

Research Article

The Relationship between Intensity of Instagram Use and Anxiety Levels in College Students: A Systematic Literature Review

Syifa Rizqina Aulia Putri

Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya

E-mail: syifasyifarizqina@gmail.com

Nova Lusiana

Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya

E-mail: novalusiana@uinsa.ac.id

Copyright © 2026 by Authors, Published by Psychoeducation; Journal of Psychology, Counseling and Education. This is an open access article under the CC BY License: (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : August 30, 2026

Revised : September 25, 2026

Accepted : October 12, 2026

Available online : October 31, 2026

How to Cite: Syifa Rizqina Aulia Putri, & Nova Lusiana. (2026). The Relationship between Intensity of Instagram Use and Anxiety Levels in College Students: A Systematic Literature Review. Journal Of Psychology, Counseling And Education, 4(3), 288-302. <https://doi.org/10.58355/psy.v4i3.u7>

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between Instagram use and anxiety among university students through a Systematic Literature Review (SLR). The review followed the PRISMA guidelines and employed a literature search through Google Scholar using keywords related to Instagram, anxiety, fear of missing out (FoMO), and social comparison. A total of 10 articles met the inclusion criteria and were included in the analysis. The findings indicated that most studies reported a positive relationship between Instagram use and anxiety among university students. This relationship was influenced by several psychological factors, including social comparison, FoMO, appearance anxiety, and communication capability. The findings also revealed that university students are particularly vulnerable to the psychological effects of Instagram use due to their strong need for social acceptance and tendency to evaluate themselves through social media. Therefore, Instagram use may contribute to increased anxiety among university students, highlighting the importance of social media literacy and awareness of healthy social media use.

Keywords: Instagram, Social Anxiety, Fear of Missing Out (FoMO), Social Comparison, Students.

Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa: Kajian Literatur Sistematis

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan Instagram dan tingkat

The Relationship between Intensity of Instagram Use and Anxiety Levels in College Students: A Systematic Literature Review

Syifa Rizqina Aulia Putri, Nova Lusiana

kecemasan pada mahasiswa melalui metode Systematic Literature Review (SLR). Penelitian dilakukan dengan mengacu pada pedoman PRISMA melalui penelusuran artikel pada Google Scholar menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan Instagram, kecemasan, fear of missing out (FoMO), dan social comparison. Berdasarkan proses seleksi, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan hubungan positif antara penggunaan Instagram dan kecemasan pada mahasiswa. Hubungan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis, seperti social comparison, FoMO, appearance anxiety, dan kapasitas komunikasi. Temuan juga menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap dampak psikologis penggunaan Instagram karena tingginya kebutuhan akan penerimaan sosial dan kecenderungan melakukan evaluasi diri melalui media sosial. Dengan demikian, penggunaan Instagram dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan mahasiswa, sehingga diperlukan upaya peningkatan literasi media sosial dan kesadaran terhadap penggunaan media sosial yang sehat.

Kata Kunci: Instagram, Kecemasan Sosial, Fear of Missing Out (FoMo), Perbandingan Sosial, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam cara individu berkomunikasi, berinteraksi, dan memperoleh informasi. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial yang kini menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Diantara berbagai platform yang tersedia, Instagram menjadi salah satu media sosial yang paling populer karena memungkinkan pengguna untuk berbagi foto, video, disertai berbagai aktivitas secara cepat dan interaktif. Karakteristik Instagram yang berfokus pada konten visual menjadikannya platform yang banyak digunakan oleh kelompok usia dewasa muda, termasuk mahasiswa, untuk mengekspresikan diri, membangun relasi sosial, dan mengikuti perkembangan informasi terkini.

Di balik berbagai manfaat tersebut, penggunaan Instagram juga memunculkan sejumlah konsekuensi psikologis yang perlu mendapat perhatian. Paparan yang terus-menerus terhadap unggahan mengenai pencapaian akademik, gaya hidup, hubungan sosial, maupun penampilan fisik orang lain dapat mendorong individu melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan sosial, ketidakpuasan diri, disertai berbagai bentuk masalah kesehatan mental yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis pengguna (Ryding dkk., 2024).

Salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dikaitkan dengan penggunaan media sosial adalah kecemasan. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, dan takut terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak pasti. Pada mahasiswa, kecemasan menjadi isu yang penting karena dapat memengaruhi konsentrasi belajar, prestasi akademik, kemampuan beradaptasi, serta kualitas hubungan sosial. Mahasiswa juga berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan pencarian identitas diri, penyesuaian sosial, dan persiapan karier di masa depan. Berbagai tuntutan tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis (Anto dkk., 2023).

Hubungan antara penggunaan Instagram dan kecemasan telah menjadi perhatian berbagai peneliti dalam beberapa tahun terakhir. (Ismail & Liaury, 2024) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan tingkat

kecemasan mahasiswa kedokteran. Temuan serupa dilaporkan oleh (Rahmah dkk., 2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan Instagram memberikan kontribusi terhadap munculnya kecemasan pada mahasiswa. Secara lebih luas, (Abi-Jaoude dkk., 2020) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang semakin intens pada kelompok remaja dan dewasa muda berkaitan dengan berbagai permasalahan kesehatan mental, termasuk kecemasan, rendahnya kesejahteraan psikologis, dan tekanan sosial yang muncul dari interaksi digital.

