun-Ünal, A. (2020). Social media addiction of new media and journalism students. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 19(2), 1–12. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1251117>
- Warella, V. W., & Pratikto, H. (2021). Kesepian dan kecemasan sosial: Dapatkah menjadi prediktor kecanduan media sosial? *INNER: Journal of Psychological Research E*, 1(1), 1–13. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/16>
- Wei, P. (2024). The effect of self-compassion on social media addiction among college students - the mediating role of gratitude: An observational study. *Medicine (United States)*, 103(21), 1–8. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000037775>
- Wigati, D. G., & Rohmah, S. (2021). Pengaruh kecemasan komunikasi terhadap intensitas penggunaan media sosial pada individu di usia emerging adulthood. *Acta Psychologia*, 3(1), 46–51. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40038>
- Yan, Y., Zhou, X., Zhou, J., Chen, Y., Zhang, Y., Zhou, X., & Luo, J. (2025). The relationship between facial negative physical self and social anxiety in college students: The role of rumination and self-compassion. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1450174>
- Yunfahnur, S., Dineva, F. R., & Martina, M. (2022). Adiksi media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(3). <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/19910>