

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA FK UNTAR

Taufik Rizky Marhaen^{1*}, Evi²

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara^{1,2}

*Corresponding Author : evi.fkuntar@gmail.com

ABSTRAK

Di era sekarang ini, media sosial berkembang sangat pesat. Di Indonesia sebanyak 170 juta jiwa dan usia 14 - 17 tahun menjadi populasi terbanyak pengguna media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021. Penelitian ini merupakan penelitian analitik survei dengan desain *cross-sectional* dan data diambil dengan teknik *quota sampling* dilakukan pada 117 mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021. Kuesioner *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) digunakan untuk menilai intensitas penggunaan media sosial dan kuesioner *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) dengan pernyataan cemas saja yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan. Hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan dianalisis dengan uji *chi-square*. Pada penelitian ini didapatkan mahasiswa paling banyak menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi yaitu sebanyak 100 orang (85,5%), dan intensitas rendah sebanyak 17 orang (14,5%). Selanjutnya tingkat kecemasan tinggi sebanyak 62 orang (53%), dan tingkat kecemasan rendah 55 orang (47%). Hasil analisis *chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan dikarenakan nilai $p > 0,05$ (0,114). Meskipun Penelitian ini secara statistik tidak menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara penggunaan sosial media dengan kecemasan akan tetapi secara klinis dapat dilihat bahwa penggunaan media sosial intensitas tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Kata kunci : kecemasan, kesehatan mental, mahasiswa, media sosial

ABSTRACT

In this era, social media is developing very rapidly. In Indonesia, there are 170 million people aged 14-17 years, making up the largest population of social media users. This study aims to determine the relationship between the use of social media and the level of anxiety in students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University, class of 2021. This study was an analytical survey study with a cross-sectional design and data was taken using a quota sampling technique conducted on 117 students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University class of 2021. The Social Networking Time Use Scale (SONTUS) questionnaire was used to assess the intensity of social media use and the Hospital questionnaire. The Anxiety and Depression Scale (HADS) with anxiety statements alone is used to assess anxiety levels. The relationship between social media use and anxiety levels was analyzed using the chi-square test. In this study, showed that students used social media the most with high intensity, as much 100 people (85.5%), and low intensity as many as 17 people (14.5%). Furthermore, there were 62 people (53%) with high anxiety levels, and 55 people (47%) with low anxiety levels. The results of the chi-square analysis showed that there was no significant relationship between the use of social media and the level of anxiety because the p value was > 0.05 (0.114). Although this study did not statistically show a significant relationship between social media use and anxiety, clinically it can be seen that high-intensity social media use has a higher level of anxiety.

Keywords : anxiety, mental health, social media, students

PENDAHULUAN

Di era sekarang ini perkembangan dan transformasi teknologi berkembang sangat pesat dan dinamis. Salah satunya adalah teknologi komunikasi dan internet yang dapat membantu setiap individu pada kegiatan sehari-hari semakin mudah, efektif, dan efisien. Berdasarkan

data dari Hootsuite jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 73,7% dari total populasi 274,9 juta jiwa atau 202,6 juta jiwa, dan terjadi peningkatan pada setiap tahunnya, contohnya pada bulan Januari 2020 sampai bulan Januari 2022 pengguna internet di Indonesia meningkat sebanyak 15% atau 27 juta jiwa. Dari total 202,6 juta jiwa pengguna internet di Indonesia sebanyak 195,3 juta jiwa diantaranya mengakses internet menggunakan smartphone. Kebanyakan orang menggunakan internet sebagai media untuk berinteraksi dengan individu lain atau lebih dikenal dengan sebutan media sosial (medsos). (Hootsuite, 2021) Di Indonesia sendiri jumlah pengguna media sosial yang aktif ada sebanyak 170 juta jiwa dan meningkat dari bulan Januari 2020 hingga Januari 2021 sebanyak 10 juta jiwa dimana pengguna dengan usia 18-24 tahun menjadi salah satu populasi yang banyak menggunakan media sosial. (Hootsuite, 2021)

