



PERBANDINGAN KECEMASAN SOSIAL PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL AKTIF DAN PASIF: *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Arifatul Husna¹, Herdiyan Maulana², Zarina Akbar³

Magister Sains Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

e-mail: arifatul.husna@mhs.unj.ac.id

Diterima: 14/04/26; Direvisi: 20/04/26; Diterbitkan: 04/06/26

ABSTRAK

Penggunaan media sosial pada generasi muda meningkat secara signifikan dan telah menjadi bagian penting dalam interaksi sosial sehari-hari. Meskipun memberikan berbagai manfaat, penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan meningkatnya masalah kesehatan mental, salah satunya kecemasan sosial. Namun, hasil penelitian mengenai dampak penggunaan media sosial aktif dan pasif terhadap kecemasan sosial masih menunjukkan temuan yang beragam, sehingga diperlukan kajian yang lebih komprehensif untuk memahami pola hubungan di antara keduanya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan dampak penggunaan media sosial aktif dan pasif terhadap kecemasan sosial serta mengidentifikasi pola hubungan di antara keduanya. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan menelaah artikel penelitian empiris yang dipilih melalui proses seleksi sistematis berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara pasif lebih konsisten berkaitan dengan peningkatan kecemasan sosial dibandingkan penggunaan aktif, sedangkan penggunaan aktif menunjukkan dampak yang lebih kontekstual dan bergantung pada pengalaman serta karakteristik individu. Selain itu, hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial teridentifikasi bersifat dua arah, di mana individu dengan kecemasan sosial tinggi cenderung menggunakan media sosial secara lebih pasif. Temuan ini memberikan implikasi bagi pengembangan literasi digital dan intervensi kesehatan mental yang lebih memperhatikan pola penggunaan media sosial pada remaja.

Kata Kunci: *Kecemasan Sosial, Pengguna Media Sosial Aktif, Pengguna Media Sosial Pasif*

ABSTRACT

Social media use among young people has increased significantly and has become an essential part of everyday social interaction. Although social media provides various benefits, its use has also been associated with mental health problems, one of which is social anxiety. However, previous studies on the effects of active and passive social media use on social anxiety have produced inconsistent findings, highlighting the need for a more comprehensive review to better understand the relationship between the two. Therefore, this study aims to analyze the differences in the effects of active and passive social media use on social anxiety and to identify the patterns of their relationship. This study employed a *Systematic Literature Review* (SLR) method by examining empirical research articles selected through a systematic screening process based on predetermined inclusion and exclusion criteria. The findings indicate that passive social media use is more consistently associated with increased social anxiety compared to active use, whereas active use demonstrates more contextual effects depending on individual experiences and characteristics. In addition, the relationship between



social media use and social anxiety was identified as bidirectional, in which individuals with higher levels of social anxiety tend to engage in more passive social media use. These findings provide implications for the development of digital literacy and mental health interventions that place greater emphasis on patterns of social media use among adolescents.

Keywords: *Social Anxiety, Active Social Media Use, Passive Social Media Use*

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial di Indonesia menunjukkan perkembangan yang sangat signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data GoodStats, pada tahun 2026 diperkirakan sebanyak 81,82% masyarakat Indonesia telah memiliki akun media sosial, meningkat hampir dua kali lipat dibandingkan tahun 2017 yang hanya mencapai 47,03%. Kenaikan jumlah pengguna ini didominasi oleh kalangan generasi muda sebagai kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial (Adityaputra & Salma, 2022). Media sosial digunakan untuk memperoleh informasi, menjalin komunikasi, serta membagikan aktivitas sehari-hari. Menurut Rahmat et al. (2023), generasi muda memanfaatkan media sosial sebagai wadah untuk mengekspresikan emosi, memperluas hubungan sosial, dan berbagi pengalaman. Adapun platform yang paling populer saat ini antara lain Instagram, Snapchat, TikTok, dan YouTube (Ariwibowo & Bagaskara, 2025). Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada kelompok remaja menjadikan fenomena ini penting untuk dikaji karena berkaitan langsung dengan perkembangan psikososial, pembentukan identitas, dan kesehatan mental generasi muda.

