



## Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Kajian Terhadap Korelasi Intensitas Penggunaan dan Tingkat Kecemasan

Andri Sahata Sitanggang<sup>1</sup>, Mochammad Hatta Kimura Raya Ramkar<sup>2</sup>, Naufal Azhar<sup>3</sup>,  
Astika Ayu Pratiwi<sup>4</sup>, Ferdian Dwi Saputra<sup>5</sup>  
<sup>1-5</sup> Universitas Komputer Indonesia (UNIKOM)

Email: [andri.sahata@email.unikom.ac.id](mailto:andri.sahata@email.unikom.ac.id)<sup>1</sup>, [atanramkar@gmail.com](mailto:atanramkar@gmail.com)<sup>2</sup>, [naufalazhar779@gmail.com](mailto:naufalazhar779@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[astikapratiwi506@gmail.com](mailto:astikapratiwi506@gmail.com)<sup>4</sup>, [ferdiandwisaputra137@gmail.com](mailto:ferdiandwisaputra137@gmail.com)<sup>5</sup>

Alamat: Jl. Dipati Ukur No.112-116, Lebakgede, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat 40132

Korespondensi Penulis: [andri.sahata@email.unikom.ac.id](mailto:andri.sahata@email.unikom.ac.id)

**Abstract.** Intensive social media use has become an ingrained phenomenon in the daily lives of college students. Technological developments and high accessibility to digital platforms cause students to spend a significant amount of time interacting virtually. This condition has various psychological implications, one of which is increased anxiety levels. This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and anxiety levels in college students. The method used was a quantitative approach with a correlational design through a survey distributed to a number of student respondents from various study programs. The research instruments included a questionnaire regarding the frequency of social media use and a validated anxiety scale. The results showed a significant relationship between the intensity of social media use and students' anxiety levels. The higher the frequency of social media use, the greater the tendency for students to experience anxiety. Several factors that trigger anxiety include social comparison with other users, the need for validation through the number of "likes" and comments, and the pressure to project an ideal self-image online. Furthermore, most students expressed feelings of anxiety or restlessness when not accessing social media for a certain period of time, indicating psychological dependence. These findings indicate that social media has a significant influence on students' psychological conditions, particularly in triggering anxiety. Therefore, it is crucial for higher education institutions, educators, and parents to provide education on healthy and balanced social media use. Preventive and promotive interventions to support student mental health are essential to mitigate the negative impacts of social media and foster wiser digital behavior in today's technological era.

**Keywords:** Social Media, Mental Health, Students, Intensity of Use, Anxiety Level.

**Abstrak.** Penggunaan media sosial secara intensif telah menjadi fenomena yang melekat dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Perkembangan teknologi dan aksesibilitas yang tinggi terhadap platform digital menyebabkan mahasiswa menghabiskan banyak waktu untuk berinteraksi secara virtual. Kondisi ini memunculkan berbagai implikasi psikologis, salah satunya adalah meningkatnya tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional melalui survei yang disebarkan kepada sejumlah responden mahasiswa dari berbagai program studi. Instrumen penelitian mencakup kuesioner mengenai frekuensi penggunaan media sosial serta skala kecemasan yang telah divalidasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan mahasiswa. Semakin tinggi frekuensi penggunaan media sosial, semakin besar kecenderungan mahasiswa mengalami kecemasan. Beberapa faktor yang memicu kecemasan antara lain adalah perbandingan sosial dengan pengguna lain, kebutuhan akan validasi melalui jumlah "likes" dan komentar, serta tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal di dunia maya. Selain itu, sebagian besar mahasiswa mengungkapkan perasaan cemas atau gelisah ketika tidak mengakses media sosial dalam jangka waktu tertentu, yang menunjukkan adanya ketergantungan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa, khususnya dalam memicu kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi, tenaga pendidik, dan orang tua untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang. Intervensi yang bersifat preventif dan promotif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa sangat dibutuhkan guna mengurangi dampak negatif media sosial dan membentuk perilaku digital yang lebih bijak di era teknologi saat ini.

