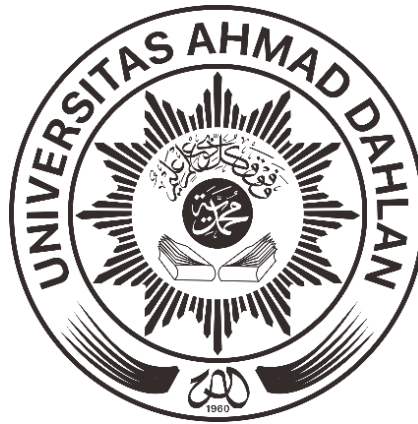


**HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL ANXIETY* DAN *PROBLEMATIC
SOCIAL MEDIA USAGE* PADA MAHASISWA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi



Oleh:

Yessi Putri Sejati
2000013301

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2024**

PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL ANXIETY* DAN *PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USAGE* PADA MAHASISWA

Yessi Putri Sejati

2000013301

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Triantoro Safaria'.

Triantoro Safaria, S.Psi., M.Psi., Ph.D.

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL ANXIETY* DAN *PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USAGE* PADA MAHASISWA

Yessi Putri Sejati¹, Triantoro²

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166

¹yessi20000013301@webmail.uad.ac.id

²triantoro.safaria@psy.uad.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *social anxiety* dan *problematic social media usage* pada mahasiswa Fakultas Sastra, Budaya, dan Komunikasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa FSBK angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode kuantitatif menggunakan dua skala yaitu *problematic social media usage* (27 aitem) dan *social anxiety* (19 aitem). *Sampling* dilakukan dengan teknik *icidental sampling*, sedangkan teknik analisis data penelitian menggunakan teknik analisis *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *social anxiety* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *problematic social media usage*, hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi 0,120 dengan taraf signifikansi 0,014 ($p < 0,05$). Sumbangan efektif dari *social anxiety* terhadap *problematic social media usage* sebesar 1,4%, sisanya merupakan sumbangan dari faktor lainnya. Kesimpulannya adalah ada hubungan positif yang signifikan antara *social anxiety* dan *problematic social media usage* pada mahasiswa Fakultas Sastra, Budaya, dan Komunikasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Kata kunci: mahasiswa, *problematic social media usage*, *social anxiety*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL ANXIETY AND PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USAGE AMONG STUDENTS

Yessi Putri Sejati¹, Triantoro²

Faculty of Psychology, Ahmad Dahlan University

Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta 55166

¹yessi20000013301@webmail.uad.ac.id

²triantoro.safaria@psy.uad.ac.id

ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between social anxiety and problematic social media usage among students at the Faculty of Letters, Culture and Communication, Ahmad Dahlan University, Yogyakarta. The population in this study were FSBK students from the classes of 2020, 2021, 2022, and 2023. This research was carried out using quantitative methods using two scales, namely problematic social media usage (27 items) and social anxiety (19 items). Sampling was carried out using an accidental sampling technique, while the research data analysis technique used the product moment analysis technique. The research results show that social anxiety has a significant positive relationship with problematic social media usage, this is shown by a correlation value of 0.120 with a significance level of 0.014 ($p < 0.05$). The effective contribution of social anxiety to problematic social media usage is 1.4%, the rest is contributed by other factors. The conclusion is that there is a significant positive relationship between social anxiety and problematic social media usage among students at the Faculty of Letters, Culture and Communication, Ahmad Dahlan University, Yogyakarta.

Keywords: *college students, problematic social media usage, social anxiety.*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi pada masa kini berkembang dengan cepat, memberikan kemudahan, efektivitas, dan efisiensi bagi manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu bentuk teknologi yang mengalami perkembangan pesat adalah media sosial. Menurut Nasrullah (2014) media sosial adalah *platform* di internet yang memungkinkan pengguna untuk menggambarkan diri, berinteraksi, berkolaborasi, berbagi, dan berkomunikasi secara virtual dengan pengguna lain. Statista (2020) menyatakan penggunaan media sosial mengalami peningkatan yang signifikan selama beberapa tahun terakhir, yakni pada tahun 2019, Facebook memiliki 2,45 miliar pengguna aktif bulanan, kemudian instagram baru-baru ini melampaui 1 miliar pengguna aktif bulanan. Menurut riset yang dipublikasikan oleh lembaga *We Are Social* dalam studi Nasrullah (2014) pengguna internet dan media sosial di Indonesia cukup tinggi. Sekitar 15 persen dari populasi atau lebih dari 38 juta orang menggunakan internet. Riset ini juga menunjukkan bahwa rata-rata pengguna internet di Indonesia menghabiskan hampir tiga jam per hari untuk terhubung di media sosial melalui ponsel mereka.

Dampak positif dari media sosial yaitu dapat berkomunikasi jarak jauh dengan orang lain, dapat berbelanja *online*, serta dapat memperoleh informasi yang dibutuhkan (Azka dkk 2018). Sedangkan menurut Rafiq