Bagi remaja, media sosial telah menjadi sarana utama dalam memperoleh informasi dan berkomunikasi karena aksesnya yang praktis, cepat, serta interaktif (Purboningsih et al., 2023). Kemudahan tersebut membuat pengguna cenderung mengakses media sosial secara terus-menerus. Usman (2025) menjelaskan bahwa media sosial memungkinkan komunikasi berlangsung tanpa dibatasi ruang dan waktu sehingga lebih fleksibel dalam membangun hubungan sosial. Selain itu, generasi muda juga menggunakan media sosial untuk menunjukkan identitas diri, menemukan jati diri, dan memperluas relasi dengan orang lain (Sari & Irena, 2023). Kehadiran fitur-fitur interaktif turut mendukung proses pertukaran informasi sekaligus membentuk identitas sosial melalui interaksi digital (Silitonga, 2023; Assidiq et al., 2023). Di sisi lain, tingginya keterlibatan remaja dalam aktivitas digital memunculkan kekhawatiran terhadap dampak psikologis yang mungkin timbul, khususnya terkait kemampuan individu dalam menghadapi interaksi sosial dan penilaian dari lingkungan daring.

Meskipun memberikan berbagai manfaat, penggunaan media sosial juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Thursina (2023) menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi meningkatkan gangguan psikologis, salah satunya kecemasan sosial. Ali et al. (2021) menjelaskan bahwa kecemasan sosial muncul ketika individu merasa takut menerima penilaian negatif, kritik, atau penolakan dari orang lain dalam interaksi digital. Bentuk penilaian tersebut dapat berupa komentar, jumlah tanda suka, maupun respons pesan pribadi. Situasi ini membuat individu menjadi lebih peka terhadap tanggapan sosial yang diterima sehingga dapat meningkatkan tingkat kecemasan sosial (Akbar & Hakim, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial dan kecemasan sosial karena masalah ini semakin relevan di tengah meningkatnya keterlibatan remaja dalam lingkungan digital.



Perbedaan cara penggunaan media sosial juga dapat memengaruhi munculnya kecemasan sosial. Patti Valkenburg et al. (2021) membedakan penggunaan media sosial menjadi dua bentuk, yaitu aktif dan pasif. Penggunaan aktif mencakup keterlibatan langsung seperti mengunggah konten, memberikan komentar, mengirim pesan, serta membangun citra diri melalui aktivitas daring. Hal tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media pembentukan identitas dan presentasi diri (Mann & Blumberg, 2022). Sementara itu, penggunaan pasif lebih mengarah pada aktivitas melihat unggahan, menelusuri linimasa, atau mengamati akun orang lain tanpa melakukan interaksi secara langsung.

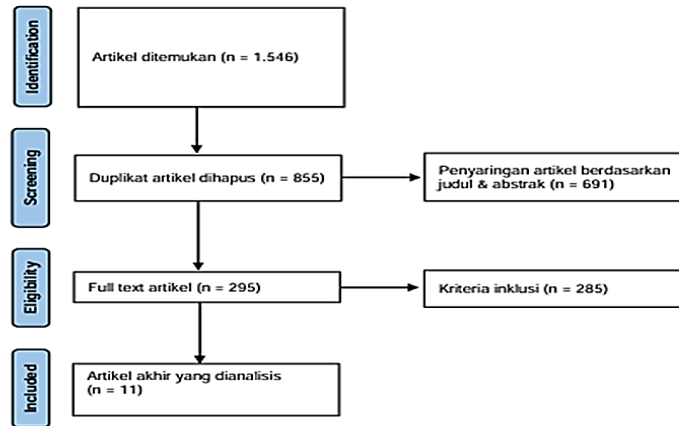
Kedua pola penggunaan media sosial menunjukkan dampak yang berbeda terhadap kesehatan mental, terutama kecemasan sosial. Penelitian Yang et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara pasif berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial akibat perbandingan sosial dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, bahkan dapat menjadi prediktor munculnya kecemasan sosial. Sebaliknya, penggunaan aktif melalui pembuatan konten dan interaksi dengan pengguna lain tidak memiliki hubungan signifikan dengan kecemasan sosial. Temuan ini didukung oleh Godard dan Holtzman (2024) serta Verduyn et al. (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan pasif lebih sering dikaitkan dengan dampak kesehatan mental negatif, seperti kesepian dan kecemasan sosial. Sementara itu, Valkenburg et al. (2022) menemukan bahwa penggunaan aktif melalui komunikasi interpersonal dapat memberikan dukungan emosional yang membantu mengurangi kecemasan sosial pada sebagian remaja. Namun demikian, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan temuan yang beragam dan belum konsisten mengenai bagaimana pola penggunaan media sosial aktif maupun pasif memengaruhi kecemasan sosial. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada hubungan langsung antara intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental, sementara kajian yang secara khusus membandingkan dampak penggunaan aktif dan pasif terhadap kecemasan sosial melalui sintesis sistematis masih relatif terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini perlu dilakukan karena belum terdapat pemahaman yang komprehensif mengenai pola hubungan penggunaan media sosial aktif dan pasif terhadap kecemasan sosial pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk meninjau secara sistematis perbedaan dampak penggunaan media sosial aktif dan pasif terhadap kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan dampak penggunaan media sosial secara aktif dan pasif terhadap kecemasan sosial, serta mengidentifikasi pola hubungan di antara keduanya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengikuti tahapan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang mencakup proses identifikasi, penyaringan, uji kelayakan, dan penetapan artikel terpilih. Sumber artikel berasal dari basis data Google Scholar, Scopus, dan EBSCO yang dibantu melalui aplikasi Publish or Perish. Penelusuran dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci dengan operator Boolean AND dan OR, seperti “social anxiety”, “social media use”, “active social media use”, “passive social media use”, dan “social media behavior”. Kata kunci tersebut dipakai untuk memperoleh artikel yang membahas keterkaitan penggunaan media sosial aktif maupun pasif dengan kecemasan sosial. Seluruh tahapan

