Garina
Volume. 17, Nomor. 2 Desember 2025
e-ISSN: 2809-4654; p-ISSN: 2085-7691, Hal 24-34
DOI : https://doi.org/10.69697/garina.v17i2.316
Tersedia : https://journal.aksibukartini.ac.id/index.php/Garina

Pengaruh Kepribadian dan Media Sosial terhadap Tekanan Sosial Mahasiswi Tata Boga Universitas Negeri Medan dalam Menghadapi Dinamika Teknologi

Siska Asmita Sari[1*], Elison Intropeksi Gowasa[2], Fatma Ingtyas Tresno[3], Laurena Ginting[4]
[1-4]Pendidikan Tata Boga,Fakutas Teknik, Universitas Negeri Medan, Indonesia
Penulis Korespondensi: siskaasmita6@gmail.com

Abstract. *The development of digital technology has changed the communication and social interaction patterns of students, especially female students. Social media not only functions as a means of self-expression, but also has the potential to increase social pressure due to exposure to beauty standards and social validation. This study aims to analyze the influence of personality and social media usage on the level of social pressure among female culinary arts students at Medan State University. The approach used was quantitative with a survey method of 170 respondents, and the data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that personality ($\beta = 0.314$, $p < 0.001$) and social media usage ($\beta = 0.630$, $p < 0.001$) significantly influenced social pressure. Social media factors were more dominant predictors than personality. These findings emphasize the importance of strengthening digital literacy and increasing self-confidence to minimize social pressure among female students in the technological era.*

Keywords: *Culinary Arts Students; Digital Era; Personality; Social Media; Social Pressure*.

Abstrak. Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi dan interaksi sosial mahasiswa, terutama mahasiswi. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana ekspresi diri, tetapi juga berpotensi meningkatkan tekanan sosial akibat paparan standar kecantikan dan validasi sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kepribadian dan penggunaan media sosial terhadap tingkat tekanan sosial mahasiswi Tata Boga. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei terhadap 170 responden, dan data dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa kepribadian ($\beta = 0.314$, $p < 0.001$) dan penggunaan media sosial ($\beta = 0.630$, $p < 0.001$) berpengaruh signifikan terhadap tekanan sosial. Faktor media sosial menjadi prediktor yang lebih dominan dibanding kepribadian. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan literasi digital dan peningkatan kepercayaan diri untuk meminimalkan tekanan sosial pada mahasiswi di era teknologi.

Kata kunci: **:** Era Digital; Kepribadian; Mahasiswi Tata Boga; Media Sosial; Tekanan Sosial.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, terutama dalam cara individu berinteraksi dan membangun identitas sosial. Salah satu fenomena yang menonjol adalah penggunaan media sosial yang semakin intensif di kalangan Mahasiswi. Menurut laporan (Emily A. Vogels, 2022), permpuan lebih aktif menggunakan media sosial dibandingkan laki-laki, dengan platform seperti Instagram dan TikTok menjadi tempat utama untuk membangun identitas dan bersosialisasi secara daring. Namun, penelitian oleh (Twenge, 2020) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi pada perempuan, terutama karena tekanan sosial dan perbandingan diri dengan pengguna lain.

Fenomena ini juga terlihat pada mahasiswi Tata Boga Universitas Negeri Medan, yang dalam kesehariannya tidak hanya menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan, tetapi

Naskah Masuk: 03 Juni 2025; Revisi: 27 Juli 2025; Diterima: 11 September 2025; Tersedia: 17 November 2025.

juga sebagai media promosi karya kuliner dan pembelajaran kreatif. Namun, di balik manfaat tersebut, muncul permasalahan baru berupa tekanan sosial yang dirasakan akibat tuntutan pencitraan diri, perbandingan sosial, serta ekspektasi sosial yang tidak realistis di dunia maya.

Selain factor eksternal, Kepribadian individu turut berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang merespons dinamika media sosial. (Seidman, 2020) menemukan bahwa individu dengan neurotisme tinggi lebih rentan mengalami tekanan sosial dan kecemasan akibat paparan media sosial, sementara individu ekstrovert cenderung lebih mampu beradaptasi. Selain itu, (Orth & Robins, 2014) menegaskan bahwa harga diri yang rendah berkaitan erat dengan meningkatnya perasaan tidak aman dalam menyesuaikan diri dengan standar sosial yang ditampilkan di media sosial.

