

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT

Anindi Trikandini^{1*}, Lia Kurniasari²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: trikandinianindi@gmail.com

Diterima:18/07/21

Revisi:09/11/21

Diterbitkan:29/12/21

Abstrak

Tujuan studi:Tujuan dari penelitian untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa UMKT.

Metodologi:Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Jumlah populasi sebanyak 147 mahasiswa dan jumlah sampel sebanyak 107 mahasiswa, teknik yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 2 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisis bivariat dengan uji *chi-square*.

Hasil:Hasil pada penelitian menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan (p -value = 0,001) pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 2 UMKT.

Manfaat:Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber informasi dan bahan evaluasi bagi remaja maupun peneliti selanjutnya.

Abstract

Purpose of study: The purpose of the study was to analyze the relationship between the intensity of social media use and the level of anxiety in UMKT students.

Methodology: This research uses quantitative research with cross sectional research design. The population is 147 students and the sample is 107 students, the technique taken is using stratified random sampling technique. Data collection in this study was carried out on undergraduate students of Nursing in the second semester of Muhammadiyah University of East Kalimantan. Data analysis in this study used bivariate analysis with chi-square test.

Results: The results of the study showed that there was a relationship between the intensity of social media use and the level of anxiety (p -value = 0.001) in Nursing S1 students in the 2nd semester of UMKT.

Applications: The results of this study can be useful as a source of information and evaluation material for adolescents and future researchers.

Kata kunci: *Intensitas Penggunaan Media Sosial, Tingkat Kecemasan, Mahasiswa*

1. PENDAHULUAN

Di era globalisasi ini teknologi sudah semakin maju dengan adanya teknologi komunikasi dan internet membuat kehidupan sehari-hari menjadi lebih mudah, efektif dan efisien. Internet memiliki dampak positif dan negatif bagi kehidupan manusia (Azka et al., 2018). Pengguna internet secara *Global* mencapai 4,66 miliar atau 59,5% dari total populasi sebesar 7,83 miliar. Pengguna internet di Indonesia, menurut Hootsuite (*We Are Social*) telah mencapai 202,6 juta atau 73,7% dari total populasi sebesar 274,9 juta, adanya peningkatan jumlah pengguna internet sebesar 15,5% atau 27 juta jiwa pada Januari 2020 hingga Januari 2021. Dari total tersebut, sebanyak 195,3 juta jiwa atau 96,4% mengakses internet dengan menggunakan perangkat *mobile* berjenis *smartphone* (*We Are Social & HootSuite*, 2021). Internet juga mempunyai layanan yang sering digunakan para penggunanya yaitu dikenal sebagai media komunikasi yang biasa disebut media sosial.

Media sosial adalah saluran komunikasi digital yang muncul dengan menciptakan tempat berbagai informasi yang berorientasi pada pengguna dimana setiap orang dapat menghasilkan atau berlangganan, konten dan informasi. Media sosial juga merupakan bentuk komunikasi berbasis internet yang memungkinkan pengguna berbagi informasi, membuat konten dan melakukan percakapan. Beberapa platform media sosial yang populer seperti *Facebook*, *WhatsApp*, *Instagram*, *Youtube*, *Twitter*, *Telegram*, dll (Riaz et al., 2018). Pengguna media sosial yang aktif secara global terdapat 4,20 miliar atau 53,6%. Pengguna media sosial di Indonesia menurut data Hootsuite (*We Are Social*) terdapat 170 juta atau 61,8 %

yang aktif dalam media sosial, adanya peningkatan jumlah pengguna media sosial yang aktif sebesar 6,3% atau 10 juta jiwa pada Januari 2020 hingga Januari 2021. Populasi pengguna media sosial urutan kedua yang paling banyak menggunakan yaitu pada usia 18-24 tahun yang termasuk usia remaja. Penggunaan media sosial telah mengubah dan merevolusi pola komunikasi di banyak kalangan terutama pada kalangan remaja (Plaisime et al., 2020). Masa remaja merupakan periode pembentukan identitas pribadi baik secara aspek fisik, emosional dan kognitif. Dengan seiring berkembangnya teknologi sehingga sebagian para remaja pun bertumpu pada media sosial. Efek dari pengguna media sosial dapat beresiko lebih besar mengalami gangguan mental seperti kecemasan (Keles et al., 2020).