Hubungan tersebut tidak selalu terjadi secara langsung. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor psikologis yang berperan dalam menjelaskan keterkaitan antara penggunaan Instagram dan kecemasan. Salah satu faktor yang banyak diteliti adalah *fear of missing out* (FoMO). (Nadira Amania dkk., 2023) menemukan bahwa FoMO berkaitan dengan intensitas penggunaan Instagram dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Individu yang mengalami FoMO cenderung memiliki dorongan untuk terus mengikuti aktivitas orang lain melalui media sosial karena khawatir tertinggal informasi atau pengalaman yang dianggap penting.

Pentingnya peran FoMO juga diperkuat oleh penelitian (Abd Ellatif Elsayed, 2025) yang menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan penggunaan media sosial yang lebih tinggi serta penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil penelitian (Wu dkk., 2025) menambahkan bahwa dapat meningkatkan kecemasan sosial melalui berbagai proses psikologis yang muncul selama aktivitas bermedia sosial. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa dampak Instagram terhadap kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi penggunaan, tetapi juga oleh pengalaman psikologis yang terbentuk selama penggunaan media sosial.

Faktor psikologis lain yang banyak mendapat perhatian dalam penelitian terkait Instagram adalah *social comparison*. Instagram memungkinkan pengguna untuk melihat berbagai pencapaian, penampilan, gaya hidup orang lain secara terus-menerus sehingga mendorong munculnya proses perbandingan sosial. (Roby Muhamad Nursahban, 2026) menemukan bahwa kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain melalui Instagram berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan Instagram dapat memengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri dalam konteks sosial.

Tidak hanya *social comparison*, kecemasan terhadap penampilan (*appearance anxiety*) juga ditemukan memiliki kontribusi terhadap munculnya masalah psikologis pada pengguna Instagram. (Ryding dkk., 2024) menjelaskan bahwa keterlibatan dalam penggunaan Instagram dapat meningkatkan terhadap penampilan fisik melalui paparan berulang terhadap standar kecantikan yang ideal. Sementara itu, (Lai dkk., 2023) menemukan bahwa kapasitas komunikasi berperan sebagai mediator dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial. Mahasiswa yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik cenderung mampu memanfaatkan media sosial secara lebih adaptif sehingga risiko munculnya kecemasan menjadi lebih rendah.

Terlepas dari banyaknya penelitian yang menemukan hubungan positif antara penggunaan Instagram dan kecemasan, beberapa studi melaporkan hasil yang berbeda. (Dewi & Heng, 2024) tidak menemukan pengaruh yang signifikan antara penggunaan Instagram dan kecemasan sosial pada dewasa awal. Hasil yang berbeda

dilaporkan oleh (Ulya & Lestari, 2025) yang menemukan bahwa hubungan antara *social comparison* dan kecemasan sosial tidak signifikan secara statistik. Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan Instagram dan kecemasan merupakan fenomena yang kompleks dan kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor individu maupun lingkungan.

Kajian yang lebih luas mengenai penggunaan media sosial juga menunjukkan adanya risiko psikologis yang perlu diperhatikan. (Shannon dkk., 2022) dalam tinjauan sistematis dan meta-analisisnya menemukan bahwa penggunaan media sosial yang problematik memiliki hubungan yang konsisten | berbagai masalah kesehatan mental pada remaja dan dewasa muda. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kualitas penggunaan media sosial perlu diperhatikan selain intensitas penggunaannya.

Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa penelitian mengenai hubungan Instagram dan kecemasan telah berkembang cukup pesat dalam beberapa tahun terakhir. Namun, hasil-hasil penelitian | masih tersebar dalam berbagai konteks dan menggunakan pendekatan yang berbeda. Sebagian penelitian berfokus pada intensitas penggunaan Instagram, sementara penelitian lain menyoroti peran FoMO, *social comparison*, *appearance anxiety*, kapasitas komunikasi, maupun penggunaan media sosial yang problematik. Kondisi ini menyebabkan belum adanya gambaran yang komprehensif mengenai hubungan penggunaan Instagram dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa serta faktor-faktor yang menjelaskan hubungan tersebut. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dijawab melalui sintesis literatur yang sistematis.

