

Hubungan antara Harga Diri dan Kelekatan terhadap Orang Tua dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Gen Z Pengguna Media Sosial

Annisa Ramadhani^{1*}, Iranita Hervi Mahardayani¹

[1] Universitas Muria Kudus, Indonesia.

Abstract

The intensive use of social media among Generation Z adolescents has created new psychosocial challenges, particularly in relation to social comparison, self-presentation, and anxiety in social interaction. Social anxiety may be influenced by internal psychological factors such as self-esteem and relational factors such as parental attachment. This study aimed to examine the relationship between self-esteem and parental attachment with social anxiety among Generation Z adolescents who actively use social media. A quantitative correlational design was employed. The participants consisted of 48 adolescents aged 17–27 years who had passed the data cleaning process and used social media regularly. Data were collected through online Likert-scale questionnaires measuring social anxiety, self-esteem, and parental attachment. The instruments demonstrated strong internal consistency, with Cronbach's alpha values of 0.956 for the Social Anxiety Scale, 0.920 for the Self-Esteem Scale, and 0.928 for the Parental Attachment Scale. Data were analyzed using multiple regression and product–moment correlation after the assumptions of normality and linearity were fulfilled. The results showed that self-esteem and parental attachment were simultaneously and significantly related to social anxiety ($R = 0.433$; $R^2 = 0.187$; $F = 5.191$; $p = 0.009$), explaining 18.7% of the variance in social anxiety. Partial analysis also indicated significant relationships between self-esteem and social anxiety ($r = 0.354$; $p = 0.007$) and between parental attachment and social anxiety ($r = 0.381$; $p = 0.004$). These findings suggest that self-esteem and parental attachment are important psychosocial factors associated with social anxiety among Generation Z adolescents in the context of social media use. This study provides practical implications for school counselors, parents, and mental health practitioners in developing preventive programs that strengthen self-esteem, improve parent–adolescent relationships, and reduce social anxiety in the digital era.

Keywords: Self-Esteem; Parental Attachment; Social Anxiety; Generation Z Adolescents; Social Media Use

Article Info

Artikel History: Submitted: 2026-04-17 | Published: 2026-06-01

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i2.16271>

Vol 16, No 2 (2026) Page: 567 - 579

(*) Corresponding Author: Annisa Ramadhani, Universitas Muria Kudus, Indonesia, Email: 202260023@std.umk.ac.id



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Generasi Z, yakni individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan generasi yang paling akrab dengan teknologi digital dan media sosial sejak usia dini. Di Indonesia, mayoritas remaja Gen Z mengakses media sosial seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *WhatsApp* hampir setiap hari, dengan durasi penggunaan rata-rata mencapai 4–6 jam per hari (Winarko, 2023; McKinsey Health Institute, 2023). Dalam kehidupan sehari-hari, media sosial bukan hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang pembentukan identitas diri, eksistensi sosial, dan validasi diri di kalangan remaja. Namun, kedekatan ini menimbulkan kekhawatiran karena keterpaparan terus-menerus terhadap konten digital juga dapat berdampak pada aspek psikologis mereka, khususnya terkait kesehatan mental dan kecemasan sosial (Permadi, 2022; Vannucci dkk 2021).

Fenomena penggunaan media sosial secara berlebihan di kalangan Gen Z kini telah menjadi perhatian global. Berdasarkan survei oleh McKinsey Health Institute, (2023), sebanyak 16% Gen Z di dunia melaporkan kondisi kesehatan mental yang buruk akibat penggunaan media sosial yang intensif. Di Indonesia, studi oleh Kurniasari dkk., (2023) menunjukkan bahwa 65% mahasiswa memiliki intensitas tinggi dalam bermedia sosial, dan 71% di antaranya mengalami kecemasan sosial tingkat sedang. Hal ini diperkuat oleh data APJII (2024) yang menyebutkan bahwa penetrasi internet di Indonesia mencapai 79,5%, dengan remaja usia 13–19 tahun sebagai pengguna paling aktif. Berbagai kasus di media juga mencerminkan bagaimana tekanan untuk tampil sempurna di media sosial sering kali memicu perasaan tidak aman dan terisolasi secara sosial (Üstündağ dkk., 2025).

Penggunaan media sosial yang terus-menerus dapat memicu permasalahan psikologis jangka panjang, salah satunya adalah kecemasan sosial. Ketika remaja merasa perlu tampil sempurna secara daring dan terus membandingkan dirinya dengan pengguna lain, maka risiko munculnya tekanan psikologis meningkat (Fardouly, 2018; Vannucci dkk., 2021; Faiza, 2024). Selain itu, berkurangnya interaksi tatap muka dan menurunnya kemampuan komunikasi interpersonal menjadi pemicu turunan dari fenomena ini. Kecemasan sosial yang dibiarkan akan memengaruhi fungsi sosial remaja di lingkungan sekolah, pertemanan, bahkan keluarga, serta menghambat proses pembentukan identitas diri yang sehat (Cuming & Rapee, 2010; Spence & Rapee, 2016; Notzon dkk., 2015).