**Kata Kunci:** Media Sosial, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Intensitas Penggunaan, Tingkat Kecemasan.

## **1. LATAR BELAKANG**

Perkembangan teknologi informasi telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hal cara manusia berkomunikasi, membangun relasi, serta mengekspresikan diri. Salah satu bentuk nyata dari transformasi digital ini adalah kehadiran media sosial yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern. Di tengah kemajuan teknologi digital, media sosial tidak lagi hanya menjadi alat untuk berbagi informasi dan menjalin komunikasi, tetapi telah berkembang menjadi medium pembentukan identitas, aktualisasi diri, dan pencitraan sosial, khususnya di kalangan generasi muda seperti mahasiswa.

Mahasiswa, sebagai bagian dari generasi digital native, merupakan kelompok usia yang paling aktif dalam menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa yang menyebabkan kesepian, kecemasan, stres dan depresi, salah satu cara mengatasinya mahasiswa harus bijak dalam menggunakan media sosial (Sitanggung, A. S., 2024). Akses terhadap internet yang cepat, ketersediaan perangkat pintar, serta integrasi media sosial dalam berbagai aktivitas akademik dan sosial, membuat media sosial menjadi bagian dari rutinitas harian mahasiswa. Platform seperti Instagram, TikTok, dan X (Twitter) digunakan tidak hanya untuk hiburan atau komunikasi informal, tetapi juga sebagai sarana promosi diri, pengembangan jejaring profesional, bahkan dalam kegiatan akademik seperti penyebaran informasi kuliah, diskusi daring, hingga pencarian referensi. Hal ini menjadikan mahasiswa sangat bergantung pada eksistensi digitalnya di media sosial.

Namun, di balik berbagai manfaat yang ditawarkan, penggunaan media sosial secara intensif juga menghadirkan tantangan psikologis yang cukup kompleks. Paparan konten yang bersifat kompetitif dan sering kali menampilkan kehidupan ideal orang lain dapat menimbulkan perasaan tertekan, tidak puas terhadap diri sendiri, hingga rasa cemas yang mendalam. Mahasiswa sering membandingkan kehidupannya dengan orang lain yang ditampilkan di media sosial, baik dalam hal prestasi akademik, penampilan fisik, gaya hidup, maupun pencapaian pribadi lainnya. Akibatnya, muncul dorongan untuk mengikuti standar sosial tertentu, tekanan untuk tampil sempurna, dan keinginan yang besar untuk memperoleh pengakuan sosial melalui jumlah “likes”, komentar positif, dan pengikut yang banyak.

Perasaan takut tertinggal dari informasi atau tren (FOMO – fear of missing out) juga menjadi salah satu pemicu kecemasan yang tidak disadari. Ketika mahasiswa merasa tidak aktif atau tidak update di media sosial, muncul kekhawatiran akan kehilangan eksistensi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga menjadi

ruang kompetisi dan validasi sosial yang sangat memengaruhi kondisi emosional penggunanya. Kecemasan yang ditimbulkan pun bisa berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan tidur, bahkan gangguan dalam hubungan sosial di dunia nyata.

Melihat gejala-gejala tersebut, maka penting dilakukan kajian ilmiah untuk memahami lebih dalam bagaimana intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara frekuensi dan durasi penggunaan media sosial dengan gejala kecemasan psikologis yang dialami mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi eseha-faktor spesifik dalam penggunaan media sosial—seperti perbandingan sosial, kebutuhan akan validasi digital, dan tekanan untuk membangun citra diri ideal—yang paling berkontribusi terhadap munculnya kecemasan.