pencarian dan seleksi artikel dilaksanakan sesuai alur PRISMA yang ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Mengidentifikasi Studi Melalui Basis Data

Pada tahap identifikasi ditemukan 1.546 artikel dari hasil pencarian awal. Setelah artikel yang terduplikasi dihapus, jumlahnya menjadi 855 artikel. Tahap *screening* dilakukan melalui pemeriksaan judul dan abstrak sehingga diperoleh 691 artikel yang dianggap relevan. Selanjutnya, sebanyak 295 artikel lolos untuk ditinjau secara penuh (*full-text review*) pada tahap *eligibility*. Hasil penelaahan menunjukkan bahwa 284 artikel dieliminasi karena tidak sesuai dengan fokus penelitian, misalnya tidak menggunakan desain empiris, tidak membahas kecemasan sosial, atau tidak mengkaji penggunaan media sosial aktif dan pasif. Dengan demikian, terdapat 11 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan dalam analisis lanjutan.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel berbahasa Indonesia maupun Inggris, (2) diterbitkan pada rentang tahun 2016 hingga Mei 2026, (3) menggunakan desain penelitian empiris, dan (4) membahas hubungan penggunaan media sosial aktif dan pasif dengan kecemasan sosial. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup: (1) artikel nonempiris, (2) penelitian yang tidak relevan dengan topik penggunaan media sosial aktif dan pasif terhadap kecemasan sosial, serta (3) artikel yang tidak tersedia secara lengkap (*full text*). Artikel yang lolos seleksi kemudian dianalisis secara deskriptif guna menemukan temuan utama terkait hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada pengguna media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

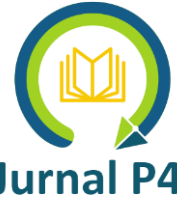
Hasil

Hasil Systematic Literature Review (SLR) ini diperoleh melalui proses identifikasi, seleksi, dan analisis terhadap penelitian yang membahas hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara pasif lebih konsisten berkaitan dengan peningkatan kecemasan sosial dibandingkan penggunaan aktif, meskipun beberapa penelitian menemukan hasil yang berbeda bergantung pada faktor mediasi dan konteks penggunaan. Ringkasan karakteristik dan temuan penelitian disajikan pada Tabel 1.



Tabel 1. Hasil *Systematic Literature Review* tentang Perbandingan Kecemasan Sosial pada Pengguna Media Sosial Aktif dan Pasif

No.	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1.	Artikel Jurnal Biglbauer & Korajlija (2023) berjudul "Do socially anxious and non-anxious individuals differ in their social media use?"	Kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i>	Pengguna pasif media sosial berhubungan positif dengan kecemasan sosial, sedangkan penggunaan aktif tidak menunjukkan hubungan signifikan. Durasi penggunaan tidak berbeda antar kelompok.
2.	Artikel Jurnal Lai et al. (2023) berjudul "Relationship between social media use and social anxiety in college students: mediation effect of communication capacity"	Kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i>	Individu yang lebih sering menggunakan media sosial secara pasif cenderung mengalami tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang menggunakan media sosial secara aktif.
3.	Artikel Jurnal Eriksson et al. (2020) berjudul "Measuring associations between social anxiety and use of different types of social media using the Swedish Social Anxiety Scale for Social Media Users: A psychometric evaluation and cross-sectional study"	Kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i>	Pengguna aktif dan pasif media sosial secara bersamaan berhubungan dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Durasi penggunaan media sosial juga berperan dalam tingkat kecemasan sosial.
4.	Artikel Jurnal Akbar & Hakim (2024) berjudul "Peran"perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial"	Kuantitatif	Penggunaan media sosial secara pasif dan aktif keduanya memprediksi kecemasan sosial secara signifikan daripada pengguna aktif media sosial. Hal tersebut dikarenakan adanya mediasi perbandingan sosial yang ikut berperan dalam hubungan tersebut.
5.	Artikel Jurnal Thorisdottir et al. (2019) berjudul "Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents"	Kuantitatif dengan metode <i>Survey Cross-Sectional</i>	Pengguna media sosial pasif merupakan prediktor yang lebih konsisten terhadap kecemasan sosial dibandingkan pengguna aktif media sosial.