Beberapa penelitian terkini juga mendukung pandagan tersebut (Mardianti, 2023) dalam Jurnal Mediasi Komunikasi menemukan bahwa mahasiswa pengguna media sosial dengan harga diri rendah lebih mudah mengalami *social anxiety* dibandingkan pengguna dengan harga diri tinggi. Penelitian (Tri Risky Ch Nisa & Rifani, 2024) di Jurnal Character Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat social comparison pada pengguna TikTok, semakin tinggi pula ketidakpuasan terhadap diri dan tekanan sosial yang dirasakan.

Hasil serupa diperoleh (Pradhanti & Paramadina, 2024) melalui penelitian di Sinomics Journal, bahwa penggunaan media sosial dan konsep diri fisik berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial mahasiswa.

Tekanan sosial akibat media sosial dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti kesejahteraan mental, motivasi belajar, bahkan hubungan sosial di lingkungan kampus. (Sophia Choukas-Bradley, Jacqueline Nesi, Laura Widman, 2020) menemukan bahwa paparan konten yang menampilkan citra tubuh ideal dan gaya hidup sempurna dapat memicu perasaan rendah diri dan depresi. Studi lain oleh (Fardouly, 2015) menegaskan bahwa perbandingan sosial yang tidak realistis di media sosial berdampak negatif terhadap citra diri perempuan. Dalam konteks mahasiswi Tata Boga, tekanan ini dapat muncul ketika mereka merasa harus menampilkan karya kuliner yang "sempurna" atau citra pribadi yang sesuai dengan ekspektasi publik digital.

Untuk memahami hubungan antara kepribadian, media sosial, dan tekanan sosial pada mahasiswi Tata Boga, penelitian ini menggunakan beberapa dasar teori utama: Teori Perbandingan Sosial (Social Comparison Theory) (Festinger, n.d.) Teori ini menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk mengevaluasi diri mereka sendiri. Dalam konteks mahasiswi Tata Boga, media sosial sering menjadi arena

pembandingan karya, penampilan, dan popularitas yang dapat memunculkan tekanan sosial serta ketidakpuasan diri.

Teori Kepribadian Big Five (Big Five Personality Traits) (McCrae, R. R., & Costa, P. T., 1997) Model ini mencakup lima dimensi utama kepribadian: ekstroversi, neurotisme, keterbukaan, kesetujuan, dan kehati-hatian. Mahasiswi dengan tingkat neurotisme tinggi cenderung lebih mudah cemas saat menghadapi ekspektasi sosial di media, sedangkan mahasiswi ekstrovert lebih aktif berpartisipasi dan memiliki tingkat tekanan sosial yang lebih rendah (Seidman, 2020).

Teori Efek Media Sosial terhadap Kesehatan Mental (Twenge, 2020) Teori ini menyatakan bahwa paparan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, terutama bagi perempuan yang lebih sensitif terhadap validasi sosial dan ekspektasi masyarakat. Ketergantungan pada umpan balik sosial dalam bentuk *likes* dan komentar dapat meningkatkan tekanan sosial serta menurunkan harga diri.

(Goffman & Erving, 1959) Dalam teori dramaturgi Goffman, individu mempersepsikan identitas sosial mereka sebagai sebuah "pertunjukan" yang mereka tampilkan kepada orang lain. perempuan yang menggunakan media sosial sering kali berusaha menciptakan citra ideal yang sesuai dengan ekspektasi sosial, yang dapat meningkatkan tekanan sosial ketika mereka merasa harus mempertahankan citra tersebut.