Untuk menjaga eseh dan kejelasan dalam penelitian ini, ruang lingkup kajian telah ditentukan secara jelas. Subjek dalam penelitian ini dibatasi pada mahasiswa aktif dari salah satu perguruan tinggi di Indonesia dengan rentang usia antara 18 hingga 25 tahun, yang secara umum merupakan pengguna paling aktif media sosial dan termasuk dalam fase perkembangan psikologis yang esehatan terhadap tekanan sosial. Platform media sosial yang dikaji juga dibatasi hanya pada tiga jenis yang paling esehat di kalangan responden, yaitu Instagram, TikTok, dan X (Twitter), karena platform ini memiliki karakteristik visual dan interaktif yang paling besar pengaruhnya terhadap persepsi dan citra diri. Selain itu, aspek psikologis yang diteliti difokuskan secara khusus pada gejala kecemasan umum (*generalized anxiety*) dan tidak mencakup gangguan mental lain seperti depresi berat, gangguan bipolar, atau trauma psikologis, karena penelitian ini bertujuan untuk menangkap dinamika emosional sehari-hari yang dialami mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang memungkinkan peneliti untuk melihat hubungan antara dua esehata utama secara sistematis dan dapat diuji secara esehatan. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan Google Form, agar menjangkau responden dengan cepat dan efisien. Dengan pendekatan ini, diharapkan akan diperoleh gambaran objektif mengenai bagaimana mahasiswa merespons penggunaan media sosial dan sejauh mana intensitas penggunaan tersebut berpengaruh terhadap kecemasan yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis terhadap literatur mengenai media sosial dan esehatan mental, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam upaya penyusunan strategi edukatif dan preventif. Strategi ini diharapkan mampu

membantu mahasiswa dalam mengenali dan mengelola dampak psikologis dari penggunaan media sosial, sehingga mereka dapat memanfaatkannya secara bijak dan tidak terjebak dalam tekanan sosial digital yang tidak sehat. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi salah satu eshat awal untuk membangun kesadaran akan pentingnya esehatan mental di era digital yang semakin kompetitif dan penuh distraksi.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa dapat dijelaskan melalui beberapa teori psikologi dan komunikasi digital. Menurut Beck (1976), kecemasan muncul sebagai respon terhadap tekanan atau ancaman, yang dalam konteks media sosial dapat berasal dari ekspektasi sosial, kebutuhan akan validasi, dan tekanan untuk tampil ideal. Festinger (1954) melalui Social Comparison Theory menjelaskan bahwa mahasiswa cenderung membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, yang bisa menimbulkan rasa rendah diri dan cemas. Teori Social Validation juga menyoroti pentingnya respons digital seperti likes dan komentar dalam membentuk harga diri, sehingga fluktuasi respons tersebut dapat memicu kecemasan. Selain itu, fenomena Fear of Missing Out (FOMO) mendorong mahasiswa untuk terus memantau media sosial demi mengikuti tren, namun justru meningkatkan tekanan psikologis. Penelitian sebelumnya turut menguatkan temuan ini, seperti yang disampaikan oleh Lestari & Nugroho (2020), Azka et al. (2018), Putra Milian et al. (2022), dan Bansal et al. (2024), yang menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial berlebih berkontribusi signifikan terhadap kecemasan pada mahasiswa. Dengan demikian, media sosial perlu digunakan secara bijak agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental.