6.	Artikel Jurnal He et al.. (2026) berjudul “Active and passive social media use associated with different daily affects: A daily diary study”	Longitudinal Kuantitatif	Pengguna pasif media sosial berhubungan positif dengan kecemasan, sedangkan pengguna aktif menunjukkan hubungan yang lebih adaptif terhadap kesejahteraan emosional.
7.	Artikel Jurnal Liu et al.. (2024) berjudul “A study on the influence of social media use on psychological anxiety among young women”	Kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i>	Penggunaan media sosial secara pasif berhubungan positif dengan kecemasan, dengan perbandingan sosial, pengaruh sosial, dan konsep diri berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut.
8.	Artikel Jurnal Taylor et al.. (2023) berjudul “Social media use, loneliness and psychological distress in emerging adults”	Kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i>	Penggunaan media sosial secara pasif berhubungan positif dengan kecemasan, dengan kesepian sebagai mediator, sedangkan pengguna aktif menunjukkan efek yang lebih adaptif.
9.	Artikel Jurnal Chamsi (2023) berjudul “The relationship between the use of social networks and symptoms of social anxiety”	Kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i>	Penggunaan media sosial secara pasif dengan durasi penggunaan yang lebih lama berhubungan dengan peningkatan gejala kecemasan sosial.
10.	Jinghua & Sheibani (2025) berjudul “The impact of active and passive use of social media on loneliness, anxiety and depression in adolescents”	<i>Literature Review</i>	Penggunaan media sosial secara aktif dikaitkan dengan penurunan kecemasan dan peningkatan koneksi sosial, sedangkan penggunaan pasif berkorelasi dengan peningkatan emosi negatif seperti kesepian dan isolasi sosial.
11.	Escobar-Viera et al.. (2018) berjudul “Passive and active social media use and depressive symptoms among united states adults”	Kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i>	Penggunaan media sosial secara pasif berhubungan dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi, sedangkan penggunaan aktif berhubungan dengan penurunan gejala depresi.

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 1, ditemukan adanya perbedaan karakteristik hubungan antara penggunaan media sosial aktif dan pasif terhadap kecemasan sosial. Penggunaan aktif menunjukkan hasil yang lebih beragam, mulai dari dampak adaptif hingga peningkatan kecemasan sosial, tergantung konteks penggunaan dan kondisi psikologis individu. Sementara itu, penggunaan pasif lebih konsisten dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan sosial karena aktivitas seperti scrolling dan mengamati kehidupan orang lain dapat memicu perbandingan sosial, rasa rendah diri, serta penghindaran interaksi langsung. Untuk memperjelas perbedaan karakteristik, bentuk aktivitas, dan dampak psikologis kedua jenis penggunaan media sosial tersebut, hasil sintesis penelitian selanjutnya disajikan pada Tabel 2.



Tabel 2. Perbandingan Penggunaan Media Sosial Aktif dan Pasif terhadap Kecemasan Sosial

Aspek Perbandingan	Pengguna Media Sosial Aktif	Pengguna Media Sosial Pasif
Bentuk aktivitas	Mengunggah konten, komentar, pesan, interaksi langsung	Scrolling, melihat feed, mengamati tanpa interaksi
Hubungan dengan kecemasan sosial	Beragam; dapat adaptif maupun meningkatkan kecemasan	Lebih konsisten meningkatkan kecemasan sosial
Faktor yang memengaruhi	Evaluasi sosial dan validasi sosial	Perbandingan sosial dan kesepian
Dampak psikologis	Dukungan sosial dan koneksi sosial	Rasa rendah diri dan isolasi sosial
Konsistensi hasil penelitian	Tidak konsisten	Lebih konsisten