Kecemasan dapat timbul dengan intensitas yang berbeda-beda atau mempunyai tingkatan yang terbagi menjadi kecemasan ringan, sedang, berat hingga menimbulkan kepanikan dari diri sendiri dan terkadang dapat menimbulkan halangan untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas (Anggraeini, 2018). Berdasarkan data dari WHO, prevalensi kecemasan pada remaja usia 15-24 tahun secara global pada tahun 2017 sebesar 3% laki-laki dan 5% perempuan, terdapat 8.114.774 kasus di Indonesia (WHO, 2017). Jumlah penderitaan gangguan kecemasan di Indonesia menurut data Kementerian Kesehatan pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebesar 6% populasi usia 15 tahun ke atas sekitar 14 juta orang di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan (Wicaksono et al., 2020).

Pada penelitian (Nguyen et al., 2020) menyarankan supaya masyarakat menggunakan media sosial tidak lebih dari 3 jam dalam sehari untuk menghindari adanya resiko kecanduan media sosial. Selain itu, bisa dapat mengakibatkan gangguan mental, gangguan kecemasan, stress, depresi untuk itu perlu mengontrol secara ketat waktu yang dihabiskan menggunakan media sosial dan membatasi postingan atau diskusi tentang masalah yang dapat menyebabkan gangguan mental. Temuan *literature* yang telah teliti menunjukkan gejala depresi dan kecemasan berhubungan dengan menggunakan media sosial yang berlebihan dan waktu pengguna media sosial yang berlebihan atau lebih dari 3 jam merupakan resiko yang signifikan terhadap kecemasan dan depresi pengguna. Menurut penelitian (Azka et al., 2018) menyatakan bahwa salah satu pengguna media sosial yaitu mahasiswa. Mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap ketergantungan pada media sosial. Pengguna media sosial yang memiliki intensitas tinggi adalah individu dengan tingkat pendidikan tinggi, artinya semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi juga kegiatan mereka dalam mengakses dan menggunakan media sosial. Mahasiswa pada usia remaja akhir masih berada pada fase *emerging adulthood* yaitu pada fase ini mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis (Hartinah et al., 2019).

Dalam penelitian ini peneliti memilih subjek penelitian yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang merupakan *IT-Based Paperless University*, kampus berbasis *IT* yang sudah tidak menggunakan kertas. Tentunya menjadikan mahasiswa lebih sering menggunakan laptop, komputer maupun handphonenya untuk melakukan perkuliahan dan juga dengan disediakannya internet atau WiFi tanpa batas di kampus menjadikan mahasiswa menggunakannya untuk bermain media sosial hingga lupa waktu. Dampak media sosial saat ini dapat ditoleransi karena keadaan yang masih dalam pandemi Covid-19, membuat para pelajar/mahasiswa lebih banyak fokus kepada *smartphonenya* untuk melakukan pembelajaran dari rumah. Namun dengan begitu bisa dapat menjadikan alasan untuk menggunakan *smartphonenya* yang sebenarnya untuk belajar tapi digunakan bermain media sosial hingga lupa waktu, yang membuat tingkat intensitas dalam bermain media sosial tinggi dan dapat meningkatkan potensi risiko kecemasan (Nguyen et al., 2020).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, didipatkan bahwa semua mahasiswa merupakan pengguna media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *Tiktok*, dll dengan rata-rata menghabiskan waktu bermain media sosial 10 – 12 jam per harinya. Diketahui bahwa dalam menggunakan media sosial mahasiswa merasa cemas apabila tidak bermain dalam sehari dan takutnya dalam ketinggalan informasi atau berita. Pada penelitian (Hartinah et al., 2019) menyatakan perawat bertanggung jawab terhadap peningkatan derajat seseorang, tidak hanya berfokus pada masalah fisik tapi juga dalam masalah psikologis. Apabila psikologis mahasiswa perawat terganggu maka mahasiswa keperawatan akan mengalami hambatan dalam memberikan asuhan keperawatan, sehingga calon perawat harus profesional terlebih dahulu dan harus sehat secara fisik maupun psikologis termasuk salah satunya terhindar dari kecanduan media sosial.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media social dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan UMKT.