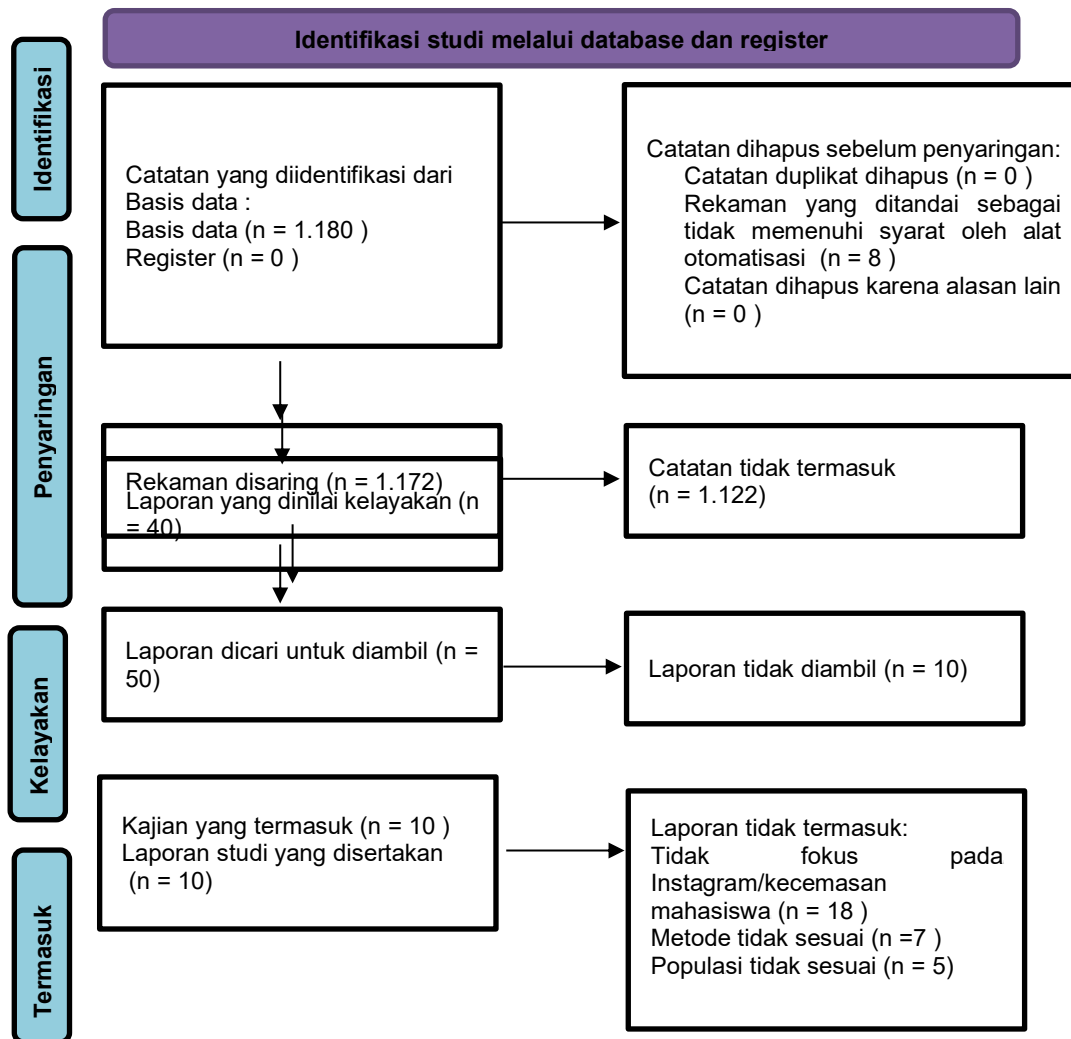
Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mensintesis dan menganalisis hasil-hasil penelitian mengenai hubungan penggunaan Instagram dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola hubungan yang ditemukan dalam berbagai studi, menjelaskan faktor-faktor yang memediasi hubungan tersebut, serta mengevaluasi konsistensi temuan yang telah dilaporkan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi media sosial serta menjadi dasar bagi pengembangan program literasi digital dan promosi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). SLR merupakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) yang dilakukan secara sistematis untuk mengidentifikasi, menyeleksi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan berbagai sumber literatur, baik berupa artikel ilmiah, laporan penelitian, maupun dokumen akademik yang telah dipublikasikan sebagai sumber data utama.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari artikel-artikel ilmiah yang

diperoleh melalui basis data Google l. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik dokumentasi melalui penelusuran literatur menggunakan kata kunci "Instagram", "kecemasan", "kecemasan sosial", "fear of missing out (FoMO)", "social comparison", dan "mahasiswa". Pencarian dilakukan pada artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2022–2026 sesuai dengan topik penelitian.



Gambar 1. Diagram Prisma

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel yang membahas hubungan penggunaan Instagram dengan kecemasan atau kecemasan sosial; (2) penelitian yang menggunakan responden mahasiswa atau remaja akhir; (3) artikel tersedia dalam bentuk *full text*; (4) artikel diterbitkan dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris; dan (5) artikel dipublikasikan pada periode 2022–2026. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, tidak menggunakan data penelitian empiris, serta artikel yang tidak menjelaskan karakteristik responden secara jelas.