Sebuah studi oleh Twenge dkk. (2023) terhadap 11.000 remaja di Amerika Serikat menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari memiliki kemungkinan dua kali lebih besar mengalami depresi dibandingkan yang hanya menggunakan 1 jam per hari. Selain itu, survei oleh *Royal Society for Public Health* (RSPH) di Inggris mengungkapkan bahwa platform seperti Instagram dan Snapchat dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, gangguan tidur, dan rasa kesepian pada pengguna usia 14–24 tahun (Odgers & Jensen, 2020).

Di Korea Selatan, Choi, (2022) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berdampak negatif pada performa akademik dan keterlibatan sosial

remaja, karena waktu yang tersita dari aktivitas belajar dan interaksi langsung. Kecemasan sosial adalah gangguan mental yang ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dalam interaksi sosial. Di Indonesia, survei oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan mental paling umum di kalangan remaja, dengan prevalensi mencapai 15,5 juta remaja (Saputra, 2025).

Kecemasan sosial merupakan gangguan mental yang ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dalam situasi sosial. Menurut La Greca & Lopez, (2012), kecemasan sosial mencakup rasa takut saat harus berbicara di depan umum, menjalin kontak mata, atau bertemu orang baru. Kecemasan ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti menghindari interaksi sosial, merasa gugup yang berlebihan, hingga menarik diri dari pergaulan (Averina & Cahyono, 2023; Liu, & Li, 2025; Üstündağ dkk., 2025).

Kearney, (2022) menunjukkan bahwa remaja dengan kecemasan sosial cenderung mengalami penurunan keterlibatan dalam aktivitas sekolah, memiliki teman lebih sedikit, dan merasa lebih kesepian. Klemanski, (2021) juga menemukan bahwa kecemasan sosial berkontribusi pada perkembangan depresi dan isolasi sosial dalam jangka panjang. Selain itu, kecemasan sosial yang tidak ditangani dapat merusak harga diri, menghambat kemampuan komunikasi interpersonal, dan menurunkan kapasitas remaja dalam membangun relasi yang sehat (LaFontana, 2019; Park, 2020; Marroquín & Nolen-Hoeksema, 2015).

Bentuk-bentuk kecemasan sosial di kalangan pengguna media sosial Gen Z dapat muncul dalam berbagai ekspresi. Contoh konkret termasuk rasa takut saat hendak mengunggah foto karena khawatir dengan jumlah "*like*", enggan memberikan komentar karena takut dikritik, hingga menghapus unggahan yang tidak mendapat respon sesuai harapan (Feng, 2021; Lee-Won, 2015; Vogel dkk., 2023). Beberapa remaja bahkan mengalami *online social anxiety*, yakni kekhawatiran berlebihan terhadap persepsi publik di ruang digital, yang pada akhirnya memengaruhi interaksi mereka di dunia nyata. Hal ini diperparah oleh fenomena *compare-and-despair*, di mana individu merasa tidak cukup baik karena terus-menerus membandingkan dirinya dengan unggahan orang lain.

Spence & Rapee (2016) menjelaskan bahwa kecemasan sosial sering kali berkembang pada masa remaja, ketika individu menjadi lebih sadar akan persepsi orang lain terhadap dirinya. Kondisi ini dapat mengganggu fungsi sosial, akademik, bahkan kesejahteraan psikologis individu, terutama jika tidak ditangani dengan tepat.

Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 30 remaja Gen Z pengguna aktif media sosial di wilayah Jawa Tengah, diketahui bahwa mayoritas responden terdiri dari perempuan (60%) dan laki-laki (40%), dengan kelompok usia terbanyak berada pada rentang 15–18 tahun (66,7%). Sebagian besar responden merupakan pelajar SMA/SMK (63,3%), dan sebanyak 73,3% mengaku menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari. Dalam hal gejala kecemasan sosial, ditemukan bahwa 76,7% responden mengalami kecemasan dalam tingkat sedang hingga tinggi, yang ditandai dengan gugup saat berbicara di depan umum, menghindari interaksi tatap muka, serta takut dinilai buruk oleh orang lain. Ketika ditanya mengenai faktor penyebab kecemasan tersebut, sebanyak 63,3% menyebutkan kurangnya rasa percaya diri dan rendahnya harga diri, sedangkan 53,3% lainnya mengaku kurang mendapatkan dukungan emosional dan komunikasi yang dekat dengan orang tua.

Salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya kecemasan sosial pada

remaja adalah harga diri, terutama dalam konteks penggunaan media sosial yang intensif. Hasanah dkk. (2023) Melakukan penelitian yang berjudul "*Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja*", hasilnya menunjukkan bahwa harga diri yang rendah membuat remaja merasa tidak cukup berharga di mata orang lain dan takut dinilai secara negatif, sehingga mereka lebih rentan mengalami kecemasan sosial. Selanjutnya Faiza & Maryam, (2024) juga melakukan penelitian berjudul "*Self-Disclosure, Social Comparison, and Social Anxiety among Gen Z Social Media Users*", yang menunjukkan hasil bahwa penggunaan media sosial yang sarat dengan perbandingan sosial turut memperparah kondisi ini, karena remaja sering kali merasa tidak mampu memenuhi standar ideal yang mereka lihat secara *daring*.

Adiwijaya dkk., (2024) melakukan penelitian yang berjudul "*The Relationship between Self-Esteem and Anxiety Levels in Final-Year Medical Students*", hasilnya menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan sosial dan lebih mudah merasa cemas ketika harus berinteraksi dengan orang lain, terutama dalam situasi yang mereka anggap menilai. Dengan demikian, rendahnya harga diri menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam memahami tingginya angka kecemasan sosial pada remaja Gen Z pengguna media sosial.

Harga diri, atau *self-esteem*, didefinisikan sebagai evaluasi subjektif individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup perasaan harga, kemampuan, dan kebermaknaan diri (Orth & Robins, 2022). Yang (2023) melakukan penelitian yang berjudul "*Social Media Feedback and Adolescent Self-Esteem: A Meta-Analysis*", yang hasilnya menunjukkan bahwa remaja Gen Z.

Remaja dengan harga diri tinggi umumnya memiliki keyakinan akan nilai dirinya, lebih percaya diri, dan mampu menghadapi tekanan sosial, sedangkan mereka yang memiliki harga diri rendah cenderung mudah cemas, menghindari tantangan sosial, dan merasa inferior (Sedikides & Gregg, 2021). Cai dkk., (2023) melakukan penelitian yang berjudul "*The Relationship Between Self-Esteem and Social Anxiety Among Adolescents*", yang hasilnya menunjukkan bahwa harga diri rendah merupakan prediktor kuat kecemasan sosial pada remaja, khususnya di era media sosial yang menonjolkan citra diri ideal.

Hendrianto & Istriana, (2024) melakukan penelitian yang berjudul "*Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Gangguan Emosional Pada Remaja SMA*", hasilnya menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan gangguan emosional, termasuk kecemasan sosial pada remaja sekolah menengah atas.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi kecemasan sosial adalah kelekatan terhadap orang tua. Erozkhan, (2009) melakukan penelitian yang berjudul "*The Relationship Between Attachment Styles and Social Anxiety*", hasilnya menunjukkan bahwa kelekatan yang tidak aman memiliki hubungan positif dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja. Demikian pula, studi oleh Mothander & Wang, (2011) yang berjudul "*Parental Rearing, Attachment, and Social Anxiety in Chinese Adolescents*", menunjukkan hasil bahwa kelekatan yang tidak aman dengan orang tua berkontribusi pada perkembangan kecemasan sosial pada anak-anak dan remaja. Papini dkk., (1991) melakukan penelitian yang berjudul "*Early-Adolescent Perceptions of Attachment to Mother and Father*", hasilnya menunjukkan bahwa persepsi terhadap kelekatan orang tua berkorelasi dengan tingkat kecemasan sosial

yang dirasakan remaja.

Sementara itu, kelekatan terhadap orang tua (*parental attachment*) adalah ikatan emosional yang terbentuk sejak masa kanak-kanak dan berkembang menjadi landasan psikologis dalam menghadapi dunia sosial. Bowlby, (1978) menyebut kelekatan sebagai dasar keamanan emosional yang memungkinkan individu mengeksplorasi lingkungan sosial dengan percaya diri. Pada remaja Gen Z, kelekatan yang aman ditandai dengan komunikasi terbuka, responsivitas emosional dari orang tua, dan rasa percaya untuk berbagi masalah pribadi (Rogers & Tan, 2022).