Penggunaan media sosial dapat berdampak positif dan negatif terhadap penggunaannya. Dampak positif dari media sosial diantaranya adalah semakin mudah akses untuk mendapatkan informasi, promosi usaha dan hiburan. Selain itu, media sosial juga membuat penggunaannya semakin mudah untuk berkomunikasi dengan keluarga, teman, saudara maupun orang yang belum dikenal. (Ivie et al., 2020) Sedangkan dampak negatifnya dapat menyebabkan kecanduan, karena terlalu lama menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial. Adapun dampak negatif lainnya yaitu dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental seperti timbulnya perasaan cemas berlebih. (Azka et al., 2018) Sebaiknya media sosial digunakan tidak lebih dari 3 jam dalam sehari untuk menurunkan risiko terjadinya kecanduan media sosial. (Ivie et al., 2020)

Perasaan cemas sendiri merupakan suatu perasaan yang wajar terjadi ketika seseorang menghadapi situasi yang membuatnya tidak nyaman atau berpotensi membahayakan. (American Psychiatric Association, 2013) Meskipun kecemasan merupakan kejadian yang biasa, tetapi tidak dapat dianggap enteng karena apabila dibiarkan, kecemasan ini bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan dari waktu ke waktu, dimulai dengan kecemasan akut dan diikuti oleh kecemasan yang akan berlangsung selama bertahun-tahun atau bisa disebut dengan kecemasan kronis. (Subardjo, 2018)

Menurut studi Lucas Silva Lopes dkk., pengaruh utama dari kecemasan pada pengguna media sosial ialah akibat kekurangan tidur dan banyaknya waktu yang dihabiskan untuk internet. (Lopes et al., 2022) Bagi seorang mahasiswa, tidak jarang kombinasi stresor dari tugas-tugas yang diberikan dan dampak negatif dari media sosial menimbulkan kecemasan yang akhirnya dapat mempengaruhi prestasi akademiknya. Kondisi ini mungkin saja akan lebih rentan pada mahasiswa kedokteran yang lingkungan belajarnya dikenal penuh tekanan karena harus mempelajari banyak materi dalam kurun waktu yang tergolong singkat untuk memenuhi tuntutan akademik seperti ujian tulis, *skill lab*, tutorial dan praktikum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain *cross sectional* dengan menggunakan metode analitik survei dengan sumber data primer di ambil menggunakan kuesioner *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) digunakan untuk menilai intensitas penggunaan media sosial dan kuesioner *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) dengan pernyataan cemas saja yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan yang telah dimodifikasi penulis. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta Barat Angkatan tahun 2021. Sampel penelitian ini adalah populasi terjangkau yang sesuai dengan kriteria inklusi (Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021 yang mempunyai satu atau lebih akun media sosial yang aktif

dan bersedia menjadi responden dan setuju menandatangani *informed*) dan tidak termasuk kriteria eksklusi.

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumangara diluar Angkatan 2021, mengkonsumsi obat-obatan narkotika, psikotropika, metabolik & zat adiktif lainnya, pernah di diagnosis memiliki gangguan mental sebelumnya atau sedang menjalani terapi gangguan kejiwaan , tidak bersedia menjadi subjek / responden penelitian) dan bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini dengan menandatangani *informed-consent*. Prosedur cara kerja penelitian ini memakai teknik *quota sampling* pada absensi. Variable independen : Status Penggunaan Media Sosial Mahasiswa, variable dependen : Status Kecemasan Mahasiswa. Setelah data diperoleh akan dianalisa menggunakan aplikasi SPSS kemudian data tersebut diubah menjadi bentuk tabel dan narasi. Hubungan penggunaan sosmed dan tingkat kecemasan dievaluasi dengan uji *chi-square*.