Proses seleksi artikel dilakukan berdasarkan tahapan PRISMA yang meliputi identifikasi, penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi

(included). Hasil pencarian awal melalui Google Scholar memperoleh 1.180 artikel. Setelah dilakukan proses penyaringan berdasarkan judul, abstrak, kesesuaian topik, serta kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 10 artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis dalam penelitian ini.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Data dari setiap artikel diekstraksi dan dikelompokkan berdasarkan tujuan penelitian, karakteristik sampel, variabel yang diteliti, metode penelitian, dan hasil penelitian. Selanjutnya, temuan-temuan dari berbagai artikel dibandingkan dan disintesis untuk mengidentifikasi pola hubungan antara penggunaan Instagram dan tingkat kecemasan pada mahasiswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Literatur yang Dianalisis

Sebanyak 10 studi primer dianalisis dalam SLR ini, dengan rentang tahun publikasi mencakup 2023 hingga 2026. Dari keseluruhan studi tersebut, mayoritas berasal dari Indonesia (8 studi), sedangkan sisanya terdiri dari satu studi dari Tiongkok, dan satu studi dari Inggris. Seluruh studi menggunakan pendekatan kuantitatif, terdapat variasi desain penelitian yang meliputi korelasional deskriptif (7 studi), komparatif (1 studi), machine learning (1 studi), dan kuasi-eksperimen (1 studi). Secara keseluruhan, jumlah partisipan yang terlibat dalam kesepuluh studi tersebut mencapai lebih dari 3.100 individu.

Tabel 1. Studi yang Dianalisis

No.	Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Metode	Temuan Utama
1.	Ismail & Liaury (2024)	Intensity of Social Media Use on Anxiety Level of Preclinic Students	Kuantitatif	Intensitas penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan, semakin tinggi tingkat kecemasan.
2.	Lai et al. (2023)	Relationship between Social Media Use and Social Anxiety in College Students	Kuantitatif	Penggunaan media sosial berhubungan positif dengan kecemasan sosial, dengan kemampuan komunikasi sebagai mediator hubungan tersebut.
3.	Ryding et al. (2024)	Instagram Engagement and Well-Being: The Mediating Role of Appearance Anxiety	Kuantitatif	Penggunaan Instagram memengaruhi kecemasan melalui appearance anxiety sebagai variabel mediator.

The Relationship between Intensity of Instagram Use and Anxiety Levels in College Students: A Systematic Literature Review

Syifa Rizqina Aulia Putri, Nova Lusiana

4.	Nadira Amania et al. (2023)	Correlation of Instagram Usage Intensity, Fear of Missing Out, and Subjective Well-Being among University Students	Kuantitatif	Intensitas penggunaan Instagram berhubungan dengan FoMo dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
5.	Cahyani & Subardjo (2024)	Perbedaan Kecemasan Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Penggunaan Media Sosial Instagram dan TikTok	Kuantitatif	Terdapat perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa berdasarkan penggunaan media sosial yang digunakan.
6.	Dewi & Heng (2024)	The Relationship Between Instagram Use and Social Anxiety	Kuantitatif	Penggunaan Instagram yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial pada mahasiswa.
7.	Silalahi et al. (2023)	Instagram Addiction and Psychological Well-Being	Kuantitatif	Penggunaan Instagram secara berlebihan berkaitan dengan kondisi psikologis dan kecenderungan adiksi media sosial.
8.	Ulya et al. (2025)	Hubungan Social Comparison Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir Pengguna Instagram di Program Sarjan	Kuantitatif	Hubungan antara social comparison dan kecemasan sosial ditemukan positif namun sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik.
9.	Nursahban (2026)	Hubungan Antara Social Comparison Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Tama Jagaraksa	Kuantitatif	Terdapat hubungan positif antara social comparison dan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna Instagram. Semakin tinggi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di Instagram, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial mahasiswa.
10.	Rahmah et al. (2025)	Pengaruh Platform Instagram terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester 6 Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta	Kuantitatif	Penggunaan Instagram berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa.

Hubungan antara Penggunaan Instagram dan Kecemasan Mahasiswa

Mayoritas penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penggunaan Instagram atau media sosial dengan kecemasan mahasiswa. Sebanyak tujuh penelitian (70%) melaporkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram atau media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa. Menemukan korelasi positif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan umum (GAD) pada mahasiswa kedokteran pra-klinik ($r=0,225$; $p=0,003$). Temuan serupa diperoleh oleh Rahmah et al. (2025: 119) dengan korelasi yang lebih kuat ($r=0,566$; $p<0,05$), di mana penggunaan Instagram berkontribusi sebesar 32% terhadap variasi kecemasan mahasiswa ($R^2=0,320$).

(Roby Muhamad Nursahban, 2026) menemukan korelasi yang sangat kuat antara social comparison dan kecemasan sosial pada pengguna Instagram ($r=0,843$; $p=0,000$), dengan 87,3% responden menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Koefisien korelasi yang mendekati satu ini mengindikasikan bahwa mekanisme perbandingan sosial yang difasilitasi oleh Instagram memiliki kontribusi yang sangat besar terhadap kecemasan sosial. Hal ini selaras dengan Teori Perbandingan Sosial Festinger (dalam Nursahban, 2026: 6) yang menyatakan bahwa manusia memiliki dorongan fundamental untuk mengevaluasi diri melalui perbandingan dengan individu lain.