Tabel 2 memperlihatkan adanya perbedaan karakteristik antara penggunaan media sosial aktif dan pasif terhadap kecemasan sosial. Penggunaan media sosial aktif menunjukkan hubungan yang lebih bervariasi, yaitu dapat memberikan dampak adaptif maupun meningkatkan kecemasan sosial, bergantung pada konteks penggunaan dan kondisi individu. Sebaliknya, penggunaan media sosial pasif lebih konsisten berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial karena aktivitasnya cenderung memicu perbandingan sosial, rasa kesepian, serta penghindaran interaksi secara langsung. Berdasarkan hasil perbandingan tersebut, pembahasan berikutnya akan menjelaskan lebih lanjut hubungan penggunaan media sosial aktif dan pasif dengan kecemasan sosial secara lebih mendalam.

Pengguna Media Sosial Aktif dan Kecemasan Sosial

Penggunaan media sosial aktif merujuk pada aktivitas yang melibatkan partisipasi langsung pengguna, seperti memperbarui status, mengganti foto profil, mengelola citra diri, mengirim pesan pribadi, memposting unggahan, dan memberikan komentar (Seabrook et al., 2016). Dalam kaitannya dengan kecemasan sosial, hasil penelitian menunjukkan temuan yang beragam. Erliksson, Lindner, dan Mörtberg (2020) menemukan bahwa penggunaan media sosial aktif maupun pasif sama-sama berkaitan dengan kecemasan sosial. Penelitian Akbar dan Hakim (2024) serta Lai et al. (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan aktif dapat meningkatkan kecemasan sosial karena individu menjadi lebih sensitif terhadap evaluasi sosial, seperti jumlah likes dan komentar. Sebaliknya, Jinghua dan Sheibani (2025) menemukan bahwa penggunaan media sosial aktif dapat menurunkan kecemasan sosial melalui peningkatan interaksi dan dukungan sosial di dunia maya. Oleh karena itu, hubungan penggunaan media sosial aktif dengan kecemasan sosial bersifat tidak konsisten dan dipengaruhi oleh berbagai faktor individu maupun konteks penggunaan.



Pengguna Media Sosial Pasif dan Kecemasan Sosial

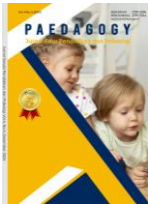
Penggunaan media sosial pasif diartikan sebagai aktivitas virtual yang bersifat observasional, seperti melihat profil, unggahan teman, dan menelusuri laman berita tanpa interaksi langsung (Seabrook et al., 2016). Thorisdottir et al. (2019) menemukan bahwa penggunaan media sosial pasif menjadi prediktor yang lebih kuat terhadap kecemasan sosial dibandingkan penggunaan aktif. Aktivitas seperti scrolling dan mengamati kehidupan orang lain dapat memicu rasa rendah diri dan kecemasan. Temuan serupa juga disampaikan oleh He et al. (2026) dan Chamsi (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan pasif dengan durasi yang tinggi meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan sosial. Selain itu, Escobar-Viera et al. (2018) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat kecemasan sosial tinggi cenderung lebih banyak menghabiskan waktu untuk melihat feed, membaca komentar, atau menonton video tanpa terlibat aktif karena aktivitas tersebut dianggap lebih aman dibandingkan komunikasi langsung.

Pola Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial

Hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial lebih dipengaruhi oleh pola penggunaan, yaitu aktif atau pasif, dibandingkan durasi penggunaan semata. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan pasif berkorelasi positif dengan peningkatan kecemasan sosial, sedangkan penggunaan aktif cenderung lebih adaptif atau tidak menunjukkan hubungan signifikan (Thorisdottir et al., 2019; He et al., 2026; Chamsi, 2023; Jinghua & Sheibani, 2025). Namun, Erliksson et al. (2020) menemukan bahwa kedua pola penggunaan dapat sama-sama berkaitan dengan kecemasan sosial. Akbar dan Hakim (2024) menjelaskan bahwa perbandingan sosial dan sensitivitas terhadap evaluasi sosial menjadi mekanisme psikologis yang memengaruhi hubungan tersebut, sementara intensitas penggunaan yang tinggi dapat memperkuat dampak negatifnya (He et al., 2026). Hubungan ini juga bersifat dua arah, yaitu penggunaan media sosial—terutama secara pasif—dapat meningkatkan kecemasan sosial melalui perbandingan sosial, kekhawatiran terhadap evaluasi orang lain, dan meningkatnya sensitivitas terhadap respons sosial. Sebaliknya, individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung memilih penggunaan media sosial secara pasif, seperti hanya mengamati unggahan atau menghindari interaksi langsung, sebagai bentuk penghindaran sosial karena merasa tidak nyaman dalam situasi interpersonal (Escobar-Viera et al., 2018). Secara keseluruhan, penggunaan media sosial pasif lebih konsisten menjadi faktor risiko kecemasan sosial, sedangkan penggunaan aktif dapat bersifat lebih protektif tergantung konteks dan karakteristik individu.