2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April-Juni 2021. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan antara intensitas penggunaan media social dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan UMKT. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan semester 2 sebanyak 147 responden dengansampel yang menyatakan kesediannya untuk mengisi kuesioner penelitian yang diambil sebanyak 107 responden yang terbagi menjadi 54 mahasiswa kelas A dan 53 mahasiswa kelas B. Adapun teknik pengambilan sampel dengan *Stratified Random Sampling*.

Penelitian ini menggunakan data primer yang didapat melalui pengisian kuesioner online melalui *google form*. Kuesioner berisi pertanyaan mengenai data demografis, pernyataan *informed consent*, dan pertanyaan terkait variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan media social sedangkan variabel

dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan. Kuesioner dinyatakan valid dan reliabel Karen nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0.349), dan nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar atau sama dengan dari nilai minimum *Cronbach's Alpha* $\geq 0,60$. Kuesioner dinilai dengan skala *Likert* pada variabel independen (intensitas penggunaan media social) dengan pemberian skor 1-4 pada pernyataan yaitu "Sangat Tidak Setuju" sampai "Sangat Setuju", sedangkan kuesioner tingkat kecemasan menggunakan kuesioner baku yaitu keusioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*.

Data yang didapatkan akan diolah dan dianalisis menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*. Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik sosiodemografi responden penelitian. Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan analisis uji statistik *Chi-Square*.

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Media Sosial

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden S1 Keperawatan semester 2

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia		
18	27	25,2
19	60	56,1
20	11	10,3
21	6	5,6
22	2	1,9
23	1	0,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	25,2
Perempuan	80	74,8
Jumlah	107	100

Berdasarkan [tabel 1](#), menunjukkan bahwa usia responden terbanyak pada usia 19 tahun yaitu 60 orang atau 56,1% dan jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan yaitu 80 orang atau 74,8%. Dapat disimpulkan bahwa banyak umur responden yang masih remaja dan pengguna media sosial mayoritas adalah perempuan lebih senang bermain media sosial dibandingkan dengan laki-laki.

Table 2: Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden S1 Keperawatan semester 2 Berdasarkan Media Sosial

Media Sosial	Frekuensi (%)
Instagram	96
WhatsApp	88
Facebook	21
Line	7
Twitter	10
Tiktok	29
Telegram	19
Youtube	16
Games	6

Berdasarkan [table 2](#), bahwa pengguna media sosial paling banyak menggunakan instagram yaitu sebanyak 96 orang, pengguna WhatsApp sebanyak 88 orang, pengguna facebook sebanyak 21 orang, pengguna line sebanyak 7 orang, pengguna twitter sebanyak 10 orang, pengguna tiktok sebanyak 29 orang, pengguna telegram sebanyak 19 orang,

pengguna youtube sebanyak 16 orang, dan pengguna games sebanyak 6 orang. Dari sekian banyaknya media sosial yang sering digunakan oleh para responden yaitu media sosial *instagram* yaitu terdapat 96 orang dari 107 mahasiswa yang menggunakannya. *Instagram* merupakan aplikasi yang dilengkapi dengan fitur untuk mengambil foto atau video secara praktis serta dapat membagikan momen tersebut pada pengguna lainnya. Hal ini yang menjadikan remaja lebih tertarik dengan *instagram* daripada media sosial lainnya, *instagram* dapat memudahkan individu membentuk komunitas yang memiliki ketertarikan yang sama, membantu pengguna berinteraksi dengan teman maupun keluarga untuk melihat apa yang terjadi (Sukmaraga, 2018).