Meskipun telah banyak penelitian terkait media sosial dan tekanan sosial, studi ini memberikan kontribusi baru dengan fokus pada mahasiswi vokasi di bidang Tata Boga yang memiliki karakteristik unik terkait kreativitas dan eksposur digital terhadap hasil karya kuliner.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kepribadian dan penggunaan media sosial terhadap tingkat tekanan sosial pada mahasiswi Tata Boga Universitas Negeri Medan dalam menghadapi dinamika teknologi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan literasi digital dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk menganalisis pengaruh kepribadian dan penggunaan media sosial terhadap tingkat tekanan sosial pada mahasiswi Tata Boga Universitas Negeri Medan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengukuran hubungan antara variabel-variabel yang diteliti secara objektif dan terstruktur. Penelitian ini bersifat eksplanatif dengan menggunakan desain cross-sectional, di mana data dikumpulkan dalam satu periode waktu tertentu. Desain ini bertujuan untuk

mengidentifikasi hubungan antara kepribadian, penggunaan media sosial, dan tekanan sosial yang dialami oleh mahasiswa perempuan Tata Boga di era digital.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Tata Boga Universitas Negeri Medan yang aktif menggunakan media sosial. Sampel penelitian ditentukan menggunakan metode purposive sampling, dengan kriteria inklusi sebagai berikut: Mahasiswi aktif Tata Boga Universitas Negeri Medan yang memiliki akun media sosial aktif (Instagram, TikTok, atau Snapchat). Menggunakan media sosial minimal 2 jam per hari. Bersedia mengisi kuesioner penelitian secara lengkap. Oleh karena jumlah populasi yang tidak diketahui dalam penelitian ini mengambil sampel sebanyak indikator dikali 10, dimana jumlah indikator sebanyak 17 indikator sehingga jumlah sampel yang diambil sebanyak 170 orang Mahasiswi aktif Tata Boga Universitas Negeri Medan. Pengambilan sampel menggunakan metode accidental sampling yaitu responden yang secara kebetulan memenuhi kriteria penelitian dan bersedia mengisi kuesioner.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring yang terdiri dari beberapa bagian: Kepribadian: Diukur menggunakan skala Big Five Personality Traits yang dikembangkan oleh (McCrae, R. R., & Costa, P. T., 1997), dengan lima dimensi utama: ekstroversi, neurotisme, keterbukaan terhadap pengalaman, kesetujuan, dan kehati-hatian. Penggunaan Media Sosial: Diukur berdasarkan intensitas penggunaan (durasi harian) dan interaksi dengan konten sosial menggunakan adaptasi dari skala penggunaan media sosial oleh (Ellison et al., 2007). Tekanan Sosial: Diukur menggunakan Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) yang dikembangkan oleh (La Greca, A. M., & Lopez, 1998), dengan dimensi utama seperti kecemasan sosial, sensitivitas terhadap evaluasi negatif, dan ketidaknyamanan dalam interaksi sosial.

Setiap pernyataan dalam kuesioner menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari (1) Sangat Tidak Setuju hingga (5) Sangat Setuju. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner Google Form yang disebarkan melalui media sosial (WhatsApp Group dan Instagram mahasiswa) serta jaringan organisasi mahasiswa Tata Boga. Untuk menjaga validitas data, dilakukan proses penyaringan awal (*screening*) untuk memastikan bahwa seluruh responden memenuhi kriteria penelitian dan mengisi kuesioner secara lengkap.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda dengan perangkat lunak SPSS untuk menguji hubungan antara variabel bebas (kepribadian dan penggunaan media sosial) dan variabel terikat (tekanan sosial). Analisis Regresi: Untuk menguji pengaruh kepribadian dan penggunaan media sosial terhadap tekanan sosial mahasiswa Perempuan tata boga universitas negeri medan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kepribadian dan penggunaan media sosial terhadap tingkat tekanan sosial yang dialami oleh Mahasiswi Tata Boga. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda, dengan variabel dependen tekanan sosial, serta variabel independen kepribadian dan media sosial.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Nilai Koefisien Regresi.

