

PENGARUH KECEMASAN SOSIAL TERHADAP INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA

Melannie Putri Pradani^{1*}, Ira Darmawanti²

^{1, 2} Prodi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

melannie.21172@mhs.unesa.ac.id, iradarmawanti@unesa.ac.id

*melannie.21172@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Many people rely on technology, including the internet, in their daily lives. In addition, more and more individuals are using social media as a tool for communication and sharing stories or information with their close ones. Not only that, its relatively easy and quick use can provide comfort to each of its users. Some individuals tend to feel uncomfortable, scared, anxious, nervous, and worried when facing certain social situations where they inevitably have to meet and interact with others directly. This can happen because the individual's social anxiety will evoke feelings of fear and worry about facing others directly. Individuals who experience social anxiety and loneliness are more likely to seek support through social media rather than through direct interaction. Such behavior is done to address their problems, so they become preoccupied with social media. The research method used is quantitative research with a total of 122 subjects from the 2021 cohort, originating from the Faculty of Psychology at University X. There are two measurement tools used, namely the Social Anxiety Scale for Adolescents and the Social Media Use Intensity Scale. The results of the simple linear regression test obtained a significance p-value of $0.000 > 0.005$. This means that a significant influence related to social anxiety on the intensity of social media use among students was found. Then, the R-squared value shows a figure of 0,107. Therefore, we can conclude that social anxiety exerts a 10,7% influence on the intensity of social media use among students. The remaining percentage is the contribution of other variables that were not examined in this study.

Keyword: Social Anxiety, Intensity of Social Media Use, College Students

Abstrak

Banyak orang mengandalkan teknologi, termasuk internet dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, semakin banyak individu yang menggunakan media sosial sebagai alat berkomunikasi dan membagikan cerita atau informasi dengan orang-orang terdekatnya. Tidak hanya itu saja, penggunaannya yang relatif mudah dan cepat dapat memberikan kenyamanan pada setiap penggunanya. Beberapa individu cenderung merasa tidak nyaman, takut, cemas, gugup dan khawatir pada saat menghadapi situasi-situasi sosial tertentu, yang mau tidak mau individu tersebut harus bertatap muka dan berinteraksi

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 75

DOI : Prefix DOI :

[10.8734/LIBEROSIS.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/LIBEROSIS.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

dengan orang lain secara langsung. Hal itu dapat terjadi sebab kecemasan sosial yang dimiliki individu akan memunculkan rasa takut dan khawatir untuk berhadapan secara langsung dengan orang lain. Individu yang mengalami kecemasan sosial dan kesepian lebih cenderung mencari dukungan melalui media sosial daripada melalui interaksi langsung. Hal ini dilakukan untuk mengatasi masalah mereka, sehingga mereka menjadi sibuk dengan media sosialnya. Adapun metode penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 122 mahasiswa angkatan 2021 yang berasal dari Fakultas Psikologi di Universitas X. Terdapat dua alat ukur yang digunakan, yakni *Social Anxiety Scale for Adolescents* dan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial. Adapun hasil dari uji regresi linear sederhana mendapatkan nilai p signifikansi sebesar $0,000 > 0,005$. Hal ini berarti ditemukan adanya pengaruh yang signifikan terkait kecemasan sosial terhadap intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. Kemudian, nilai R Square menunjukkan angka 0,107. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial memiliki pengaruh sebesar 10,7% terhadap intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. Persentase sisanya merupakan kontribusi variabel-variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Kata kunci: Kecemasan sosial, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Mahasiswa

1. Pendahuluan

Banyak orang mengandalkan teknologi, termasuk internet, dalam kehidupan sehari-hari mereka (Azka *et al.*, 2018). Kita dapat dengan mudah mengakses semua informasi di internet hanya dengan satu klik. Faktanya, internet menyimpan informasi dari seluruh penjuru dunia, dan kita dapat menemukannya dengan mudah dan cepat (Soliha, 2015). Internet telah mengubah cara hidup masyarakat. Selain itu, internet juga dapat memberikan efek yang negatif dan positif. Dampak positifnya ialah dapat mempermudah kita berkomunikasi dengan orang yang belum pernah kita temui melalui media sosial, kita juga dapat berbelanja secara online melalui e-commerce, individu dengan orang-orang terdekatnya pun dapat berkomunikasi dengan mudah ataupun menjalin relasi (Yunfahnur *et al.*, 2022). Sedangkan dampak negatifnya yaitu secara tidak sadar internet dapat membuat penggunanya menjadi ketergantungan setiap saat, individu juga akan cenderung suka menghindari untuk bersosialisasi dengan orang lain, dan menurunnya produktivitas kerja karena terus-menerus menggunakan media sosial (Silmi *et al.*, 2020).