3.2 Analisis Univariat

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Kecemasan

Variabel	Total	
	N	%
Intensitas Penggunaan Media Sosial		
Tinggi	52	48,6
Rendah	55	51,4
Total	107	100.0
Tingkat Kecemasan		
Tidak ada kecemasan	37	34,6
Kecemasan ringan	34	31,8
Kecemasan sedang	27	25,2
Kecemasan berat	9	8,4
Tingkat panik	0	0
Total	107	100.0

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial terdapat dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Dimana responden memiliki intensitas tinggi yaitu sebanyak 55 orang atau 51,4 % dan sebanyak 52 oarang atau 48,6% memiliki intensitas rendah. Sedangkan variabel tingkat kecemasan menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki kecemasan sebanyak 70 orang dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 34 orang atau 31,8%, tingkat kecemasan sedang sebanyak 27 orang atau 25,2% dan kecemasan berat sebanyak 9 orang atau 8,4%. Responden yang tingkat tidak ada kecemasan yaitu sebanyak 37 orang atau 34,6%

3.3 Analisis Bivariat

Tabel 4 : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 2

Variabel	Tingkat Kcemasan		N	P-Value	OR (CI 95%)
	Tidak ada kecemasan	Kecemasan			
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Rendah	26 (50%)	52 (100.0%)	0.001	4.000 (1.700 -)
	Tinggi	11 (20%)	44 (80%)		

Total	37 (34,6%)	70 (65,4%)	107 (100,0%)	9.411)
-------	---------------	---------------	-----------------	--------

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa dari 52 responden yang memiliki intensitas rendah, 26 orang (50%) yang tidak ada kecemasan dan 26 orang (50%) yang memiliki kecemasan. Sedangkan pada intensitas tinggi terdapat 55 responden, 37 orang (34,6%) dengan tidak ada kecemasan dan 70 orang (65,4%) dengan memiliki tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* yang telah dilakukan terdapat nilai *p-value* 0,001 pada $\alpha = 0,05$, hasil ini menunjukkan bahwa nilai *p value* < α maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan Semester 2. Nilai OR (*Odds Ratio*) menunjukkan 4.000 (CI 95% 1.700-9.411) yang artinya mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpeluang 4.000 kali lebih besar untuk memiliki kecemasan dibanding mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah. Penelitian ini sejalan dengan (Pranata et al., 2016) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan terhadap kecemasan. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang.

Hasil analisis tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 keperawatan semester 2, menunjukkan bahwa responden tidak memiliki kecemasan dengan intensitas tinggi sebanyak 11 orang dan pada tingkat kecemasan ringan dengan intensitas tinggi sebanyak 24 orang dari total 107 responden. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa responden yang memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi memiliki tingkat kecemasan ringan (Pranata et al., 2016). Lalu terdapat 15 orang yang memiliki kecemasan sedang dengan intensitas tinggi tinggi dan 5 orang yang memiliki kecemasan berat dengan intensitas tinggi. Peneliti menganalisis bahwa tingkat kecemasan ringan, sedang dan berat terjadi pada mahasiswa dengan intensitas tinggi disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seperti mahasiswa merasa adanya kurang apabila tidak mengakses media sosial dengan hasil penelitian juga memperlihatkan sebanyak 88 orang atau 82,2% memilih setuju dan sangat setuju dan mahasiswa juga memanfaatkan waktu luang ketika istirahat saat kuliah bermain media sosial dengan hasil penelitian memperlihatkan 101 orang atau 94,4% memilih setuju dan sangat setuju. Hal ini sesuai dengan penelitian (Sabekti, 2019) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial dikalangan remaja tidak lepas karena di dalam media sosial memiliki banyak fitur yang membuat tertarik dan lebih sering berdiskusi dan bercerita melalui media sosial dengan teman-temannya daripada berdiskusi secara langsung.