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)		1.429		5.956	.000
	Kepribadian		.154	.314	6.263	.000
	Media Sosial		.136	.630	12.583	.000

a. Dependent Variable: Tekanan Sosial

Sumber: Data Olahan SPSS, 2025

Pengaruh Kepribadian terhadap Tekanan Sosial

Analisis regresi memperlihatkan bahwa kepribadian memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat tekanan sosial (B = 0,967; $p < 0,001$; $\beta = 0,314$). Artinya, individu dengan kecenderungan neurotik atau tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung mengalami tekanan sosial yang lebih tinggi. Hasil ini sejalan dengan teori *Big Five Personality Traits* oleh (McCrae, R. R., & Costa, P. T., 1997), yang menjelaskan bahwa individu dengan neurotisme tinggi lebih rentan terhadap kecemasan sosial dan stres interpersonal. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian (La Greca, A. M., & Lopez, 1998), yang menyatakan bahwa individu dengan kepribadian sensitif lebih sering mengalami kecemasan sosial akibat tekanan lingkungan dan evaluasi negatif dari orang lain. Dengan demikian, aspek psikologis internal berperan besar dalam menentukan bagaimana seseorang menanggapi ekspektasi sosial di media digital.

Pengaruh Media Sosial terhadap Tekanan Sosial

Penggunaan media sosial juga memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tekanan sosial dibandingkan dengan kepribadian. Hasil regresi menunjukkan bahwa media sosial berkontribusi secara signifikan terhadap tekanan sosial (B =1.716, t = 12.583, $p < 0.001$), dengan nilai Beta = 0.630, yang berarti bahwa media sosial memberikan kontribusi sebesar

63.0% terhadap perubahan tekanan sosial. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar tekanan sosial yang dirasakan oleh partisipan. Penelitian sebelumnya oleh (Fardouly, 2015) menemukan bahwa paparan berlebihan terhadap konten media sosial yang menonjolkan standar kecantikan dan gaya hidup ideal dapat meningkatkan kecemasan dan rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Selain itu, algoritma media sosial yang menonjolkan konten populer mendorong pengguna untuk menyesuaikan diri dengan tren yang sedang berlangsung, sehingga menimbulkan tekanan tambahan untuk mempertahankan citra positif di dunia maya.

Konstanta dan Interpretasi Model

Nilai konstanta dalam model regresi adalah 8.510, yang menunjukkan bahwa tanpa mempertimbangkan faktor kepribadian dan media sosial, tekanan sosial Mahasiswi tata boga Univeritas Negeri Medan sudah memiliki nilai dasar sebesar 8.510. Secara keseluruhan, model regresi ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tekanan sosial, dengan media sosial sebagai faktor yang lebih dominan dibandingkan kepribadian.

Hasil Uji F (ANOVA)

Pada Model Regresi Uji ANOVA (Analysis of Variance) dilakukan untuk menguji signifikansi model regresi secara keseluruhan, yaitu apakah variabel independen kepribadian dan media sosial secara simultan berpengaruh terhadap tekanan sosial pada Mahasiswi tata boga Univeritas Negeri Medan.

Tabel 2. Uji F.

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6766.902	2	3383.451	141.456	.000[b]
	Residual	3994.422	167	23.919		
	Total	10761.324	169			

a. Dependent Variable: Tekanan Sosial
b. Predictors: (Constant), Media Sosial, Kepribadian

Sumber: Data Olahan SPSS, 2025

Hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa nilai F = 141.456 dengan p-value (Sig.) = 0.000. Karena nilai Sig. < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan secara statistik. Ini berarti bahwa kepribadian dan media sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tekanan sosial.

Regression Sum of Squares (6766.902): Menunjukkan seberapa besar variabel independen (kepribadian dan media sosial) mampu menjelaskan variasi dalam tekanan sosial.

Residual Sum of Squares (3994.422): Menunjukkan seberapa besar variasi tekanan sosial yang tidak dapat dijelaskan oleh model regresi (dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian). Total Sum of Squares (10761.324): Merupakan jumlah total variasi dalam tekanan sosial, yang merupakan gabungan dari variabilitas yang dijelaskan oleh model (regression) dan variabilitas yang tidak dijelaskan oleh model (residual).

Nilai F yang besar dan signifikan mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan tepat dan dapat menjelaskan hubungan antara variabel independen dan tekanan sosial dengan baik. Dengan kata lain, kepribadian dan media sosial bukan sekadar faktor yang kebetulan berhubungan dengan tekanan sosial, tetapi memang memiliki pengaruh yang signifikan terhadapnya.