Selain itu, banyak individu yang menggunakan media sosial sebagai alat berkomunikasi dan membagikan cerita atau informasi dengan orang-orang terdekatnya. Media sosial mungkin berbahaya bagi individu jika individu menggunakannya terlalu sering, bahkan dapat memberikan efek buruk termasuk rasa tidak aman, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan akibat perbandingan sosial yang buruk (Nafisah dan Jannah, 2024). Dari sekian banyak individu yang menggunakan media sosial, mahasiswa termasuk ke dalamnya. Mahasiswa menggunakan media sosial dan internet karena kesibukan dan aktivitas yang dimilikinya. Kesibukan dan aktivitas yang mereka miliki inilah yang mengharuskan mereka untuk

menggunakan internet dan media sosial dalam setiap harinya (Yunfahnur *et al.*, 2022). Hal inilah yang akan mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial menjadi tinggi atau rendah.

Mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yang sedang berkembang, yaitu periode antara akhir masa remaja dan awal masa dewasa, sehingga mereka sedang mengalami perubahan psikologis (Laana dan Sukri, 2022). Para mahasiswa sedang mempelajari makna hidup dan hubungan pribadi pada tingkat emosional. Mereka juga berusaha untuk lepas dari kendali dan pengaruh orang tua mereka agar dapat membentuk identitas mereka sendiri dan hidup dengan bebas (Kandell dalam Laana dan Sukri, 2022). Ketika mahasiswa menghadapi tantangan dalam perkembangan mereka, mereka percaya bahwa menggunakan media sosial secara lebih aktif dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah mereka (Laana dan Sukri, 2022). Mereka menganggap hal ini lebih penting daripada apa yang dilakukan kebanyakan orang karena melakukan aktivitas secara online dapat membantu mereka untuk menjalin pertemanan baru dan memperkuat hubungan pertemanan yang sudah ada (Laana dan Sukri, 2022).

Tidak hanya itu saja, penggunaannya yang relatif mudah dan cepat dapat memberikan kenyamanan pada setiap penggunaannya. Selain itu, kemungkinan mahasiswa juga menggunakan media sosial agar dapat mengatasi suatu permasalahan seperti, rendahnya rasa percaya diri, motivasi sosial yang tidak didapatkan di dunia nyata, kekurangan fisik, serta harga diri yang rendah (Annisa *et al.*, 2020). Beberapa individu cenderung merasa tidak nyaman, takut, cemas, gugup dan khawatir pada saat menghadapi situasi-situasi sosial tertentu, yang mau tidak mau individu tersebut harus bertatap muka dan berinteraksi dengan orang lain secara langsung (O'Day dan Heimberg, 2021). Hal itu dapat terjadi sebab kecemasan sosial yang dimiliki individu akan memunculkan rasa takut dan khawatir untuk berhadapan secara langsung dengan orang lain. O'Day dan Heimberg (2021) menyatakan bahwa mereka yang tidak mengalami kecemasan sosial biasanya tidak mencari dukungan di media sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan lebih cenderung mencari dukungan melalui media sosial daripada melalui interaksi langsung. Hal ini mereka lakukan untuk mengatasi masalah mereka, sehingga mereka menjadi sibuk dengan media sosialnya (O'day dan Heimberg, 2021).

Para mahasiswa juga suka membagikan aktivitas mereka melalui akun media sosial yang telah dimilikinya. Mereka dapat membagikan aktivitasnya melalui sebuah postingan yang mereka unggah, dan postingan tersebut dapat berupa gambar, video maupun tulisan. Sebagian besar mahasiswa cenderung lebih suka dalam mencari teman melalui dunia maya (virtual) karena mereka merasa tidak nyaman, takut ataupun cemas ketika akan bersosialisasi atau berhadapan dengan orang lain. Hal tersebut yang dapat membuat para mahasiswa cenderung untuk menjadikan media sosial sebagai tempat untuk bersosialisasi dengan orang-orang di sekitarnya dibandingkan bersosialisasi secara langsung atau tatap muka.