(Nadira Amania dkk., 2023) menambahkan dimensi fear of missing out (FoMO) sebagai variabel penjemputan. FoMO, yang didefinisikan sebagai kegelisahan akibat merasa tertinggal ketika orang lain melakukan sesuatu yang dianggap lebih menarik, terbukti berkorelasi negatif signifikan dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa ($p=0,015$). Artinya, semakin tinggi FoMO yang dialami mahasiswa pengguna Instagram, semakin rendah kesejahteraan subjektifnya dan semakin tinggi risiko kecemasan. Intensitas penggunaan Instagram dan FoMO secara simultan berhubungan dengan kesejahteraan subjektif ($F=3,482$; $p=0,033$).

Analisis Konsistensi Temuan Antar Penelitian

Sintesis hasil penelitian menunjukkan adanya kecenderungan yang konsisten bahwa penggunaan Instagram berkorelasi dengan peningkatan kecemasan pada mahasiswa. Sebagian besar penelitian menunjukkan arah hubungan yang positif, meskipun dengan kekuatan korelasi yang berbeda-beda. (Ismail & Liaury, 2024) menemukan hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan mahasiswa, sedangkan (Rahmah dkk., 2025) melaporkan bahwa penggunaan Instagram memberikan kontribusi yang signifikan terhadap variasi tingkat kecemasan mahasiswa. Kesamaan arah temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan Instagram telah menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam kajian kesehatan mental mahasiswa di era digital.

Meskipun demikian, variasi kekuatan hubungan yang ditemukan pada masing-masing penelitian menunjukkan bahwa pengaruh Instagram terhadap kecemasan tidak bersifat seragam. Perbedaan karakteristik responden, ukuran sampel, instrumen penelitian, serta konteks sosial dan budaya kemungkinan menjadi faktor yang memengaruhi variasi hasil tersebut. Namun, secara umum mayoritas penelitian tetap

menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan individu dengan Instagram, semakin besar pula potensi munculnya gejala kecemasan. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara penggunaan Instagram dan kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan, tetapi juga oleh berbagai faktor psikologis yang menyertai aktivitas bermedia sosial.

Temuan Nursahban (2026) mengenai hubungan yang sangat kuat antara social comparison dan kecemasan sosial memberikan gambaran bahwa dampak Instagram terhadap kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh intensitas penggunaan, tetapi juga oleh proses psikologis yang terjadi selama penggunaan tersebut. Dengan kata lain, kecemasan yang muncul kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh bagaimana individu memaknai dan merespons konten yang dilihat daripada sekadar lamanya waktu yang dihabiskan untuk mengakses Instagram.

Pola Penggunaan Instagram: Aktif, Pasif, dan Problematis

Beberapa studi secara eksplisit membedakan pola penggunaan Instagram menjadi aktif, pasif, dan problematis. Lai et al. (2023: 5) dalam penelitian berskala besar di Tiongkok ($n=1.740$) menemukan bahwa penggunaan pasif berupa scrolling dan memantau konten orang lain tanpa interaksi berkorelasi positif dengan kecemasan sosial ($r=0,525$; $p<0,01$), sedangkan penggunaan aktif berupa mengunggah, berkomentar, dan berinteraksi langsung justru berkorelasi negatif dengan kecemasan sosial ($r=-0,342$; $p<0,001$).

(Ryding dkk., 2024) memperluas temuan ini dengan mengidentifikasi penggunaan problematis sebagai prediktor paling kuat terhadap gejala kecemasan dan depresi. Penggunaan problematis, yang dicirikan oleh preokupasi berlebihan, hilangnya kontrol, dan gangguan terhadap kehidupan sehari-hari, berkaitan erat dengan paparan konten yang memicu perbandingan penampilan, yang selanjutnya meningkatkan appearance anxiety (kecemasan penampilan). Penelitian ini menemukan bahwa appearance anxiety secara signifikan memediasi hubungan antara pola penggunaan pasif dan problematis dengan kecemasan serta depresi.

(Silalahi dkk., 2023) memberikan perspektif teknis melalui pendekatan machine learning. Dengan menggunakan algoritma Naive Bayes Classifier pada 100 mahasiswa Telkom University, penelitian ini berhasil mengklasifikasikan tingkat adiksi Instagram dan TikTok dengan akurasi 93% dan 90%. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa perilaku penggunaan media sosial yang kompulsif dan berisiko dapat diidentifikasi secara sistematis dan memerlukan deteksi dini sebagai bagian dari upaya promotif kesehatan mental di kampus.

Faktor-faktor yang Memediasi Hubungan Instagram dan Kecemasan

Beberapa variabel mediator diidentifikasi dalam studi-studi yang dianalisis. Pertama, social comparison. (Roby Muhamad Nursahban, 2026) menemukan bahwa Instagram menyediakan akses berkelanjutan terhadap representasi kehidupan orang lain yang telah dikurasi secara selektif, menciptakan kondisi kondusif bagi upward social comparison yang intensif. Dalam ekosistem Instagram, pengguna cenderung terpapar lebih banyak konten yang menampilkan kesuksesan, kebahagiaan, dan

pencapaian orang lain, mendorong perbandingan sosial yang pada gilirannya meningkatkan kecemasan sosial.