Pembahasan

Penggunaan media sosial yang terus meningkat, terutama pada generasi muda, menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial memudahkan individu memperoleh informasi, berinteraksi, dan mengekspresikan diri sehingga berperan besar dalam proses sosialisasi digital. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial juga berdampak pada kesehatan mental, khususnya kecemasan sosial. Du et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan bermasalah berkaitan dengan meningkatnya gejala kecemasan, terutama pada remaja dan dewasa muda yang sering melakukan perbandingan sosial dan membutuhkan validasi sosial. Menurut La Greca dan Lopez, kecemasan sosial merupakan kondisi ketika individu merasa takut terhadap penilaian negatif,



penghinaan, atau penolakan dalam situasi sosial. Konsep tersebut masih relevan hingga saat ini, di mana kecemasan sosial dipahami sebagai ketakutan terhadap evaluasi negatif dan penolakan sosial dalam interaksi interpersonal (Gomez et al., 2023). Dalam konteks media sosial, kecemasan sosial muncul akibat kekhawatiran terhadap evaluasi dan interaksi sosial saat berkomunikasi melalui platform digital (Yang et al., 2023).

Penggunaan media sosial aktif ditandai dengan aktivitas seperti mengunggah konten, memperbarui status, memberikan komentar, dan berinteraksi langsung dengan pengguna lain. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aktif memiliki hubungan yang beragam terhadap kecemasan sosial. Nan et al. (2024) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang intens dan melibatkan evaluasi sosial berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial pada individu tertentu. Lai et al. (2023) juga menemukan bahwa aktivitas aktif dapat meningkatkan sensitivitas terhadap jumlah likes, komentar, dan respons pengguna lain sehingga memicu kekhawatiran terhadap penilaian negatif. Kondisi ini membuat individu lebih sadar terhadap citra diri yang ditampilkan di media sosial. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan aktif juga dapat memberikan dampak adaptif karena mampu meningkatkan koneksi dan dukungan sosial secara daring. Dengan demikian, hubungan antara penggunaan media sosial aktif dan kecemasan sosial dipengaruhi oleh konteks penggunaan serta karakteristik psikologis individu.

Berbeda dengan penggunaan aktif, penggunaan media sosial pasif lebih didominasi aktivitas seperti scrolling, melihat unggahan orang lain, dan mengamati interaksi sosial tanpa keterlibatan langsung. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan pasif lebih konsisten berkaitan dengan peningkatan kecemasan sosial dibandingkan penggunaan aktif. Aktivitas tersebut mendorong individu melakukan perbandingan sosial terhadap kehidupan, pencapaian, dan penampilan orang lain di media sosial (Liu et al., 2024). Menurut Steinberger dan Kim (2023), individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain untuk menilai kemampuan dan nilai dirinya, terutama ketika tidak terdapat standar objektif. Dalam konteks media sosial, proses ini dapat memicu rasa rendah diri, kesepian, serta kekhawatiran terhadap penilaian sosial yang akhirnya meningkatkan kecemasan sosial. Individu dengan kecemasan sosial tinggi juga cenderung memilih penggunaan media sosial pasif sebagai bentuk penghindaran interaksi langsung.

Secara umum, hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial tidak bersifat sederhana maupun langsung. Pengaruh tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, seperti perbandingan sosial, sensitivitas terhadap evaluasi sosial, dukungan sosial, dan harga diri individu (Nguyen et al., 2025; Liu et al., 2024). Selain itu, jenis konten, konteks penggunaan, dan intensitas keterlibatan pengguna turut memengaruhi munculnya kecemasan sosial. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pola penggunaan media sosial, khususnya penggunaan aktif dan pasif, lebih menentukan dibandingkan durasi penggunaan. Dalam hal ini, penggunaan media sosial pasif dapat dianggap sebagai faktor risiko yang lebih konsisten terhadap kecemasan sosial, sedangkan penggunaan aktif dapat bersifat adaptif maupun maladaptif bergantung pada pengalaman dan kondisi individu dalam menggunakan media sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap 11 artikel penelitian, hasil *Systematic Literature Review* (SLR) menunjukkan adanya perbedaan dampak antara penggunaan media sosial aktif dan pasif terhadap kecemasan sosial, di mana penggunaan media sosial secara pasif lebih