Peneliti juga melakukan pra-survei dengan menyebarkan kuesioner kepada 31 mahasiswa S1 Fakultas Psikologi angkatan 2021 universitas X di Kota Surabaya. Survei awal ini juga bertujuan untuk memperoleh gambaran awal berkenaan dengan gambaran fenomena yang akan diteliti dalam penelitian ini. Dari hasil kuesioner pra-survei menunjukkan bahwa sebanyak 61,3% mahasiswa menggunakan media sosial dengan durasi sebanyak 4-6 jam per hari. Sedangkan 35,5% mahasiswa menggunakan media sosial selama 7-12 jam/hari. Selain itu, ditemukan juga bahwa sebanyak 42% mahasiswa memiliki kecemasan sosial. Oleh karena itu, banyak mahasiswa S1 Fakultas Psikologi angkatan 2021 Universitas X yang menjadi subjek penelitian ini sangat aktif di media sosial. Para mahasiswa ini menghabiskan banyak waktu di akun media sosial mereka, baik ketika mereka sedang kuliah atau tidak. Mereka mendapatkan informasi dari media sosial atau hanya berinteraksi dengan teman-teman mereka di sana. Hal ini menunjukkan

bahwa banyak mahasiswa di S1 Fakultas Psikologi angkatan 2021 Universitas X yang menggunakan media sosial.

Ketika orang-orang merasakan kesulitan untuk berkembang, mereka akan lebih mementingkan untuk menggunakan internet daripada yang dilakukan kebanyakan orang karena dapat membantu mereka mendapatkan teman baru dan memperluas jaringan sosial mereka (Permadi, 2022). Dalam hal ini, aktivitas media sosial lebih digunakan sebagai cara untuk menghindari orang lain (Permadi, 2022). Untuk berkembang dan membangun hubungan dengan orang lain, individu perlu memiliki pengetahuan dan interaksi langsung dengan orang lain. Seperti yang dikatakan Sari (2022), hal ini penting agar individu dapat belajar cara bergaul dengan orang lain di berbagai situasi. Individu yang menderita kecemasan sosial menggunakan internet untuk mengisi kesepian mereka dan sebagai pengganti kontak langsung yang tidak mereka miliki dalam kehidupan nyata.

Dengan dijelaskannya latar belakang yang ada di atas dapat menarik perhatian peneliti dalam melakukan penelitian secara mendalam terkait pengaruh kecemasan sosial terhadap intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa karena semakin banyak dijumpai efek atau dampak buruk yang dihasilkan dari adanya penggunaan media sosial, contohnya seperti individu yang merasa takut, cemas, dan tidak suka bersosialisasi atau menggunakan media sosial sebagai pelarian dari dunia nyata. Selain itu, peneliti belum menemukan penelitian yang secara eksplisit mengenai bagaimana kecemasan sosial dapat mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa S1 Fakultas Psikologi angkatan 2021 universitas X di Kota Surabaya. Diharapkan penelitian ini dapat mengisi kesenjangan penelitian dalam studi lokal dan berkontribusi pada program psikologi universitas X di Kota Surabaya.

2. Tinjauan Pustaka

Menurut Kurnia (2022) kecemasan sosial merupakan bentuk reaksi atau respon terhadap kehadiran orang lain, hal ini dialami individu sebagai tekanan psikologis. Selain itu, kecemasan sosial juga dapat dideskripsikan jika individu yang mengalami kecemasan sosial berada pada situasi sosial, mereka akan merasa takut atau khawatir dan berusaha untuk tidak bertemu dengan orang lain (Morin dan Rahardjo, 2021). O'Day dan Heimberg (2021) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial terdorong untuk mengakses internet dan media sosial agar dapat mengobati rasa kesendiriannya dan hubungan tatap muka yang tidak mereka dapatkan di dalam keseharian hidupnya karena mereka memiliki ketakutan dan kekhawatiran jika berhadapan secara tatap muka dengan individu lain dan cenderung memilih untuk berkomunikasi atau berinteraksi secara virtual. Sedangkan La Greca dan Lopez (1998) menyatakan bahwa kecemasan sosial ialah rasa takut individu dalam berhadapan dengan situasi sosial yang berkaitan dengan kehidupannya, hal ini akan mempengaruhi individu dalam bertemu dengan individu yang tidak mereka kenal atau kemungkinan untuk diperhatikan individu lain dan takut jika nanti dirinya akan dipandang rendah, diejek dan dihina oleh individu lain.

