

**Peranan *Mindfulness* dan Kesabaran Terhadap  
Kecemasan Sosial dalam Bermedia Sosial pada *Emerging Adulthood***

Diandra Aryandari<sup>1</sup>, Fuad Nashori<sup>2</sup>  
20915004@students.uui.ac.id<sup>1</sup>, fuadnashori@uui.ac.id<sup>2</sup>

*Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya  
Universitas Islam Indonesia<sup>1,2</sup>*

**Abstract**

*Emerging adult individuals are prone to experience social anxiety, especially in social media as they are prone to receive responses, criticism or judgment from others or themselves when sharing content related to themselves. This study aims to determine the relationship between mindfulness and patience with social anxiety in social media in emerging adulthood. This study used a quantitative approach, namely multivariable correlation with the relationship model of three variables analyzed by regression analysis. 542 subjects as the emerging adults who are active users of social media were involved in this study. Data were collected using the Social Anxiety Scales for Social Media Users, The Mindful Attention Awareness Scale and the Patience Scale. The results of the study showed that mindfulness and patience had a significant effect on social anxiety in social media in emerging adulthood. Therefore, mindfulness and patience can reduce social anxiety in social media in individuals at the age of emerging adulthood.*

**Keywords:** *Emerging adulthood, patience, social anxiety, social media, mindfulness*

**Abstrak**

Individu *emerging adulthood* rentan mengalami kecemasan sosial, terutama dalam kondisi bermedia sosial karena rawan menerima tanggapan, kritikan atau penilaian dari orang lain atau diri sendiri ketika membagikan konten terkait dirinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dan kesabaran terhadap kecemasan sosial dalam bermedia sosial pada *emerging adulthood*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu korelasional multivariabel dengan model hubungan tiga variabel yang dianalisis dengan analisis regresi. Jumlah subjek yang terlibat pada penelitian ini sebanyak 542 subjek yang merupakan *emerging adulthood* pengguna aktif media sosial. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *Social Anxiety Scales for Social Media User*, *The Mindful Attention Awareness Scale* dan Skala Kesabaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dan kesabaran berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan sosial dalam bermedia sosial pada *emerging adulthood*. Oleh karenanya, sikap *mindfulness* dan kesabaran dapat menurunkan kecemasan sosial dalam bermedia sosial pada individu di usia *emerging adulthood*.

**Kata kunci:** *Emerging adulthood, kesabaran, kecemasan sosial, media sosial, mindfulness*