konsisten berkaitan dengan peningkatan kecemasan sosial dibandingkan penggunaan aktif. Temuan ini menunjukkan bahwa pola penggunaan media sosial lebih berpengaruh terhadap munculnya kecemasan sosial dibandingkan intensitas penggunaannya, dengan penggunaan pasif cenderung dikaitkan dengan perbandingan sosial, penghindaran sosial, dan meningkatnya sensitivitas terhadap evaluasi sosial, sedangkan penggunaan aktif menunjukkan dampak yang lebih kontekstual, yaitu dapat bersifat adaptif maupun meningkatkan kecemasan sosial bergantung pada pengalaman dan karakteristik individu. Selain itu, hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial teridentifikasi bersifat dua arah karena individu dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung menggunakan media sosial secara lebih pasif sebagai bentuk penghindaran interaksi sosial.

Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya penguatan literasi digital yang tidak hanya menekankan durasi penggunaan media sosial, tetapi juga pola penggunaannya, khususnya pada remaja. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pendidik, orang tua, konselor, maupun praktisi kesehatan mental dalam merancang strategi edukasi, pendampingan, dan intervensi psikososial yang mendorong penggunaan media sosial secara lebih sehat dan adaptif. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor psikologis, sosial, maupun kontekstual yang memengaruhi hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityaputra, A. H., & Salma. (2022). Regulasi Diri Dan Kecanduan Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 11(06), 386 – 393. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36827>
- Akbar, M. S. M., & Hakim, M. A. (2024). Peran Perbandingan Sosial Terhadap Timbulnya Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Akibat Perilaku Berjejaring Sosial Di Media Sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(01), 31 – 40. <https://doi.org/10.7454/jps.2024.05>
- Ali, F., Ali, A., Iqbal, A., & Zafar, A. U. (2021). How Socially Anxious People Become Compulsive Social Media Users: The Role Of Fear Of Negative Evaluation And Rejection. *Telematics And Informatics*, 63, 101658. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101658>
- Ariwibowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial “Brain Rot” Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(3), 350 – 357. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i3.32020>
- Assidiq, W. F. R., Alfarhani, M. D. U., Nandhika, D., & Amirullah, M. F. (2023). Analisis Peran Media Sosial Dalam Membentuk Identitas Nasional Generasi Milenial Di Indonesia. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(9), 772–775. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i9.912>
- Bigbauer, S., & Korajlija, A. L. (2023). Do Socially Anxious And Non-Anxious Individuals Differ In Their Social Media Use?. *Computers In Human Behavior*, 149, 1 – 8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107970>
- Chamsi, F. (2023). The Relationship Between The Use Of Social Networks And Syntoms Of Social Anxiety. *European Psychiatry*, 66, 5191 – 5192.



<https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/relationship-between-the-use-of-social-networks-and-symptoms-of-social-anxiety/c8a8be9edd3597117b6f4cfe76d30208>