Kedua, fear of missing out (FoMO). (Nadira Amania dkk., 2023) menjelaskan bahwa FoMO terjadi akibat kebutuhan psikologis dasar terutama kebutuhan keterhubungan (relatedness) yang tidak terpenuhi. Individu yang tidak mampu mengikuti aktivitas sosial yang dilihatnya di Instagram akan mengalami ketakutan dan kegelisahan, yang menurunkan kesejahteraan subjektif dan meningkatkan kecemasan. Siklus ini bersifat self-reinforcing: FoMO mendorong penggunaan Instagram yang lebih intens, yang pada gilirannya mengekspos individu pada lebih banyak konten yang memperburuk FoMO.

Ketiga, appearance anxiety (kecemasan penampilan). (Ryding dkk., 2024) menjelaskan bahwa Instagram sebagai platform berbasis visual mendorong pengguna untuk membandingkan penampilan mereka dengan standar kecantikan yang dikurasi. Paparan terhadap konten penampilan ideal selama penggunaan pasif dan problematik menginternalisasi standar kecantikan budaya, yang meningkatkan kekhawatiran terhadap penampilan sendiri. Appearance anxiety yang meningkat kemudian berkontribusi langsung terhadap gejala kecemasan dan depresi.

Keempat, kapasitas komunikasi. (Lai dkk., 2023) menemukan bahwa kapasitas komunikasi memediasi secara parsial hubungan antara pola penggunaan media sosial dan kecemasan sosial. Penggunaan aktif media sosial dapat meningkatkan kapasitas komunikasi melalui praktik interaksi sosial daring, yang selanjutnya menurunkan kecemasan sosial. Sebaliknya, penggunaan pasif yang berlebihan mengurangi kesempatan untuk melatih keterampilan komunikasi, yang dapat memperparah kecemasan sosial.

Sintesis Faktor-Faktor Mediator

Berdasarkan keseluruhan studi yang dianalisis, terdapat beberapa variabel mediator yang secara konsisten muncul dalam menjelaskan hubungan antara penggunaan Instagram dan kecemasan, yaitu social comparison, fear of missing out (FoMO), appearance anxiety, dan kapasitas komunikasi. Keempat variabel tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara Instagram dan kecemasan tidak berlangsung secara langsung, melainkan melalui berbagai proses psikologis yang saling berkaitan.

Social comparison muncul sebagai mediator yang paling dominan dalam beberapa penelitian. Paparan terhadap berbagai informasi mengenai kehidupan orang lain mendorong individu untuk melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri. Ketika hasil evaluasi tersebut menghasilkan persepsi bahwa diri lebih rendah dibandingkan orang lain, maka muncul perasaan tidak puas yang dapat berkembang menjadi kecemasan sosial. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan hubungan kuat antara kecenderungan membandingkan diri dan tingkat kecemasan mahasiswa pengguna Instagram.

FoMO juga berperan penting dalam menjelaskan peningkatan kecemasan. Mahasiswa yang merasa takut tertinggal informasi atau pengalaman sosial cenderung menggunakan Instagram secara lebih intensif. Penggunaan yang semakin intens kemudian meningkatkan paparan terhadap berbagai aktivitas pengguna lain, yang

pada akhirnya memperkuat FoMO itu sendiri. Kondisi tersebut membentuk siklus yang dapat mempertahankan bahkan meningkatkan tingkat kecemasan individu.

Selain itu, appearance anxiety menunjukkan bahwa karakteristik visual Instagram memiliki kontribusi tersendiri terhadap kesehatan mental pengguna. Paparan terhadap standar kecantikan dan penampilan ideal yang terus-menerus dapat meningkatkan kekhawatiran individu terhadap kondisi fisiknya. Sementara itu, kapasitas komunikasi ditemukan sebagai faktor yang dapat memperlemah hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan. Mahasiswa yang mampu memanfaatkan media sosial secara aktif untuk berinteraksi dan berkomunikasi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang hanya menjadi pengamat pasif.

Studi dengan Temuan Tidak Signifikan dan Implikasinya

Dua studi dalam SLR ini tidak menemukan hubungan yang signifikan secara statistik, namun keduanya memberikan kontribusi penting bagi pemahaman yang lebih nuansif. (Dewi & Heng, 2024) menemukan bahwa tidak ada korelasi signifikan antara penggunaan Instagram secara keseluruhan dengan kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi di Jakarta ($r=-0,072$; $p=0,248$). Namun, analisis per dimensi mengungkapkan bahwa dimensi Social Avoidance and Distress-General (SAD-G) memiliki korelasi negatif signifikan dengan penggunaan Instagram, yang berarti semakin tinggi kecemasan sosial, semakin rendah penggunaan Instagram. Temuan ini mengindikasikan kemungkinan hubungan yang bersifat bidireksional: individu dengan kecemasan sosial tinggi justru cenderung menghindari Instagram, bukan menggunakannya lebih intensif.

(Ulya & Lestari, 2025) menemukan hubungan yang lemah dan tidak signifikan antara social comparison dan kecemasan sosial ($r=0,007$; $p=0,945$) pada mahasiswa FKIK Universitas Lambung Mangkurat, meskipun kedua variabel sama-sama berada pada kategori tinggi. Para peneliti menduga bahwa ketidaksignifikanan ini disebabkan oleh peran self-esteem sebagai mediator yang tidak dikontrol, distribusi data yang tidak merata, dan dominasi responden perempuan (75,5%). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan self-esteem tinggi mampu melakukan social comparison tanpa mengalami peningkatan kecemasan yang berarti (Ulya & Lestari, 2025).