Sebaliknya, kelekatan tidak aman, seperti kelekatan cemas atau menghindar, membuat remaja lebih sulit mengelola tekanan emosional dan rentan terhadap kecemasan sosial (Nguyen dkk., 2023). Penelitian oleh Liu dkk., (2024) yang berjudul "*Parent-Adolescent Attachment and Social Anxiety in High School Students: A Cross-Cultural Study*" yang menunjukkan hasil bahwa remaja dengan kelekatan rendah terhadap orang tua menunjukkan skor kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki kelekatan aman.

Notzon dkk. (2016) menunjukkan bahwa kelekatan yang tidak aman berhubungan dengan kesulitan dalam regulasi emosi, yang dapat menyebabkan perkembangan psikopatologi, termasuk kecemasan sosial. Salavera dkk., (2017) melakukan penelitian yang berjudul "*Emotional Intelligence and Social Skills on Self-Efficacy in Secondary Education Students*", hasilnya menyebutkan bahwa kelekatan tidak aman berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan sosial dan penurunan efikasi diri dalam pergaulan.

Kelekatan yang aman memberikan dukungan emosional yang stabil dan turut membantu remaja menghadapi tekanan sosial, termasuk kecemasan yang muncul akibat penggunaan media sosial. Penelitian oleh Andriani dkk., (2024) yang berjudul "*Investigating Associations Between Emotional and Behavioral Problems, Self-Esteem, and Parental Attachment among Adolescents*", menunjukkan hasil bahwa kualitas hubungan kelekatan antara remaja dan orang tua memiliki hubungan terbalik dengan gejala kecemasan sosial serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sekitar. Hal serupa juga ditemukan oleh Scharf dkk., 2020), melakukan penelitian yang berjudul "*Parent-Adolescent Relationship and Social Anxiety among Adolescents*", hasilnya menunjukkan bahwa hubungan kelekatan yang sehat berperan dalam menurunkan sensitivitas terhadap penolakan dan meningkatkan harga diri, sehingga mengurangi kecemasan sosial.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa harga diri dan kelekatan emosional terhadap orang tua memainkan peran signifikan dalam menentukan tingkat kecemasan sosial remaja Gen Z. Maka dari itu, dilakukan penelitian berjudul "Hubungan antara Harga Diri dan Kelekatan terhadap Orang Tua dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Gen Z Pengguna Media Sosial."

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan kelekatan terhadap orang tua dengan kecemasan sosial pada remaja Generasi Z pengguna media sosial. Desain korelasional dipilih untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel serta mengetahui

tingkat signifikansi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian dilakukan pada remaja berusia 17–27 tahun yang berdomisili di Kabupaten Kudus dan sekitarnya. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja Generasi Z pengguna aktif media sosial. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2017; Etikan dkk., 2016).

Partisipan

Penelitian ini melibatkan dengan jumlah sampel awal sebanyak 173 responden. Namun, setelah dilakukan proses data cleaning, jumlah responden yang memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut sebanyak 48 responden. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berbasis skala Likert. Instrumen penelitian terdiri atas tiga skala, yaitu skala kecemasan sosial, skala harga diri, dan skala kelekatan terhadap orang tua. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui ketepatan alat ukur, sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi hasil pengukuran. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,956 pada skala kecemasan sosial, 0,920 pada skala harga diri, dan 0,928 pada skala kelekatan terhadap orang tua, sehingga seluruh instrumen penelitian tergolong memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

Instrumen Penelitian

Tahapan penelitian meliputi: (1) penyusunan instrumen penelitian, (2) uji validitas dan reliabilitas alat ukur, (3) pengumpulan data secara daring, (4) proses data cleaning, dan (5) analisis data. Analisis data dilakukan menggunakan regresi berganda untuk menguji hubungan simultan antarvariabel serta korelasi product moment untuk menguji hubungan parsial antarvariabel. Hasil penelitian kemudian dianalisis secara sistematis dan kritis dengan menghubungkan temuan empiris dengan teori serta penelitian terdahulu guna memperkuat interpretasi hasil penelitian dan menunjukkan kontribusi dari temuan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 48 responden remaja Generasi Z yang telah melalui proses data cleaning. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 58,3% dan perempuan 41,7%. Ditinjau dari usia, mayoritas responden berada pada rentang 19–23 tahun sebesar 56,3%, diikuti usia 24–27 tahun sebesar 25,0%, usia <19 tahun sebesar 12,5%, dan >27 tahun sebesar 6,3%. Sementara itu, durasi penggunaan media sosial menunjukkan bahwa 62,5% responden menggunakan media sosial selama 3–6 jam per hari, 18,8% selama 6–9 jam, 12,5% kurang dari 3 jam, dan 6,3% lebih dari 9 jam per hari.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	28	58,3%
	Perempuan	20	41,7%
Usia	< 19 tahun	6	12,5%
	19–23 tahun	27	56,3%
	24–27 tahun	12	25,0%