- Du, M., Zhao, C., Hu, H., Ding, N., He, J., Tian, W., Zhao, W., Lin, X., Liu, G., Chen, W., Wang, S., Wang, P., Xu, D., Shen, X., & Zhang, G. (2024). Association Between Problematic Social Networking Use And Anxiety Symptoms: A Systematic Review And Meta-Analysis. *BMC Psychology*, 12(1), 263.
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w>
- Godard, R., & Holtzman, S. (2024). Are Active And Passive Social Media Use Related To Mental Health, Wellbeing, And Social Support Outcomes? A Meta-Analysis Of 141 Studies. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 29(1), Zmad055.
<https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad055>
- Gomez, R., Watson, S., & Brown, T. (2023). Association Of Fear Of Negative Evaluation With Performance Anxiety: Mediation By Negative Self-Statements And Moderation By Positive Self-Statements During Performance In Adults. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 45, 650–658.
<https://doi.org/10.1007/s10862-023-10061-9>
- He, Z., Dkk. (2026). Active And Passive Social Media Use Associated With Different Daily Affects: A Daily Diary Study. *Personality And Individual Differences*, 256: 113714.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2026.113714>
- Jinghua, G., & Sheibani, S. (2025). The Impact Of Active And Passive Use Of Social Media On Loneliness, Anxiety And Depression In Adolescents. *Malaysian Journal Of Medical Research*, 9(2), 16 – 21. <https://doi.org/10.31674/mjmr.2025.v09i02.003>.
- Lai, F., Dkk. (2023). Relationship Between Social Media Use And Social Anxiety In College Studies: Mediation Effect Of Communication Capacity. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20, 3657.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20043657>
- Li, X., Yang, Y., Gao, L., & Zhao, F. (2022). Social Media Use And Social Anxiety Among Adolescents: The Mediating Role Of Perceived Social Support. *Frontiers In Psychiatry*, 13, 963678. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.963678>
- Liu, T., Shi, H., Chen, C., & Fu, R. (2024). A Study On The Influence Of Social Media Use On Psychological Anxiety Among Young Women. *International Journal Of Mental Health Promotion*, 26(3), 199 – 209. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2024.046303>
- Mann, R. B., & Blumberg, F. (2022). Adolescents And Social Media: The Effects Of Frequency Of Use, Self-Presentation, Social Comparison, And Self-Esteem On Possible Self Imagery. *Acta Psychologica*, 228, 103629.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103629>
- Nan, Y., Qin, J., Li, Z., Kim, N. G., Kim, S. S. Y., & Miller, L. (2024). Is Social Media Use Related To Social Anxiety? A Meta-Analysis. *Mass Communication And Society*, 27(3), 441–474. <https://doi.org/10.1080/15205436.2024.2321533>



- Nguyen, N. D., Truong, N., Dao, P. Q., & Nguyen, H. H. (2025). Can Online Behaviours Be Linked To Mental Health? Active Versus Passive Social Network Usage On Depression Via Envy And Self-Esteem. (2025). *Computers In Human Behaviour*, 162: 108455. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108455>
- Purboningsih, E. R., Massar, K., Hinduan, Z. R., Agustiani, H., Ruitter, R. A. C., & Verduyn, P. (2023). Perception And Use Of Social Media By Indonesian Adolescents And Parents: A Qualitative Study. *Frontiers In Psychology*, 13, 985112. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.985112>
- Rahmat, W., Tiawati, R. L., Kemal, E., Tatalia, R. G., Azri, H., & Wulandari, Y. (2023). How Do The Young People Picture Out Their Use, Activeness, And Connectivity On Social Media? A Discourse Analysis Approach. *Journal Of Communication Inquiry*. <https://doi.org/10.1177/01968599231174848>
- Sari, W. P., & Irena, L. (2023). Model Self-Disclosure Generasi Z Pengguna Berat Media Sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(1), 146–164. <https://doi.org/10.14710/interaksi.12.1.145-163>
- Silitonga, P. (2023). Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media Di Indonesia. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 13076 – 13089. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/745>
- Steinberger, P. S., & Kim, H. (2023). Social Comparison Of Ability And Fear Of Missing Out Mediate The Relationship Between Subjective Well-Being And Social Network Site Addiction. *Frontiers In Psychology*, 14, 1157489. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1157489>
- Taylor, Z., Yankouskaya, A., & Panourgia, C. (2023). Social Media Use, Loneliness And Psychological Distress In Emerging Adults. *Behaviour And Information Technology*, 43(7), 1312 – 1325. <https://doi.org/10.1080/0144929x.2023.2209797>.
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu Siswa SMAN Di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(01), 19 – 30. https://www.school.ciptacendikia.com/public/images/kbm/09_11_19_2023_10_26_pengaruh_medsos_terhadap_kesehatan_mental.pdf
- Usman, I. (2025). Sosialisasi Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Interaksi Belajar Siswa Di Sekolah Menengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 36 – 43. <https://doi.org/10.69623/j-abmas.v1i1.61>
- Valkenburg, P. M., Van Driel, I. I., & Beyens, I. (2021). The Associations Of Active And Passive Social Media Use With Well-Being: A Critical Scoping Review. *New Media & Society*, 24(2), 530–549. <https://doi.org/10.1177/14614448211065425>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2021). Social Comparison On Social Networking Sites. *Current Opinion In Psychology*, 36, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>



- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2023). Associations Between Social Media Use And Social Anxiety Among Young People: A Systematic Review And Meta-Analysis. *BMC Psychiatry*, 23, 640. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05042-4>
- Yang, F., Li, M., & Han, Y. (2023). Whether And How Will Using Social Media Induce Social Anxiety? The Correlational And Causal Evidence From Chinese Society. *Frontiers In Psychology*, 14, 1217415. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1217415>