Dari apa yang telah dibahas sejauh ini, peneliti dapat mengatakan secara jelas bahwa kecemasan sosial ialah perasaan takut dan tidak nyaman terhadap penilaian buruk orang lain dan kecenderungan untuk berusaha menjauhkan diri dari orang lain di situasi sosial.

Iswanto *et al.*, (2021) mengartikan intensitas penggunaan media sosial adalah keterlibatan individu dalam kegiatan yang berhubungan dengan media sosial, termasuk frekuensi dan lamanya mengakses media sosial. Menurut Zulaikha dan Pulungan (2023) intensitas penggunaan media sosial adalah jumlah waktu dan perhatian yang dihabiskan seseorang di media sosial, diukur dari seberapa sering dan berapa lama mereka menggunakannya. Boer *et al.*, (2021) menguraikan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan aktivitas yang berkelanjutan dan berulang, yang didorong oleh keinginan individu

untuk berinteraksi dengan media sosial. Hal ini dapat diketahui dengan melihat hal-hal seperti seberapa sering digunakan atau frekuensi dan durasi penggunaannya.

Dari penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial ialah aktivitas yang dilakukan individu saat mengakses media sosial, memanfaatkan berbagai fitur, dan memperhatikan durasi serta frekuensi penggunaannya.

3. Metodologi

Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif asosiatif dalam penelitian ini. Metode ini melibatkan pengujian hipotesis dengan mengumpulkan data menggunakan alat penelitian, kemudian menganalisisnya secara kuantitatif atau statistik (Sugiyono, 2019). Dalam hal ini, peneliti akan mendalami terkait informasi dan informasi ini akan dirancang dalam model angka-angka. Angka-angka inilah yang akan digunakan sebagai alat agar peneliti dapat mengungkapkan keterangan terkait apa yang diketahui. Jenis penelitian tersebut digunakan peneliti dengan alasan karena peneliti hendak menemukan dan mengungkapkan terkait pengaruh yang ada di antara kedua variabel yaitu kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial. Peneliti menggunakan metode analisis regresi linear sederhana dalam pengolahan data. Metode ini dianggap mampu menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan oleh peneliti, karena penggunaannya dapat menjelaskan seberapa besar pengaruh yang berkontribusi terkait kecemasan sosial terhadap intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.

Populasi ialah sebuah wilayah yang akan digeneralisasikan yang terdiri dari subjek dan juga objek (Jannah, 2018). Populasi yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai subjek penelitian adalah mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi angkatan 2021 universitas X di Kota Surabaya yang berjumlah 175 mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Sampel merupakan bagian yang termasuk ke dalam karakteristik dan jumlah yang ada pada populasi tersebut (Jannah, 2018). Agar sampel dapat ditentukan dari populasi yang akan diteliti, peneliti akan menentukan terlebih dahulu sampel penelitian berdasarkan pendapat Suharsimi Arikunto (Hardani *et al.*, 2020).

Peneliti menggunakan rumus Slovin dengan margin error sebesar 5% untuk mendapatkan sampel mengingat jumlah populasi yang cukup besar. Ditemukan angka 121,7 dan dibulatkan menjadi 122. Hal ini berarti bahwa peneliti membutuhkan 122 sampel untuk penelitian ini.

Teknik sampling merupakan metode atau cara yang digunakan dalam menentukan sampel (Jannah, 2018). Peneliti menggunakan metode pengambilan sampel nonprobability sampling dengan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2019) purposive sampling merupakan metode penentuan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Fakultas Psikologi universitas X di Kota Surabaya yang memenuhi persyaratan tertentu. Adapun persyaratannya yaitu mahasiswa yang cenderung aktif dalam menggunakan media sosial dan mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi angkatan 2021 yang berkuliah di universitas X di Kota Surabaya.

Dalam penelitian ini, variabel kecemasan sosial akan diukur dengan menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) milik La Greca dan Lopez (1998) dan telah diadaptasi serta diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sahra (2021). Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan adopsi instrumen milik Sahra (2021). Lalu, untuk variabel intensitas penggunaan media sosial akan diukur dengan menggunakan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) yang disusun oleh Sabekti (2019). Sama seperti variabel kecemasan sosial, peneliti juga mengadopsi alat ukur milik Sabekti (2019).