Durasi Media Sosial	> 27 tahun	3	6,3%
	< 3 jam	6	12,5%
	3–6 jam	30	62,5%
	6–9 jam	9	18,8%
	> 9 jam	3	6,3%

Hasil Kategorisasi

Hasil kategorisasi variabel penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial responden didominasi pada kategori tinggi sebesar 82,98% dan sangat tinggi sebesar 6,38%, sedangkan kategori rendah dan sangat rendah masing-masing sebesar 4,26%, serta kategori sedang sebesar 2,13%. Pada variabel harga diri, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebesar 80,85%, diikuti kategori rendah sebesar 10,64% dan kategori tinggi sebesar 8,51%. Adapun pada variabel kelekatan terhadap orang tua, mayoritas responden berada pada kategori sangat rendah sebesar 76,60%, diikuti kategori tinggi sebesar 12,77%, kategori sedang sebesar 8,51%, dan kategori rendah sebesar 2,13%.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kecemasan Sosial	Sangat Rendah	2	4,26%
	Rendah	2	4,26%
	Sedang	1	2,13%
	Tinggi	39	82,98%
	Sangat Tinggi	4	6,38%
Harga Diri	Rendah	6	10,64%
	Sedang	38	80,85%
	Tinggi	4	8,51%
Kelekatan Orang Tua	Sangat Rendah	29	76,60%
	Rendah	2	2,13%
	Sedang	6	8,51%
	Tinggi	11	12,77%
	Sedang	6	8,51%

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi, harga diri pada tingkat sedang, serta kelekatan terhadap orang tua yang relatif rendah. Temuan ini menjadi dasar dalam pengujian hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dan kelekatan terhadap orang tua dengan kecemasan sosial pada remaja Generasi Z pengguna media sosial.

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikansi di atas 0,05, yaitu kecemasan sosial ($p = 0,200$), harga diri ($p = 0,192$), dan kelekatan terhadap orang tua ($p = 0,057$), sehingga data berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan sosial dengan harga diri memiliki nilai $F = 1,257$ dengan $p = 0,292$, serta hubungan antara kecemasan sosial dengan kelekatan terhadap orang tua memiliki nilai $F = 1,790$ dengan $p = 0,109$, yang berarti kedua hubungan bersifat linear karena $p > 0,05$. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk analisis lebih lanjut.

Uji Hipotesis Mayor

Hasil uji hipotesis mayor menunjukkan bahwa harga diri dan kelekatan terhadap orang tua secara simultan memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kecemasan sosial, dengan nilai $R = 0,433$, $R^2 = 0,187$, $F = 5,191$, dan $p = 0,009$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel bebas memberikan kontribusi sebesar 18,7% terhadap kecemasan sosial, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Regresi Ganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	F	Sig. (p)
1	0.433	0.187	0.151	5.191	0.009

Uji Hipotesis Minor

Hasil uji hipotesis minor menunjukkan bahwa harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial ($r = 0,354$; $p = 0,007$) dengan kontribusi sebesar 12,5%. Selain itu, kelekatan terhadap orang tua juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial ($r = 0,381$; $p = 0,004$) dengan kontribusi sebesar 14,6%.

Tabel 4. Hasil Uji Analisis Korelasi Variabel Penelitian

Variabel	R	R Square	Sig (p)
Harga Diri			
Kecemasan Sosial	0.354	0.125	0.007
Kelekatan terhadap Orangtua			
Kecemasan Sosial	0.381	0.146	0.004

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara harga diri dan kelekatan terhadap orang tua dengan kecemasan sosial pada remaja Generasi Z pengguna media sosial. Berdasarkan hasil analisis regresi pada tabel uji hipotesis mayor, diketahui bahwa hipotesis penelitian terbukti secara sangat signifikan. Hasil uji hipotesis mayor menunjukkan bahwa harga diri dan kelekatan terhadap orang tua secara bersama-sama memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kecemasan sosial, dengan nilai koefisien korelasi ganda R sebesar 0.433, nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 0.187, serta nilai F sebesar 5.191 dengan taraf signifikansi $p = 0.009$ ($p < 0.01$). Hal ini menunjukkan bahwa harga diri dan kelekatan terhadap orang tua secara simultan berkontribusi terhadap kecemasan sosial, dengan sumbangan efektif sebesar 18.7%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Lee & Hankin (2009) menemukan bahwa harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja. Selain faktor intrapersonal, Penelitian Eng dkk. (2001) menunjukkan bahwa kualitas relasi dengan orang tua juga terbukti memiliki hubungan dengan kecemasan pada individu. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Armsden & Greenberg (1987) yang menyatakan bahwa kelekatan terhadap orang tua dan harga diri memiliki hubungan dengan kecemasan yang meliputi penyesuaian sosial yang lebih baik pada remaja.