## **3. METODE PENELITIAN**

Sebagaimana telah dijelaskan pada bagian pendahuluan, intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa tidak hanya membawa manfaat dalam aspek komunikasi dan informasi, tetapi juga menimbulkan potensi tekanan psikologis yang berkaitan dengan kecemasan. Untuk memahami secara mendalam bagaimana keterlibatan mahasiswa dengan media sosial berkorelasi dengan kondisi psikologis mereka, maka diperlukan suatu pendekatan penelitian yang objektif, sistematis, dan mampu mengukur hubungan antar variabel secara terukur. Oleh karena itu, bagian ini menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian, mulai dari pendekatan, populasi dan sampel, instrumen, hingga teknik analisis data yang digunakan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk memahami hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data dalam bentuk angka yang dapat dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh data kuantitatif yang akurat dan memungkinkan untuk dilakukan pengujian hipotesis secara objektif guna menjelaskan fenomena yang terjadi.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif dari berbagai program studi di Universitas Komputer Indonesia. Pemilihan populasi ini dilatarbelakangi oleh kenyataan bahwa mahasiswa merupakan kelompok usia yang paling aktif menggunakan media sosial, sekaligus rentan terhadap pengaruh psikologis yang ditimbulkan oleh paparan konten digital secara terus-menerus. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu, seperti mahasiswa berusia 18–25 tahun yang menggunakan media sosial minimal dua jam per hari dan bersedia mengisi kuesioner secara sukarela. Kriteria ini ditetapkan untuk memastikan bahwa responden benar-benar memiliki keterlibatan aktif dengan media sosial, serta relevan terhadap fokus penelitian yang ingin ditelusuri. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 mahasiswa, yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form. Jumlah ini dianggap cukup representatif untuk memperoleh gambaran awal dalam penelitian eksploratif skala kecil.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian utama, yaitu skala penggunaan media sosial dan skala tingkat kecemasan. Skala penggunaan media sosial disusun berdasarkan adaptasi dari Social Media Intensity Scale (Ellison et al., 2007), yang mencakup aspek frekuensi, durasi, serta motivasi penggunaan media sosial. Instrumen ini bertujuan untuk mengetahui seberapa sering mahasiswa menggunakan media sosial, dalam jangka waktu berapa lama, serta apa alasan utama mereka menggunakan platform digital tersebut. Sementara itu, tingkat kecemasan diukur menggunakan Generalized Anxiety Disorder Scale versi 7 item (GAD-7), yang telah terbukti valid dan reliabel untuk mengukur kecemasan umum. Skala GAD-7 menggunakan model Likert 4 poin dengan pilihan jawaban mulai dari "tidak pernah" hingga "hampir setiap hari". Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan oleh individu.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui tautan kuesioner yang dibagikan kepada responden melalui media sosial dan grup kelas. Metode distribusi daring dipilih agar penyebaran dapat menjangkau responden secara luas, efisien, dan mengurangi hambatan geografis. Sebelum mengisi kuesioner, responden diminta untuk menyetujui pernyataan persetujuan partisipasi (*informed consent*) sebagai pertimbangan etis dalam penelitian. Dalam pernyataan tersebut dijelaskan bahwa partisipasi bersifat sukarela, data bersifat anonim, dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian akademik.

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan prosedur statistik. Sebelum dilakukan analisis korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen untuk memastikan bahwa setiap item dalam kuesioner benar-benar mengukur variabel yang dimaksud dan memiliki konsistensi internal yang baik. Selanjutnya, analisis hubungan antara variabel dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Uji korelasi ini dapat menunjukkan kekuatan dan arah hubungan antar variabel, baik positif maupun negatif. Tingkat signifikansi ditentukan pada taraf signifikansi 5% atau 0,05, yang berarti bahwa hasil analisis akan dianggap signifikan apabila nilai *p* lebih kecil dari 0,05.

Dengan metode ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang objektif dan sistematis mengenai hubungan antara perilaku digital mahasiswa dan kondisi psikologis yang mereka alami, serta menjadi landasan untuk pengembangan intervensi dan edukasi yang mendukung kesehatan mental mahasiswa di era digital.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial per Hari oleh Mahasiswa

Kategori Penggunaan	Frekuensi	Persentase
Kurang dari 1 jam	2	4,5%
1–3 jam	12	27,3%
4–6 jam	20	45,5%
Lebih dari 6 jam	10	22,7%
Total	<b>44</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (68,2%) menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari, sementara hanya sedikit yang menggunakannya kurang dari 1 jam. Hal ini menunjukkan kecenderungan penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan mahasiswa.