HASIL

Hasil penelitian ini berhasil mendapatkan total 117 responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021. Karakteristik responden penelitian dapat dilihat di Tabel 1.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	30	25,6
Perempuan	87	74,4

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021 lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 87 orang (74,4 %)

Durasi Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021

Tabel 2. Durasi Penggunaan Media Sosial Responden

Intensitas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	100	85,5
Rendah	17	14,5

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021 paling banyak menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi, yaitu sebanyak 100 orang (85,5%).

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Responden

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	55	47
Tinggi	62	53

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021 paling banyak tingkat kecemasan tinggi sebanyak 62 orang (53%)

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021

Tabel 4. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan

Penggunaan media sosial	Kecemasan		Nilai p
	Tinggi	Rendah	
Tinggi	56 (56%)	44 (44%)	0,114
Rendah	6 (35,3%)	11 (64,7%)	

Hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan dianalisis dengan uji *chi-square*. Hasil analisis *chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan dikarenakan nilai $p > 0,05$.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden, responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021 pada penelitian ini lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 87 orang (74,4%) dibanding laki-laki. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian serupa yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali, dengan hasil responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 orang (59,5%) dibanding laki-laki sebanyak 34 orang (40,5%).(Wijayanti & Diniari, 2016) Hasil yang sama didapatkan pada mahasiswa di Universitas Diponegoro Semarang, dengan persentase perempuan lebih banyak yaitu sebesar 56% sedangkan laki-laki hanya sebesar 44%.(Soliha, 2015) Penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) juga menyatakan mahasiswa didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 80 orang (74,8%).(Triandini & Kurniasari, 2021) Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta mendapatkan hasil lebih banyak perempuan dibanding laki-laki (64% vs 36%).(Purnomo et al., 2023) Hasil penelitian ini dan penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan mahasiswa di berbagai universitas yang berbeda dan di daerah yang berbeda sama-sama lebih banyak berjenis kelamin perempuan.

Durasi Penggunaan Media Sosial, penelitian ini menunjukkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021 paling banyak menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi, yaitu sebanyak 100 orang (85,5%). Intensitas penggunaan media sosial pada penelitian ini dinilai dengan kuisioner *SONTUS*. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian di FK Universitas Islam Sumatera Utara yang menggunakan kuisioner *SONTUS*, dengan hasil penggunaan media sosial terbanyak adalah intensitas sangat tinggi (90,9%).(Sutriani & Rahmadhani, 2023) Hasil penelitian oleh Diniari terhadap 84 mahasiswa kedokteran Universitas Udayana Bali tahun 2020 menyatakan lebih banyak mahasiswa kedokteran yang menggunakan sosial media selama lebih dari 3 jam per hari atau intensitas tinggi (54,8%) dibanding menggunakan sosial media kurang dari 3 jam per hari atau intensitas rendah (45,2%).Klik atau ketuk di sini untuk memasukkan teks.Hasil penelitian ditemukan serupa karena sama-sama dilakukan di kota besar yang jaringan internetnya sudah bagus dan penggunaan media sosial yang marak. Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian oleh Triandini di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang menyatakan mahasiswa paling banyak menggunakan media sosial dengan intensitas rendah dan juga berbeda penelitian oleh Soliha di Universitas Diponegoro Semarang yang menyatakan mahasiswa paling banyak menggunakan media sosial dengan intensitas sedang, yaitu sebanyak 39%.(Soliha, 2015)

Penelitian di Universitas Sebelas Maret Surakarta juga menyatakan penggunaan media sosial berdasarkan instrumen SONTUS paling banyak adalah intensitas sedang. (Purnomo et al., 2023) Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh perbedaan wilayah, bias seleksi, bias informasi, dan bias perancu. Penelitian ini dilakukan di wilayah Jakarta yang merupakan pusat kota sedangkan penelitian oleh Trikindini dilakukan di Kalimantan Timur yang lebih terpencil dari Jakarta, menyebabkan penggunaan intensitas media sosial yang juga lebih kecil. Tetapi berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan di FK UISU Sumatera meskipun daerahnya terpencil intensitas penggunaan media sosial sangat tinggi disebabkan waktu penelitiannya bertepatan dengan pandemi covid-19 sehingga mahasiswa cenderung banyak menggunakan media sosial untuk sarana pembelajaran.