Karakteristik Mahasiswa sebagai Kelompok Rentan

Hasil sintesis menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki kerentanan khusus terhadap dampak psikologis penggunaan Instagram. Pada fase perkembangan emerging adulthood, mahasiswa sedang menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti pencarian identitas diri, penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang lebih luas, serta persiapan menghadapi dunia kerja. Berbagai tuntutan tersebut menjadikan mahasiswa lebih sensitif terhadap penilaian sosial dan lebih mudah terpengaruh oleh informasi yang diperoleh melalui media sosial.

Instagram menyediakan ruang yang memungkinkan mahasiswa untuk terus-menerus mengamati kehidupan orang lain. Berbagai unggahan mengenai prestasi

akademik, hubungan sosial, gaya hidup, maupun penampilan fisik dapat menjadi sumber evaluasi diri. Ketika mahasiswa merasa bahwa dirinya berada di bawah standar yang ditampilkan oleh pengguna lain, maka dapat muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri yang pada akhirnya meningkatkan risiko kecemasan.

Selain itu, kebutuhan untuk memperoleh penerimaan sosial juga menjadi faktor yang memperkuat hubungan antara penggunaan Instagram dan kecemasan. Mahasiswa cenderung memberikan perhatian besar terhadap jumlah suka, komentar, maupun respons yang diterima dari pengguna lain. Ketika ekspektasi terhadap respons sosial tersebut tidak terpenuhi, individu dapat mengalami kekhawatiran, keraguan terhadap diri sendiri, dan kecemasan sosial. Oleh karena itu, tingginya penggunaan Instagram pada kelompok mahasiswa perlu dipahami dalam konteks perkembangan psikososial yang sedang mereka alami.

Perbandingan Instagram dengan TikTok

(Cahyani, 2024) memberikan perspektif komparatif yang berharga dengan membandingkan tingkat kecemasan pengguna Instagram dan TikTok. Hasil penelitian menggunakan Mann-Whitney U menunjukkan bahwa pengguna TikTok memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pengguna Instagram. Hal ini diduga berkaitan dengan algoritma TikTok yang lebih agresif dalam mempertahankan perhatian pengguna (dopamine loop), konten video pendek yang lebih adiktif, serta eksposur terhadap standar penampilan dan gaya hidup yang lebih intensif melalui video. Meskipun TikTok lebih berisiko dibanding Instagram dalam konteks kecemasan, kedua platform sama-sama berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan mahasiswa, menegaskan pentingnya regulasi penggunaan media sosial secara keseluruhan.

Sintesis dan Diskusi

Secara keseluruhan, temuan dari SLR ini mendukung proposisi bahwa Instagram merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap kecemasan mahasiswa, meskipun hubungan tersebut tidak bersifat sederhana dan langsung. Variasi dalam besarnya efek yang ditemukan dari $r=0,225$ (Ismail & Liaury, 2024) hingga $r=0,843$ (Nursahban, 2026) mencerminkan kompleksitas hubungan ini yang dipengaruhi oleh pola penggunaan, konstruk yang diukur, instrumen yang digunakan, serta konteks budaya dan demografis.

Proposisi teoritis yang dapat dirumuskan berdasarkan sintesis ini adalah bahwa penggunaan Instagram berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa melalui jalur tidak langsung yang dimediasi oleh social comparison dan FoMO (jalur 1), serta melalui kecemasan penampilan yang dipicu oleh penggunaan pasif dan problematik (jalur 2). Kapasitas komunikasi dan self-esteem berperan sebagai moderator yang dapat memperkuat atau melemahkan dampak penggunaan Instagram terhadap kecemasan.

Implikasi praktis dari temuan ini mencakup perlunya institusi pendidikan tinggi mengembangkan program psikoedukasi berbasis literasi media sosial yang membantu mahasiswa memahami mekanisme social comparison dan FoMO, serta mengembangkan pola penggunaan Instagram yang lebih aktif dan bermakna.

Konselor kampus perlu memasukkan asesmen pola penggunaan media sosial khususnya jenis penggunaan aktif vs. Pasif sebagai bagian dari evaluasi awal mahasiswa yang datang dengan keluhan kecemasan sosial.

Kesenjangan Penelitian dan Arah Penelitian Selanjutnya

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan Instagram dan kecemasan mahasiswa, masih terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, mayoritas penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara pasti. Oleh karena itu, masih terbuka kemungkinan bahwa individu yang telah memiliki kecenderungan cemas justru lebih sering menggunakan Instagram, bukan sebaliknya.

Kedua, sebagian besar penelitian yang dianalisis dilakukan pada populasi mahasiswa di Indonesia. Kondisi ini memberikan gambaran yang baik mengenai konteks lokal, namun membatasi generalisasi hasil pada kelompok budaya dan lingkungan sosial yang berbeda. Penelitian lintas budaya diperlukan untuk mengetahui apakah pola hubungan yang ditemukan tetap konsisten pada konteks yang berbeda.