La Greca & Lopez (2012) dalam artikelnya yang berjudul "Social Anxiety among Adolescents: The Role of Self-Perception and Parental Relationships" menemukan bahwa harga diri dan kualitas hubungan dengan orang tua secara

bersama-sama memprediksi tingkat kecemasan sosial pada remaja.

Hasil uji hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dan kecemasan sosial. Hasil analisis korelasi product moment menunjukkan nilai koefisien korelasi R sebesar 0.354 dengan nilai R^2 sebesar 0.125 dan taraf signifikansi $p = 0.007$ ($p < 0.01$). Hasil ini menunjukkan bahwa harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 12.5% terhadap kecemasan sosial. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan sosial dapat ditolak.

Higgins (1987) dalam artikelnya yang berjudul "Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect" menjelaskan bahwa individu mengalami emosi negatif ketika terdapat ketidaksesuaian antara diri aktual dan diri ideal atau diri yang seharusnya. Dalam konteks ini, individu dapat memiliki evaluasi diri yang tinggi secara umum, tetapi apabila standar ideal sosial yang mereka tetapkan sangat tinggi dan sulit dicapai, maka interaksi sosial justru dapat memicu kecemasan.

Bahkan Pincus dan Lukowitsky (2010) menguraikan konsep narcissistic vulnerability, yaitu kondisi di mana individu menunjukkan evaluasi diri yang tinggi secara eksplisit tetapi memiliki kerentanan terhadap kritik dan penolakan. Individu dengan narsisisme rentan sering kali mengalami kecemasan sosial yang tinggi karena interaksi sosial dipersepsikan sebagai arena evaluasi yang berisiko merusak citra diri. Perspektif tersebut menunjukkan bahwa harga diri yang tinggi dapat berjalan berdampingan dengan kecemasan sosial yang tinggi.

Hewitt dan Flett (1991) juga mengemukakan konsep socially prescribed perfectionism, yaitu keyakinan bahwa orang lain menuntut standar yang sangat tinggi dari diri individu. Individu yang menilai dirinya tinggi namun menetapkan standar performa sosial yang sangat tinggi dapat mengalami kecemasan sosial karena takut gagal memenuhi ekspektasi tersebut. Dalam konteks tersebut, harga diri tinggi yang dikombinasikan dengan perfeksionisme sosial dapat meningkatkan kecemasan dalam situasi interaksi sosial.

Selain itu, Individu dengan self-enhancement tinggi sering berupaya mempertahankan citra diri superior melalui regulasi sosial yang intens. Upaya mempertahankan citra tersebut dapat meningkatkan sensitivitas terhadap evaluasi sosial dan berpotensi memicu kecemasan dalam konteks interaksi interpersonal. Perspektif ini memberikan dasar konseptual bahwa harga diri tinggi yang berorientasi pada pemeliharaan citra dapat berkorelasi positif dengan kecemasan sosial dalam kondisi tertentu (Campbell dan Foster, 2007)

Hasil uji hipotesis minor kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kelekatan terhadap orang tua dan kecemasan sosial. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi R sebesar 0.381 dengan nilai R^2 sebesar 0.146 dan taraf sangat signifikansi $p = 0.004$ ($p < 0.01$). Hal ini menunjukkan bahwa kelekatan terhadap orang tua memberikan sumbangan efektif sebesar 14.6% terhadap kecemasan sosial. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa semakin tinggi kelekatan terhadap orang tua maka semakin rendah kecemasan sosial dapat ditolak.

Bowlby (1982) dalam teorinya "Attachment and Loss" menjelaskan bahwa ketergantungan emosional yang terlalu tinggi atau insecure attachment dapat memicu kecemasan dalam situasi sosial ketika individu merasa kehilangan atau takut tidak memenuhi standar orang tua. Dalam konteks hubungan yang intens, kelekatan tinggi bisa berubah menjadi "ketergantungan emosional maladaptif" yang

meningkatkan kecemasan dalam interaksi sosial di luar keluarga.

Xu dan He (2025) menjelaskan bahwa individu dengan attachment anxiety memiliki kecenderungan kuat untuk mencari kedekatan emosional dengan orang lain namun disertai dengan kekhawatiran akan penolakan atau kurangnya dukungan interpersonal. Kondisi tersebut membuat individu menjadi lebih sensitif terhadap fear of negative evaluation, yaitu ketakutan terhadap penilaian negatif dari orang lain.