Sedangkan dari data responden, terdapat 52 orang dari 107 orang yang memiliki intensitas rendah. Dari total tersebut, terdapat 26 orang tidak ada kecemasan, 10 orang kecemasan ringan, 12 kecemasan sedang dan 4 orang kecemasan berat. Tingkat kecemasan ringan, sedang dan berat dengan intensitas rendah berhubungan dengan intensitas penggunaan media sosial yang merupakan mahasiswa tidak terlalu lama menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial dan tidak sering *update* kegiatan dalam sehari di media sosial. Dalam hasil penelitian memperlihatkan sebanyak 61 orang atau 61,7% yang tidak setuju dan sangat tidak setuju apabila sering *update* kegiatan dalam sehari di media sosial. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sabekti, 2019) menunjukkan bahwa beberapa responden mengatakan tidak suka *update* di media sosial karena mulai sadar bahwa waktu mereka tersita hanya untuk menggunakan media sosial.

Dari analisa diatas diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial sangat berpengaruh dengan tingkat kecemasan bagi mahasiswa. Dengan usia yang masih remaja membuat responden lebih tertarik berinteraksi melalui media sosial daripada secara langsung dan menjadikan intensitas penggunaannya tinggi. Dalam hal ini perlunya perhatian bagi pengguna media sosial untuk dapat mengatur waktu dengan baik dalam penggunaannya, agar dapat mengurangi resiko kecemasan.

4. KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi intensitas penggunaan media sosial responden sebagian besar memiliki intensitas tinggi yaitu sebanyak 55 orang atau 51.4% dan intensitas rendah sebanyak 52 orang atau 48.6%. Dengan durasi rata-rata 3-4 jam per harinya dan frekuensi mengakses media sosial 5 kali per harinya.
2. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tingkat kecemasan didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki kecemasan sebanyak 70 orang dengan tingkatan kecemasan ringan sebanyak 34 orang atau 31.8%, kecemasan sedang 27 orang atau 25.2%, kecemasan berat 9 orang atau 8,4%. Responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 37 orang atau 34,6%.
3. Berdasarkan hasil uji *Chi Square*, nilai *p value* = 0,001 (*p value* < 0,05), sehingga dapat diketahui bahwa adanya hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 2 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

SARAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka saran yang dapat diberikan yaitu mahasiswa agar dalam penggunaan media sosial tidak secara berlebihan, durasi dalam sehari menggunakan media sosial maksimal 3 jam/harinya dan untuk mengakses media sosial maksimal 4 kali/harinya. Hal ini dapat mengurangi resiko mengalami kecemasan dalam penggunaan media sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada proyek KDM (Kerjasama Dosen Mahasiswa), Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT), yang memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi mahasiswa dan penerbitan.

REFERENSI

- Anggraeini, N. (2018). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Di Universitas Pendidikan Indonesia*. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(2), 131. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i2.9752>
- 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>
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kokasih, C. E. (2019). *Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran*. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII(1), 123–133.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). *A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Nguyen, T. H., Lin, K. H., Rahman, F. F., Ou, J. P., & Wong, W. K. (2020). *Study of Depression, Anxiety, and Social Media Addiction Among Undergraduate Students*. *Journal of Management Information and Decision Science*, 23(4), 284–303.
- Plaisime, M., Robertson-James, C., Mejia, L., Núñez, A., Wolf, J., & Reels, S. (2020). *Social Media and Teens: A Needs Assessment Exploring the Potential Role of Social Media in Promoting Health*. *Social Media and Society*, 6(1). <https://doi.org/10.1177/2056305119886025>
- Pranata, Y. H., Wardani, N. D., & Jusup, I. (2016). *Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir*. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 5(4), 1903–1910.
- Riaz, F., Ishaq, K., & Abbasi, A. (2018). *Influence of Social Media in Developing Social Anxiety: a Study of University Students in Lahore*. 8(2), 230–235. www.ijsrp.org
- Sabekti, R. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir*. In *Skripsi*.
- Sukmaraga, I. G. B. G. (2018). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Materialisme Pada Remaja*. 149.
- We Are Social, & HootSuite. (2021). *Digital 2021*. In *Global Digital Insights*.
- WHO. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders*.
- Wicaksono, E., Permana, V. F. Y., Putri, P. A., Putri, A. M., & Situmorang, D. D. B. (2020). *Memahami Gangguan Kecemasan Dalam Diri Remaja*. <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf><https://hdl.handle.net/20.500.12380/245180><http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003><https://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>