Hasil Uji Model Summary

Uji Model Summary digunakan untuk mengevaluasi kekuatan hubungan antara variabel independen (kepribadian dan media sosial) terhadap variabel dependen (tekanan sosial pada Mahasiswi tata boga Univeritas Negeri Medan). Berikut adalah interpretasi dari hasil analisis:

Tabel 3. Koefisien Deteminasi.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.793[a]	.629	.624	4.89067

a. Predictors: (Constant), Media Sosial, Kepribadian

Sumber: Data Olahan SPSS, 2025

Nilai R = 0.793 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara variabel independen (kepribadian dan media sosial) dengan variabel dependen (tekanan sosial). Nilai ini mendekati 1, yang berarti bahwa model regresi memiliki kemampuan yang baik dalam menjelaskan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti (Cohen, 1988). Nilai R Square = 0.629 menunjukkan bahwa 62.9% variabilitas dalam tekanan sosial dapat dijelaskan oleh kepribadian dan penggunaan media sosial. Dengan kata lain, faktor kepribadian dan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan dalam membentuk tekanan sosial pada remaja perempuan.

Nilai Adjusted R Square = 0.624 merupakan nilai R Square yang telah disesuaikan untuk memperhitungkan jumlah variabel independen dalam model. Nilai ini menunjukkan bahwa setelah penyesuaian, model tetap menjelaskan 62.4% variabilitas tekanan sosial, yang

berarti bahwa model ini cukup stabil dan dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas.

Nilai Std. Error of the Estimate = 4.89067 menunjukkan rata-rata kesalahan prediksi yang dihasilkan oleh model regresi. Semakin kecil nilai ini, semakin akurat model dalam memprediksi tekanan sosial berdasarkan kepribadian dan penggunaan media sosial.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepribadian dan penggunaan media sosial berpengaruh terhadap tekanan sosial yang dialami responden dalam menghadapi dinamika teknologi.

Hubungan Kepribadian dengan Tekanan Sosial

Analisis regresi menunjukkan bahwa kepribadian memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap tekanan sosial ($B = 0.967$, $p < 0.001$, $\beta = 0.314$). Hal ini mengindikasikan bahwa karakteristik kepribadian tertentu, terutama kecenderungan neurotik atau rendahnya kepercayaan diri, dapat meningkatkan tingkat tekanan sosial yang dialami Mahasiswi tata boga Univeritas Negeri Medan.

Penelitian sebelumnya oleh (McCrae, R. R., & Costa, P. T., 1997) dalam teori Big Five Personality Traits menyebutkan bahwa individu dengan tingkat neurotisme yang tinggi lebih rentan terhadap kecemasan sosial dan stres interpersonal. Hal ini juga diperkuat oleh(La Greca, A. M., & Lopez, 1998) yang menemukan bahwa Mahasiswi dengan sifat neurotik lebih sering mengalami kecemasan sosial akibat tekanan dari lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan terdahulu yang menunjukkan bahwa faktor psikologis individu berperan penting dalam menentukan respons terhadap tekanan sosial.

Pengaruh Media Sosial terhadap Tekanan Sosial

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan kepribadian terhadap tekanan sosial ($B = 1.716$, $p < 0.001$, $\beta = 0.630$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula tekanan sosial yang dialami oleh partisipan penelitian.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Fardouly, 2015) yang menyatakan bahwa media sosial dapat meningkatkan perasaan rendah diri dan kecemasan sosial, terutama karena fenomena social comparison. Dalam teori Social Comparison Theory yang dikemukakan oleh (Festinger, n.d.), individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial, yang sering kali menampilkan kehidupan yang tampak lebih ideal. Mahasiswi, yang

lebih sensitif terhadap standar kecantikan dan ekspektasi sosial, lebih rentan terhadap dampak negatif dari perbandingan ini (Perloff, 2014).

Selain itu, penelitian oleh (Twenge, 2020) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dikaitkan dengan meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswi. Algoritma media sosial yang mendorong eksposur terhadap konten-konten populer dan tren sosial dapat meningkatkan tekanan untuk menyesuaikan diri, sehingga memperburuk tekanan sosial yang dirasakan.

Hasil uji F menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan secara statistik ($F = 141.456$, $p < 0.001$). Hal ini berarti bahwa kepribadian dan media sosial secara simultan memiliki pengaruh yang kuat terhadap tekanan sosial.

