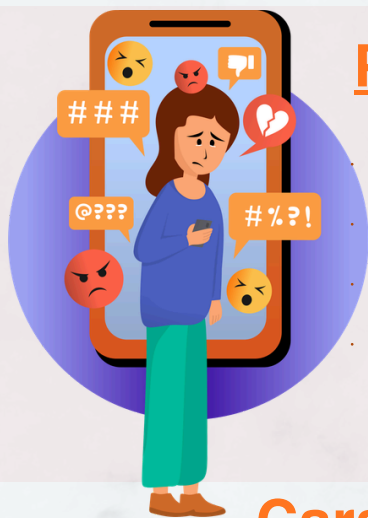




# SOCIAL ANXIETY

## Saat Bersosialisasi Terasa Menakutkan

Social Anxiety adalah rasa cemas berlebihan saat berada di situasi sosial karena takut dinilai, dipermalukan, atau dianggap negatif oleh orang lain. Ditandai dengan rasa tidaknyaman yang signifikan dalam kegiatan social, dimana kamu merasa cemas akan kemungkinan terjadinya evaluasi negative dari orang lain. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup sehari-hari dan menyebabkan keinginan untuk menjauhi situasi sosial tertentu.



## Penyebab Social Anxiety

- Komparasi yang tidak realistis.
- Fear of Missing Out (FOMO).
- Image untuk selalu tampak sempurna.
- Ketergantungan Media Sosial.
- Terlalu banyak menerima informasi.

## Cara Mengatasi Social Anxiety

### Screen Time



Batasi waktu yang dihabiskan di media sosial untuk menghindari perbandingan sosial yang tidak sehat.

### Mindfulness



Fokus pada momen saat ini dan jangan terlalu terpaku pada engagement media sosial.

### Follow Akun Positif



Pastikan follow akun-akun positif yang memberi edukasi, inspirasi, dan tidak membuat cemas.

### Komunikasi



Kalau merasa cemas cobalah untuk berbicara dengan orang terdekat atau konsultasi pada professional.

**DISKOMINFOS PROVINSI BALI**

PROGRAM LITERASI KESADARAN KEAMANAN SIBER

Ingin mendapatkan informasi terbaru dan konten literasi keamanan siber ?

Ayo berlangganan KABAR LENTERA (GRATIS !) di <https://balikom.info/kabarlentera>

**SECURITY**  
IS INCOMPLETE WITHOUT U  
**#JagaRuangSiber**



**SAYA NETIZEN CERDAS**



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik (TTE).  
Scan/Klik QR Code untuk informasi TTE.  
Upload file pada <https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF> untuk cek keaslian file.