Tingkat Kecemasan Mahasiswa, hasil penelitian ini menunjukkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021 paling banyak tingkat kecemasan tinggi sebanyak 62 orang (53%). Jumlah mahasiswa yang tingkat kecemasan rendah adalah sebanyak 55 orang (47%). Instrumen penilaian kecemasan yang digunakan pada penelitian ini adalah *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS).

Penelitian yang dilakukan oleh Diniari di Bali yang menyatakan mahasiswa yang mengalami cemas sebesar 59,5% sedangkan yang normal hanya 40,5%. Instrumen penilaian kecemasan yang digunakan pada penelitian tersebut adalah *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS-21). (Wijiyanti & Diniari, 2016) Studi yang dilakukan oleh Trikindini di Kalimantan Timur menyatakan proporsi mahasiswa yang mengalami cemas sebesar 65,4%. Sedangkan yang tidak cemas hanya 34,6%. Instrumen penilaian kecemasan yang digunakan pada penelitian tersebut adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). (Trikindini & Kurniasari, 2021) Penelitian di Sumatera Utara menyatakan mahasiswa kedokteran yang mengalami cemas sebesar 56,1% sedangkan yang tidak cemas sebesar 43,9%. (Sutriani & Rahmadhani, 2023) Studi tersebut juga menggunakan instrumen HARS. Penelitian di Surakarta menyatakan mahasiswa paling banyak mengalami kecemasan ringan berdasarkan instrumen *Liebowitz Social Anxiety Scale* (LSAS). (Purnomo et al., 2023) Perbedaan tingkat kecemasan dengan penelitian ini dapat disebabkan oleh perbedaan instrumen yang digunakan serta perbedaan kondisi psikososial mahasiswa yang dijadikan responden dan kejujuran mahasiswa pada saat mengisi kuisioner.

Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021, penelitian ini secara statistik menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan sosial media dengan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021. Hasil penelitian ini sesuai dengan studi oleh (Kross et al., 2013) (*Beck Depression Inventory*), (Hampton et al., 2015) (*Perceived Stress Scale* (PSS)), dan (Muench et al., 2015) (*Charlton and Danforth's addiction scale*) yang menyatakan tidak ada hubungan media sosial dengan kecemasan.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian oleh Trikindini yang menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. (Trikindini & Kurniasari, 2021) Hasil penelitian ini juga berbeda dengan penelitian oleh Diniari yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Udayana Bali. (Wijayanti & Diniari, 2016) Penelitian oleh Soliha juga menyatakan terdapat hubungan ketergantungan sosial media dengan kecemasan pada mahasiswa di Kota Semarang. (Soliha, 2015) Pada penelitian oleh Purnomo, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan penggunaan media sosial pada mahasiswa kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. (Purnomo et al., 2023)

Meskipun Penelitian ini secara statistik tidak menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara penggunaan sosial media dengan kecemasan akan tetapi secara klinis dapat

dilihat bahwa penggunaan media sosial intensitas tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini mungkin karena adanya beberapa faktor yang ikut berkontribusi dalam memengaruhi tingkat kecemasan seseorang saat menggunakan media sosial bukan semata-mata dari intensitas penggunaan media sosial itu sendiri.