Tabel 2 : Tujuan Penggunaan Media Sosial oleh Mahasiswa

Tujuan Penggunaan	Frekuensi	Persentase
Mencari Informasi	37	84,1%
Hiburan	33	75,0%
Berkomunikasi	29	65,9%
Promosi/Konten	7	15,9%

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa tujuan utama mahasiswa menggunakan media sosial adalah untuk mencari informasi (84,1%), diikuti oleh hiburan (75,0%) dan berkomunikasi (65,9%). Sementara itu, hanya sebagian kecil mahasiswa (15,9%) yang menggunakan media sosial untuk promosi atau membuat konten, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial masih lebih dominan untuk konsumsi informasi dan hiburan daripada untuk aktivitas produktif atau komersial.

Tabel 3. Media Sosial yang Paling Sering Digunakan oleh Mahasiswa

Media Sosial	Frekuensi (Orang)	Persentase
TikTok	19	43,2%
Instagram	14	31,8%
WhatsApp	9	20,5%
Twitter/X	2	4,5%
Facebook	0	0,0%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa TikTok merupakan media sosial yang paling sering digunakan oleh mahasiswa (43,2%), disusul oleh Instagram (31,8%) dan WhatsApp (20,5%). Sementara itu, Twitter/X hanya digunakan oleh sebagian kecil mahasiswa (4,5%), dan Facebook tidak digunakan sama sekali. Data ini mencerminkan pergeseran preferensi mahasiswa ke platform yang lebih berbasis video singkat dan visual.

Tabel 4 : Apakah kamu merasa cemas saat membandingkan diri dengan orang lain di media social

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (Orang)	Persentase
Sangat sering	14	31,8%
Sering	10	22,7%
Kadang-kadang	14	31,8%
Jarang	1	2,3%
Tidak pernah	5	11,4%
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4. Mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan saat membandingkan diri di media sosial. Sebanyak 54,5% merasakannya secara intens (sering dan sangat sering), 31,8% kadang-kadang, dan hanya 13,7% yang jarang atau tidak pernah merasa cemas.

Tabel 5. Menurutmu, apakah penggunaan media sosial yang berlebihan bisa mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa

Tingkat Persetujuan	Frekuensi (Orang)	Persentase
Sangat setuju	25	58,1%
Setuju	15	34,9%
Netral	1	2,3%
Tidak setuju	1	2,3%
Sangat tidak setuju	1	2,3%
Total	<b>43</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 5. Sebagian besar mahasiswa percaya bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental. Dari 43 responden, sebanyak 58,1% menyatakan sangat setuju dan 34,9% setuju, sehingga total 93% menyatakan persetujuan terhadap dampak negatif tersebut. Sementara itu, hanya 7% sisanya bersikap netral atau tidak setuju. Data ini menunjukkan adanya kesadaran yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa terhadap potensi pengaruh negatif media sosial terhadap kesehatan mental.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa, dengan mayoritas responden menggunakan media sosial lebih dari empat jam per hari. Platform seperti TikTok dan Instagram menjadi yang paling sering digunakan, dengan tujuan utama untuk mencari informasi, hiburan, dan berkomunikasi. Namun, intensitas penggunaan media sosial ini berkaitan erat dengan munculnya gejala kecemasan, terutama yang disebabkan oleh perbandingan sosial, kebutuhan validasi dari respons digital seperti jumlah "likes" dan komentar, serta tekanan untuk membentuk dan mempertahankan citra diri yang ideal di ruang digital. Sebagian besar mahasiswa mengakui bahwa mereka sering merasa cemas ketika membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, dan menyadari bahwa penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar mahasiswa lebih bijak dalam menggunakan media sosial dengan membatasi waktu penggunaan serta lebih selektif dalam memilih konten yang dikonsumsi, agar tidak terjebak dalam siklus perbandingan sosial yang merugikan. Perguruan tinggi juga diharapkan berperan aktif dalam memberikan edukasi literasi digital dan dampak psikologis media sosial melalui seminar, pelatihan, maupun layanan