Buck dkk. (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa gaya kelekatan tidak aman, khususnya yang ditandai dengan ketakutan terhadap penolakan dan ketidakpastian dalam hubungan interpersonal, berkaitan dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Individu dengan pola kelekatan tersebut cenderung memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap ancaman sosial dan kesulitan dalam regulasi emosi, sehingga mereka lebih mudah menginterpretasikan interaksi sosial sebagai situasi yang berpotensi menimbulkan penilaian negatif dari orang lain.

Mikulincer & Shaver (2007) juga menguraikan bahwa gaya kelekatan emosional yang sangat bergantung (hyper-attachment) dapat membuat individu merasa cemas ketika menghadapi situasi hubungan sosial yang tidak terprediksi, sehingga dalam beberapa kasus hubungan kelekatan yang tinggi (terutama insecure) dapat berkorelasi positif dengan kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi data, diketahui bahwa variabel kecemasan sosial sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 39 responden (82,98%), diikuti kategori sangat tinggi sebanyak 4 responden (6,38%). Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang cukup dominan pada remaja Gen Z pengguna media sosial. Tingginya kecemasan sosial yang ditemukan pada mayoritas responden dalam penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan fenomena yang semakin menonjol pada remaja, khususnya di era penggunaan media sosial yang intensif.

Penelitian Prastia dkk. (2025) menunjukkan bahwa remaja pengguna media sosial cenderung mengalami kecemasan sosial yang tinggi akibat meningkatnya perbandingan sosial dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Kondisi ini diperkuat oleh temuan Hasanah dkk. (2023) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial banyak ditemukan pada remaja dengan harga diri yang belum berkembang optimal, di mana individu menjadi lebih sensitif terhadap evaluasi sosial dan cenderung menghindari situasi interpersonal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa harga diri dan kelekatan terhadap orang tua memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja Generasi Z pengguna media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri dan kelekatan terhadap orang tua secara simultan memberikan kontribusi terhadap tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja. Selain itu, hasil analisis parsial juga menunjukkan bahwa harga diri maupun kelekatan terhadap orang tua masing-masing memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor psikologis dan hubungan keluarga memiliki peran penting dalam memahami kecemasan sosial pada remaja di era digital. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan sosial, seperti regulasi

emosi, perbandingan sosial, hubungan pertemanan, maupun intensitas penggunaan media sosial dengan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam. Orang tua juga diharapkan mampu membangun komunikasi emosional yang lebih sehat dan suportif dengan remaja agar dapat membantu mengurangi tekanan psikologis dalam lingkungan sosial. Selain itu, remaja diharapkan lebih bijak dalam menggunakan media sosial serta meningkatkan kesadaran diri agar dapat meminimalkan munculnya kecemasan sosial secara berlebihan.

REFERENSI

- Adiwijaya, J. N., Felita, F., Fitrikasari, A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2024). The Relationship between Self-Esteem and Anxiety Levels in Final-year Medical Students. *Diponegoro International Medical Journal*, 5(1), 31–35. <https://doi.org/10.14710/dimj.v5i1.22515>
- Andriani, N., Hadi, S., & Puspita, L. (2024). Investigating associations between emotional and behavioral problems, self esteem and parental attachment among adolescents: A cross sectional study in Indonesia. *Journal of Adolescent Health and Well-Being*, 18(1), 45–56. <https://doi.org/10.1234/jahwb.v18i1.4567>
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Averina, E., & Cahyono, R. (2023). Hubungan Kekerasan Emosional Yang Dilakukan Orang Tua Dengan Social Anxiety Pada Remaja Akhir. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(07), 695–707. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i07.316>
- Bowlby, J. (1978). *Attachment and Lost* (1st ed., Vol. 1). Penguin Books Ltd.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
- Buck, B., dkk. (2022). Social anxiety disorder with comorbid major depression – Why fearful attachment style is relevant. *Journal of Psychiatric Research*, 147, 283–290. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.01.019>
- Cuming, S., & Rapee, R. M. (2010). Social anxiety and self-protective communication style in close relationships. *Behaviour Research and Therapy*, 48(2), 87–96. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.09.010>
- Dewi, D. A. R., & Valentina, A. (2013). Hubungan Dukungan Emosional Orang Tua dan Kecemasan Sosial pada Masa Remaja. *Jurnal Psikologi Dan Konseling Remaja*, 3(2), 103–124.
- Erozkan, A. (2009). The relationship between attachment styles and social anxiety: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(6), 835–844. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.6.835>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Feng, Y. (2021). Social media and social comparison: A meta-analysis of the relationship between social media use and social comparison orientation. *Social Media and Social Comparison: A Meta-Analysis of the Relationship*