Media sosial seperti Tiktok, Instagram, Facebook, Twitter, dan Youtube dapat menyediakan konten-konten video yang memberikan hiburan sehingga dapat melepas penat setelah belajar, sehingga justru berdampak mengurangi kecemasan. Mahasiswa dapat lebih relaks setelah menonton konten-konten hiburan di media sosial. Mahasiswa juga dapat melihat konten orang-orang yang kurang beruntung dan terkena musibah di media sosial, sehingga merasa lebih bersyukur. (Karim dkk., 2020)

Di sisi lain, media sosial bisa menyebabkan iri hati atau kecemburuan sosial yang meningkatkan kecemasan, misalnya ketika mahasiswa melihat temannya mengunggah sudah lulus sidang skripsi sedangkan dirinya belum, hal ini dapat menimbulkan kecemasan pada diri mahasiswa karena dirinya tidak bisa seperti orang lain dan bisa saja terlambat studinya. Yang dapat berujung kecemasan karena tidak bisa seperti orang lain yang dilihat di media sosial. Akan tetapi itu semua tergantung pada tingkat kepercayaan diri dan mekanisme coping dari pengguna media sosial itu sendiri, apabila kepercayaan diri dan mekanisme copingnya baik maka tidak akan ada perasaan iri hati ataupun kecemburuan sosial pada orang lain. (Wijayanti & Diniari, 2016)

Kelemahan Penelitian, Peneliti hanya memasukkan responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021 sehingga hasil dapat berbeda pada angkatan lainnya yang lebih tua maupun lebih muda (bias seleksi), Para responden bisa saja tidak jujur dalam menjawab kuisioner. Penelitian juga bersifat potong lintang dalam 1 waktu, sehingga informasi yang didapatkan hanya menggambarkan kondisi saat pengambilan data, intensitas penggunaan media sosial maupun tingkat kecemasan bisa saja berubah dalam periode lainnya (Bias Informasi), dan masih ada variabel-variabel perancu dalam penelitian ini yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa namun belum diteliti seperti masalah keluarga, masalah dengan pasangan, masalah ekonomi, penyakit sistemik, dan lain sebagainya (Bias Perancu).

KESIMPULAN

Sebanyak 62 (53%) mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021 mengalami kecemasan, Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021 paling banyak menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi (85,5%), dan tidak ada hubungan penggunaan media sosial dengan kecemasan pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2013). *DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS FIFTH EDITION DSM-5* (D. E. Clarke, Ed.; 5th ed.). American Psychiatric Association.

- 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>
- Hampton, K. N., Lu, W., Shin, I., & Rainie, L. (2015). Social Media and the Cost of Caring. *Pew Research Center*.
- Hootsuite. (2021). *DIGITAL 2021: THE LATEST INSIGHTS INTO THE 'STATE OF DIGITAL'*.
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS One*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., De Freitas Costacurta, M. C., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). Problematic Social Media Use and Its Relationship with Depression or Anxiety: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(11), 691–702. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300>
- Muench, F., Hayes, M., Kuerbis, A., & Shao, S. (2015). The independent relationship between trouble controlling Facebook use, time spent on the site and distress. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 163–169. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.013>
- Purnomo, C. W., Oktaviyantini, T., & Hastami, Y. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial dengan Durasi Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Kedokteran. *Plexus Medical Journal*. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/plexus.v2i2.467>
- Soliha, S. F. (2015). TINGKAT KETERGANTUNGAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL DAN KECEMASAN SOSIAL. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(no,1). <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.1-10>
- Subardjo, R. Y. S. (2018). Halaman 18-28 Universitas 'Aisyiyah; Jl. Ring Road Barat No. 63 Mlangi Nogotirto Gamping Sleman. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 6(1), 18–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1469>
- Sutriani, & Rahmadhani, M. (2023). HUBUNGAN MEDIA SOSIAL DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA FK UISU. *Jurnal Kedokteran STM (Sains & Teknologi Medik)*, 6. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm/article/view/347/314>
- Triandini, A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT. *Borneo Student Research*, 3(1). <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2492>
- Wijayanti, I. U., & Diniari, N. K. S. (2016). *Durasi Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar Bali*. <http://erepo.unud.ac.id/id/eprint/5898/1/7aa3bd8d2684934409fbecd28764c37e.pdf>