Ketiga, sebagian besar penelitian masih berfokus pada intensitas penggunaan Instagram. Padahal, hasil sintesis menunjukkan bahwa kualitas penggunaan media sosial, seperti penggunaan aktif, pasif, atau problematik, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kondisi psikologis pengguna. Oleh karena itu, penelitian mendatang perlu lebih menekankan pada pola penggunaan media sosial daripada hanya mengukur frekuensi atau durasi penggunaan.

Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengembangkan model yang mengintegrasikan berbagai mediator seperti social comparison, FoMO, appearance anxiety, self-esteem, dan kapasitas komunikasi dalam satu kerangka analisis yang lebih komprehensif. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan antara penggunaan Instagram dan kecemasan pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap 10 artikel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa penggunaan Instagram memiliki hubungan dengan peningkatan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Mayoritas penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas dan keterlibatan individu dalam penggunaan Instagram, semakin besar pula risiko munculnya kecemasan, khususnya kecemasan sosial. Hubungan tersebut tidak terjadi secara langsung, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis yang berperan sebagai mediator, yaitu *social comparison*, *fear of missing out* (FoMO), *appearance anxiety*, dan kapasitas komunikasi.

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap dampak psikologis penggunaan Instagram karena berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas diri, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta tingginya kecenderungan melakukan evaluasi diri terhadap

orang lain. Meskipun demikian, beberapa penelitian menemukan hasil yang tidak signifikan, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara penggunaan Instagram dan kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor individual maupun kontekstual.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya peningkatan literasi media sosial dan kesadaran terhadap faktor-faktor psikologis yang muncul selama penggunaan Instagram sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji hubungan penggunaan Instagram dan kecemasan dengan melibatkan variabel lain, seperti self-esteem, dukungan sosial, dan regulasi emosi, serta menggunakan desain penelitian yang dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Ellatif Elsayed, H. (2025). Fear of Missing Out and its impact: Exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1582572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582572>
- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal*, 192(6), E136–E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Anto, A., Asif, R. O., Basu, A., Kanapathipillai, D., Salam, H., Selim, R., Zaman, J., & Eisingerich, A. B. (2023). Exploring the Impact of Social Media on Anxiety Among University Students in the United Kingdom: Qualitative Study. *JMIR Formative Research*, 7, e43037. <https://doi.org/10.2196/43037>
- Cahyani, S. T. (2024). Perbedaan Kecemasan Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Penggunaan Media Sosial IG & Tiktok. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(12), 718–731. <https://doi.org/10.59141/japendi.v5i12.6349>
- Dewi, R. P. A. K., & Heng, P. H. (2024). The Influence Of Instagram Use On Social Anxiety n Early Adulthood. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 2(1), 53–58. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v2i1.29500>
- Ismail, M. W., & Liaury, K. (2024). Intensity of Social Media Use on Anxiety Level of Preclinic Students, Faculty of Medicine, Muslim University of Indonesia. *Journal of Community Health Provision*, 4(1), 9–17. <https://doi.org/10.55885/jchp.v4i1.370>
- Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J., & Tian, L. (2023). Relationship between Social Media Use and Social Anxiety in College Students: Mediation Effect of Communication Capacity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3657. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043657>
- Nadira Amania, Amanda Pasca Rini, & Nindia Pratitis. (2023). Correlation of instagram usage intensity, fear of missing out, and subjective well-being among university students: Hubungan antara intensitas penggunaan instagram, fear of missing out, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(2), 105–112. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v18i2.10962>

- Rahmah, S. M., Putri, N. A., Kusuma, E., Auliya, F. N., & Shancoko, B. H. (2025). *Pengaruh Platform Instagram terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester 6 Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. 3(1). <https://doi.org/10.62017/arima>
- Roby Muhamad Nursahban. (2026). Hubungan Antara Social Comparison Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Tama Jagakarsa. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 11. <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i2.5510>
- Ryding, F. C., Harkin, L. J., & Kuss, D. J. (2024). Instagram engagement and well-being: The mediating role of appearance anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 44(3), 446–462. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2323078>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Silalahi, I. M. C., Athiyah, U., & Fransisca, D. C. (2023). Classification of Instagram and TikTok Addiction Levels among University Students Using the Naive Bayes Classifier. *Sinkron: Jurnal Dan Penelitian Teknik Informatika*, 10(1), 253–262. <https://doi.org/10.33395/sinkron.v10i1.15583>
- Ulya, F. R., & Lestari, D. R. (2025). *Hubungan Social Comparison Dengan Kecemasan Social Pada Remaja Akhir Pengguna Instagram di Program Sarjana*. <https://doi.org/10.54004/jikis.v13i1.268>
- Wu, W., Zhang, J., & Jo, N. (2025). Fear of Missing out and Online Social Anxiety in University Students: Mediation by Irrational Procrastination and Media Multitasking. *Behavioral Sciences*, 15(1), 84. <https://doi.org/10.3390/bs15010084>