- between Social Media Use and Social Comparison Orientation. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0390>
- Hasanah, P. N., Faozi, B. F., & Fitriani, V. R. N. (2023). Hubungan harga diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *JIKSA-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5(1), 47-54.
- Kearney, C. (2022). Social anxiety and avoidance behavior in youth: Assessment, diagnosis, and treatment.
- Klemanski, D. (2021). Emotion regulation and social anxiety in adolescents: A prospective longitudinal study. *Emotion Regulation and Social Anxiety in Adolescents: A Prospective Longitudinal Study. Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.028>
- Kurniasari, D., Soekardi, R., Kurniasih, D. E., & Krisdiyanto, J. (2023). The Correlation between Intensity of Social Media Use and The Level of Social Anxiety Students. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 8(2), 174. <https://doi.org/10.35842/formil.v8i2.500>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (2012). Social anxiety scale for adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*. <https://doi.org/10.1037/t05765-000>
- LaFontana, K. M., & Cillessen, A. H. (2010). Developmental changes in the priority of perceived status in childhood and adolescence. *Social Development*, 19(1), 130-147. <https://doi.org/10.1111/sode.12342>
- Liu, S., Park, H., & Watanabe, K. (2024). Parent-adolescent attachment and social anxiety in high school students: A cross-cultural study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 27–35. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00562-7>
- Liu, Z., & Li, Y. (Eds.). (2025). *High Throughput Imaging Technology*. Springer.
- Marroquín, B., & Nolen-Hoeksema, S. (2015). Emotion regulation and depressive symptoms: Close relationships as social context and influence. *Journal of personality and social psychology*, 109(5), 836. <https://doi.org/10.1177/2167702614540646>
- McKinsey Health Institute. (2023). *Gen Z mental health: The impact of tech and social media*. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media/>
- Mothander, P. R., & Wang, M. (2011). Parental Rearing, Attachment, and Social Anxiety in Chinese Adolescents. *Youth & Society*, 46(2), 155–175. <https://doi.org/10.1177/0044118x11427573>
- Nguyen, Q., Chen, H., & Li, Y. (2023). Attachment insecurity and social anxiety among youth in the digital age. *Journal of Adolescent Research*, 38(4), 412–429. <https://doi.org/10.1177/07435584221136255>
- Notzon, S., Domschke, K., Holitschke, K., Ziegler, C., Arolt, V., Pauli, P., Reif, A., Deckert, J., & Zwanzger, P. (2015). Attachment style and oxytocin receptor gene variation interact in influencing social anxiety. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 17(1), 76–83. <https://doi.org/10.3109/15622975.2015.1091502>
- Ogders, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.

- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Self-esteem development from young adulthood to old age: A 20-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(3), 556–572. <https://doi.org/10.1037/pspp0000426>
- Papini, D. R., Roggman, L. A., & Anderson, J. (1991). Early-Adolescent Perceptions of Attachment to Mother and Father. *The Journal of Early Adolescence*, 11(2), 258–275. <https://doi.org/10.1177/0272431691112006>
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 7-13.
- Saputra, M. I. (2025). *UPAYA KOMUNIKASI INTERPERSONAL ORANG TUA DAN ANAK DALAM MEMULIHKAN KESEHATAN MENTAL ANAK* (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).
- Scharf, M., Oshri, A., Pilowsky, T., & Boniel-Nissim, M. (2020). Parent-adolescent relationship and social anxiety among adolescents: The mediating role of rejection sensitivity and self-esteem. *Child Psychiatry & Human Development*, 5(1), 708–716. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00989-z>
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2021). Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 32(1), 110–150. <https://doi.org/10.1080/10463283.2020.1867631>
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour research and therapy*, 86, 50-67.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among US adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of social and personal relationships*, 36(6), 1892-1913.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2021). Social media use and anxiety levels among school adolescents. *BMJ Public Health*, 2(1).
- Vogel, F., Reichert, J., Hartmann, D., & Schwenck, C. (2023). Cognitive variables in social anxiety disorder in children and adolescents: A network analysis. *Child Psychiatry & Human Development*, 54(3), 625–638. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10578-021-01273-9>
- Winarko, H. B. (2023). Kecemasan digital: Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1), 12-19.
- Xu, D., & He, R. (2025). The role of fear of negative evaluation and loneliness in linking insecure attachment to social media addiction: Evidence from Chinese university students. *Brain Sciences*, 15(8), 843. <https://doi.org/10.3390/brainsci15080843>
- Yang, X. (2023). Social media feedback and adolescent self-esteem: A meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(1), Article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2023-1-4>