4. Hasil dan Pembahasan

Uji Kolmogorov-Smirnov digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah data yang telah diperoleh merupakan data yang berdistribusi normal atau tidak. Kemudian, data tersebut dapat dibuktikan secara statistika untuk dianalisis lebih lanjut. Data dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS 26 for Windows. Uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi normalitas adalah $0,200 > 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

Uji linearitas dilakukan untuk menentukan adanya korelasi linear antara variabel dependen yaitu intensitas penggunaan media sosial, dan variabel independen yaitu kecemasan sosial. Penelitian ini menggunakan SPSS 26 for Windows untuk melakukan uji linearitas. Dalam uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,211 > 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yaitu kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial terbukti linear. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner yang diberikan kepada mahasiswa di Fakultas Psikologi, Universitas X, menghasilkan data yang secara terbukti linear.

Berdasarkan uji regresi dengan menggunakan SPSS 26 for Windows dalam pengolahan data, terungkap bahwa nilai signifikansi adalah $0,000 < 0,005$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa, karena nilai signifikansi berada di bawah 0,005 (Sugiyono, 2019). Uji ini menunjukkan bahwa variabel independen mempengaruhi variabel dependen, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dalam penelitian ini.

Nilai R square adalah 0,107. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa sebesar 10,7%. Adapun persentase lainnya yaitu 89,3% berasal dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Menurut Dong *et al.*, (2024) mahasiswa dengan kecemasan sosial menghadapi tekanan psikologis yang lebih besar dalam hidup mereka, mereka sering kali lebih suka menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas sendirian, termasuk berselancar di internet dan lebih senang berinteraksi dengan orang lain secara langsung. Anonimitas dan kenyamanan internet memberikan cara komunikasi non-tatap muka bagi mahasiswa dengan kecemasan sosial untuk menetralkan atau menghindari ancaman dalam situasi sosial dunia nyata melalui komunikasi online (Dong *et al.*, 2024). Menurut Khonsa dan Darmawanti (2024) seiring dengan semakin banyaknya individu yang menggunakan media sosial, semakin banyak pula individu yang mengalami masalah kesehatan mental.

Selain itu, menurut Pratiwi *et al.*, (2019) individu yang memiliki kecemasan sosial tinggi, secara sosial akan merasa lebih takut dan cemas ketika berinteraksi langsung dengan orang lain. Hal ini terjadi karena individu seperti ini sering merasa jika dirinya sedang diamati oleh orang lain dengan seksama setiap kali mereka melakukan sesuatu (Pratiwi *et al.*, 2019). Oleh karena itu, orang yang lebih cemas secara sosial kemungkinan besar akan menghindari acara sosial untuk menghindari kerumunan (Pratiwi *et al.*, 2019). Individu yang menderita kecemasan sosial lebih suka menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial untuk mengurangi rasa takut dan stres yang mereka rasakan saat berada di sekitar orang lain (Purnomo *et al.*, 2023). Media sosial dapat membuat orang menghabiskan lebih sedikit waktu untuk berinteraksi secara langsung (Purnomo *et al.*, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Weidman *et al.*, (2012) bahwa individu dapat berinteraksi secara asinkron atau bahkan anonim melalui media sosial, sehingga dapat mengurangi beban berinteraksi langsung dengan orang lain. Kecemasan sosial dianggap sebagai faktor yang dapat memengaruhi tingkat penggunaan media sosial (Permadi, 2022).

Dari keseluruhan rangkaian penelitian yang dilakukan oleh peneliti telah menunjukkan bahwa kecemasan sosial berdampak positif terhadap intensitas penggunaan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tingginya kecemasan sosial yang dialami mahasiswa, maka

semakin meningkatnya intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendahnya kecemasan sosial yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah pula intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. Dengan kata lain, hipotesis dalam penelitian ini (H_a) dapat diterima, sementara hipotesis nol (H_0) ditolak.

5. Simpulan

Uji hipotesis penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa kecemasan sosial secara signifikan mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. Hal ini berarti hipotesis dalam penelitian ini, yaitu "ada pengaruh kecemasan sosial terhadap intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa" dapat diterima. Adapun uji hipotesis yang telah dilaksanakan dalam penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi mencapai angka 0,328 ($r = 0,328$) yang berarti hubungan antara variabel kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial sebesar 32,8%.