konseling. Layanan konseling kampus sebaiknya menyediakan dukungan psikologis secara lebih terbuka bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan terkait media sosial. Di sisi lain, peneliti selanjutnya dapat memperluas ruang lingkup penelitian dengan pendekatan campuran serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti jenis kelamin, kepribadian, dan preferensi platform untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Melalui langkah-langkah ini, diharapkan mahasiswa mampu memanfaatkan media sosial secara lebih sehat, seimbang, dan produktif tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka.

## DAFTAR REFERENSI

- Adityaputra, A. H., & Salma, S. (2022). Regulasi diri dan kecanduan dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 11(6), 386–393. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36827>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2018). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *JNC*, 3(1), 41–53.
- Arimbawa, B. G. A. (2020). Analisa kecanduan media sosial pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 109–126.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (n.d.). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*.
- Bansal, S., Garg, N., Singh, J., & Van Der Walt, F. (2024). Social anxiety and problematic social media use: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 153, 107995.
- Cahyani, S. T., & Subardjo, R. Y. S. (2024). Perbedaan kecemasan pada mahasiswa ditinjau dari penggunaan media sosial Instagram & TikTok. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(12), 1718–1731. <https://doi.org/10.59141/japendi.v5i12.6349>
- Choi, J. S., Jung, H. Y., Lee, H., & Lee, J. H. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 367, 701–712. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.041>
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), 177–187. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>
- Fauziyyah, Z. K., Rosady, D. S., & Zulmansyah. (2022). Coping strategy, tingkat kecemasan sosial, dan remaja pengguna media sosial. *Jurnal Riset Kedokteran*, 3(2), 120–130. <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2958>
- Hapsari, A., Tama, T. D., & Andiana, O. (2021). Gambaran aktivitas sedenter, tingkat stres, dan tingkat depresi pada siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Malang. *Preventia*:

- The Indonesian Journal of Public Health, 6(1), 1801–1808. <http://journal2.um.ac.id/index.php/preventia/article/view/22979>
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Lestari, A., & Nugroho, R. (2020). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat stres mahasiswa selama pandemi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 121–130. <https://doi.org/10.23887/jpi.v15i2.23941>
- Nopriyanti, A., Amellia, A. Y., & Zeffira, L. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 1046. <https://doi.org/10.59003/nhj.v3i8.1046>
- Nurlina, M., Anggraini, A., & Meriyandah, H. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan Generasi Z mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 1(1), 97–104.
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 7–13. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.7-13>
- Putra Milian, G. U. A., Buntoro, I. F., Sagita, S., & Hutasoit, R. M. (2022). Hubungan antara lama penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan dalam menerima vaksin COVID-19 bagi masyarakat di Kota Kupang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 254–260. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32928>
- Putri, R., & Aviani, Y. I. (2023). Pengaruh penggunaan sosial media terhadap tingkat stres pada remaja di masa pandemi. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 5(2), 110–114. <https://doi.org/10.38035/rrj.v5i2>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S, M. B. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Sitanggang, A. S., Azkia, H. F., Sutrisno, E., FH, Z., & Eka, D. (2024). Pengaruh Sosial Media terhadap Mental Health Gen-Z. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 3024-3034. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i5.4213>
- Sutriani, S., & Rahmadhani, M. (2023). Hubungan media sosial dan kecemasan pada mahasiswa FK UISU. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 6(1), 32–38. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.347>
- Ulvi, A. O., Muratovic, A. K., Baghbanzadeh, M., Bashir, A., Smith, J., & Haque, U. (2022). Social media use and mental health: A global analysis. *Epidemiologia*, 3(1), 11–25.
- Wahyudiyanto, P., Sayekti, S., & Ahdiyansyah, M. H. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada siswa kelas X SMK Teuku Umar Semarang. *Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 12–20.