Selain itu, nilai R Square sebesar 0.629 menunjukkan bahwa 62.9% variabilitas dalam tekanan sosial dapat dijelaskan oleh kedua variabel ini. Artinya, sebagian besar tekanan sosial yang dialami Mahasiswi tata boga Univeritas Negeri Medan dapat dikaitkan dengan faktor kepribadian dan media sosial. Namun, masih terdapat 37.1% variabilitas lain yang mungkin dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti tekanan akademik, lingkungan keluarga, dan hubungan.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pendidikan, kesehatan mental, dan kebijakan terkait penggunaan media sosial. Beberapa rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini antara lain:

Literasi digital: Mahasiswi perlu diberikan edukasi tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan strategi untuk menghindari dampak negatifnya(Livingstone & Helsper, 2007). Penguatan kepercayaan diri: Program pengembangan diri bagi mahasiswi, seperti pelatihan self-esteem dan coping strategy, dapat membantu mereka mengelola tekanan sosial dengan lebih baik (Orth & Robins, 2014).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa baik kepribadian maupun media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tekanan sosial pada Mahasiswi tata boga Univeritas Negeri Medan . Namun, pengaruh media sosial ($\beta = 0.630$) lebih besar dibandingkan dengan kepribadian ($\beta = 0.314$). Dengan demikian, upaya untuk mengurangi tekanan sosial pada Mahasiswi tata boga Univeritas Negeri Medan perlu lebih difokuskan pada pengelolaan penggunaan media sosial, seperti edukasi literasi digital dan peningkatan kesadaran akan dampak negatif dari perbandingan sosial di dunia maya.

Baik kepribadian maupun media sosial berkontribusi terhadap tekanan sosial pada Mahasiswi tata boga Univeritas Negeri Medan , dengan media sosial sebagai faktor yang lebih dominan. Hal ini menunjukkan pentingnya pemahaman tentang pola penggunaan media sosial dan bagaimana kepribadian individu mempengaruhi respon mereka terhadap tekanan sosial. Oleh karena itu, intervensi yang tepat diperlukan untuk membantu mahasiswi mengelola tekanan sosial di era digital.

Temuan ini memberikan implikasi teoretis bahwa kepribadian dan intensitas media sosial merupakan prediktor signifikan terhadap tekanan sosial mahasiswa vokasi. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan dalam merancang program literasi digital dan penguatan kesehatan mental di lingkungan kampus vokasi.

DAFTAR REFERENSI

Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Galla, B. M. (2020). The appearance-related social media consciousness scale: Development and validation with adolescents. *Body Image, 33*, 164–174. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.017

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*(4), 1143–1168. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x

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

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. American Journal of Sociology, 55, 17–25.

La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology, 26*(2), 83–94. https://doi.org/10.1023/A:1022684520514

Livingstone, S., & Helsper, E. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society, 9*(4), 671–696. https://doi.org/10.1177/1461444807080335

Mardianti, W. R. (2023). Social anxiety in social media users: Understanding the role of self-esteem and demographic factors. *Mediakom: Jurnal Ilmu Komunikasi*. https://api.semanticscholar.org/CorpusID:268598986

McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist, 52*(5), 509–516. https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509

Nisa, T. R. C., & Rifani, R. (2024). Hubungan antara social comparison dengan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies, 11*(3), 309–316. http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 381–387. https://doi.org/10.1177/0963721414547414

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles, 71*(11–12), 363–377. https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6

Pradhanti, A. M., & Paramadina, N. (2024). The influence of social media usage and physical self-concept on social anxiety among students of Universitas Persada Indonesia YAI. *Sinomics Journal, 3*(3), 895–906. https://doi.org/10.54443/sj.v3i3.375

Seidman, G. (2020). Personality traits and social media use. *The International Encyclopedia of Media Psychology*, 1–9. https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0295

Twenge, J. M. (2020). Increases in depression, self-harm, and suicide among U.S. adolescents after 2012 and links to technology use: Possible mechanisms. *Psychiatric Research and Clinical Practice, 2*(1), 19–25. https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015

Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R., & Massarat, N. (2022). *Teens, social media and technology*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/20/2022/08/PI_2022.08.10_Teens-And-Tech_FINAL.pdf