Selain itu, ditemukan bahwa kecemasan sosial memiliki nilai koefisien determinan sebesar 10,7% terhadap intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2021 Universitas X. Fakta bahwa angka ini begitu rendah jelas menunjukkan bahwa variabel kecemasan sosial bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial berpengaruh pada intensitas penggunaan media sosial, terutama di kalangan mahasiswa.

Daftar Referensi

- Annisa, A., Yuliadi, I., & Nugroho, D. (2020). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial Whatsapp pada mahasiswa kedokteran 2018. *Wacana*, 12(1), 86-109. <https://doi.org/10.13057/wacana.v12i1.170>
- 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>
- Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., de Looze, M., & J., R. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y., & Chen, C. (2021). The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: the mediating role of loneliness and coping styles. *BMC Psychiatry*, 24(395), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05854-5>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E., Istiqomah, R., Fardani, R., Sukmana, D., & Auliya, N. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Pustaka Ilmu Group.
- Iswanto, H. F., Kartikasari, R., Bahij, A. T. B., & Kadarwati, S. (2021). Pelatihan bijak bermedia sosial sebagai upaya pendidikan karakter pada remaja. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, <https://journal.unnes.ac.id/nju.index.php/abdimas/>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. UNESA University Express.
- Khonsa, S., & Darmawanti, I. (2024). Penggunaan Media Sosial di Waktu Luang Pada Dewasa Awal dan Implikasinya Terhadap Subjective Well-Being. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 15440-15453. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.12447>

- Kurnia, G. (2022). "Skizonarium: ruang kecemasan" - Kecemasan sosial sebagai gagasan penciptaan karya seni instalasi interaktif. *IRAMA: Jurnal Seni Desain dan Pembelajarannya*, 4(2), 15-19. <https://doi.org/10.17509/irama.v4i2.51930>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Laana, D., & Sukri, U. (2022). Life style: Perilaku mahasiswa masa kini dan pengaruh media sosial. *IJCE: Inculco Journal Christian Education*, 2(2), 67-80. <https://e-journal.stakanakbangsa.ac.id/index.php/ijce/article/view/27/35#>
- Morin, C. R. W., & Rahardjo, W. (2021). Kecemasan sosial, kecenderungan alexithymia dan adiksi internet pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 11-24. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3439>
- Nafisah, Y., & Jannah, M. (2024). Penggunaan media sosial pada generasi Z. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 705-713. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p705-713>
- O'Day, E., & Heimberg, R. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Journal of Computers in Human Behavior Reports*, 3. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Permadi, D. (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>
- Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. (2019). Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 21-34. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/6734>
- Purnomo, C., Oktaviantini, T., & Hastami, Y. (2023). Hubungan tingkat kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa kedokteran. *Plexus Medical Journal*, 2(2), 65-69. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i2.467>
- Sabekti, R. (2019). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial (jejaring sosial) dengan kecenderungan narsisme dan aktualisasi diri remaja akhir* [Universitas Airlangga]. [https://repository.unair.ac.id/84034/4/FKP.N.41-19 Sab h.pdf](https://repository.unair.ac.id/84034/4/FKP.N.41-19Sab%20h.pdf)
- Sahra. (2021). *Pengaruh Social Anxiety dan Parenting Style Terhadap Problematic Internet Use pada Mahasiswa* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/78550/1/JIHAN SAHRA-FPSI.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/78550/1/JIHAN_SAHRA-FPSI.pdf)
- Sari, C. (2022). Kesepian, kecemasan sosial dan problematic internet use pada mahasiswa pengguna instagram. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 67-78. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.4430>
- Silmi, Z., Rachmawati, W., Sugiarto, A., & Hastuti, T. (2020). Correlation of intensity of use of social media with the level of social anxiety in adolescents. *MANR: Midwifery And Nursing Research*, 2(2). <https://doi.org/10.31983/manr.v2i2.5880>
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.1-10>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. ALFABETA.
- Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh,

- T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 191-195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.003>
- Yunfahnur, S., Dineva, F., & Martina. (2022). Adiksi media sosial pada mahasiswa. *JIM FKep: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(2), 9-16. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/19910>
- Zulaikha, A., & Pulungan, A. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan depresi. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(3), 60-66. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i3.9930>