(2020), media sosial juga mempunyai dampak negatif yaitu, interaksi tatap muka individu kepada seseorang akan cenderung mengalami penurunan, serta penggunaan media sosial yang berlebihan akan menyebabkan ketergantungan yang tentunya tidak baik bagi aspek kehidupan, misalnya kurangnya waktu untuk istirahat, mengakibatkan adanya konflik dengan anggota keluarga, dan mengakibatkan kehilangan pekerjaan atau karir (Kardefelt-Winther, 2014). Penggunaan media sosial yang secara berlebihan ini dapat diartikan menjadi *problematic media social usage* (Eichenberg, 2019). *Problematic social media usage* merupakan penggunaan media sosial dengan frekuensi penggunaan yang sangat tinggi dan berlebihan, sehingga seseorang mengalami permasalahan sosial dan emosional (Van Den Eijden *et al*, 2016). Menurut Van den Eijden *et al.* (2016), kriteria PMSU terdiri dari hal-hal berikut, yaitu:

a. *Preoccupation*

Preoccupation adalah kegiatan yang dianggap penting bagi seseorang yakni ketika mereka terlibat dalam akses ke media sosial. Hal ini dapat mempengaruhi pola pikir, tindakan, serta emosi individu tersebut.

b. *Tolerance*

Hal ini berkaitan dengan aktivitas yang mengalami peningkatan waktu secara bertahap dalam penggunaan media sosial. Ketika seseorang sudah

mencapai tingkat ketergantungan, mereka mungkin kesulitan untuk mengurangi penggunaan media sosial.

c. *Withdrawal*

Hal ini berkaitan dengan aspek emosional seseorang, dapat berdampak pada kesehatan fisik. Ketika seseorang tiba tiba mengurangi atau berhenti menggunakan media sosial, hal ini bisa mengakibatkan seseorang tersebut kesulitan dalam mengendalikan diri.

d. *Persistence*

Kriteria ini berkaitan ketika seseorang berusaha mengurangi atau berhenti menggunakan media sosial namun mengalami kesulitan.

e. *Displacement*

Kriteria ini mengacu pada kehilangan minat dalam kegiatan dan hubungan di dunia nyata, dengan hanya fokus pada penggunaan media sosial.

f. *Problem*

Kriteria ini mencakup masalah yang terkait dengan lingkungan media sosial serta faktor internal individu. PSMU dapat menimbulkan masalah baik dari segi sosial maupun fisik dan penggunaan berlebihan dapat mengganggu waktu istirahat dan kebutuhan lainnya.

g. *Deception*

Kriteria ini muncul saat seseorang mulai menunjukkan perilaku berbohong terhadap orang lain, termasuk keluarga, teman, dan kerabat yang

berhubungan dengan lamanya waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial.

h. *Escape*

Kriteria ini berhubungan ketika seseorang merasa ingin melarikan diri dari masalah dan beban pikirannya, penggunaan media sosial menjadi cara untuk melepaskan dan mengatasi masalah tersebut. Hasilnya, perasaan emosional dan beban pikiran dapat terasa lebih baik ketika menggunakan media sosial.

i. *Conflict*

Kriteria ini dapat menyebabkan konflik yang timbul antara pengguna media sosial dan orang-orang disekitarnya.

Azka dkk (2018) menyatakan bahwa salah satu pengguna media sosial yaitu mahasiswa. Berdasarkan survei yang disampaikan, pengguna media sosial yang memiliki intensitas tinggi adalah individu dengan tingkat pendidikan tinggi, artinya semakin tingkat pendidikan individu maka semakin tinggi juga intensitas kegiatan mereka dalam mengakses dan menggunakan media sosial (APJII, 2015. Dalam Azka dkk, 2018).

Pada mahasiswa, penggunaan media sosial didasarkan sebagai sarana untuk mencari informasi dan untuk berkomunikasi (Herutomo, 2019). Nasirudin *et al.*, (2022) menyampaikan bahwa media sosial dapat memberikan dampak positif dan dampak negatif bagi mahasiswa. Dampak

positifnya yaitu mahasiswa mendapatkan banyak informasi dari media sosial, memudahkan mahasiswa dalam mencari informasi seputar pengetahuan dan tugas-tugas yang diberikan, dapat memperoleh pelajaran dari berbagai sumber, dan sebagai wadah untuk bersosialisasi. Sedangkan dampak negatif dari media sosial yaitu mahasiswa menjadi bergantung pada media sosial dalam hal mengerjakan tugas, sehingga mengakibatkan berkurangnya diskusi secara langsung bersama orang lain, menjadi lupa waktu akibat terlalu berlebihan menggunakan media sosial, dan penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa, sehingga prestasinya akan menurun.

Kircaburun (2018) juga berpendapat bahwa bagi mahasiswa, media sosial seringkali digunakan sebagai sarana untuk penghindaran dan pengobatan diri, namun perlu diingat bahwa pengembangan diri dan membangun hubungan dengan orang lain memerlukan pengalaman melalui kontak secara langsung. Melalui interaksi secara langsung, seseorang dapat belajar berinteraksi dengan baik dengan siapapun dalam berbagai konteks sosial.

Soliha (2015) menyatakan bahwa kecemasan sosial, depresi, dan rasa kesepian memiliki pengaruh secara signifikan terhadap *problematic social media usage*. Kecemasan merupakan suatu hal yang umum yang dialami oleh manusia dalam kehidupan mereka. Menurut Yudianfi (2022), kecemasan

dapat diartikan sebagai bentuk perasaan tidak nyaman yang muncul dalam diri individu yang diasosiasikan dengan keadaan yang tidak pasti. Berdasarkan *Diagnostic and Stastical Manual of Mental Disorder* (DMS-V; *American Psyciatric Assosiation*), terdapat dua belas macam kecemasan yang berbeda, salah satunya adalah kecemasan sosial atau *social anxiety*.

Menurut APA (2013), kecemasan sosial dikenal juga sebagai *fobia social*, mengacu pada ketakutan sangat intens terhadap situasi sosial yang dapat menyebabkan individu cenderung menghindarinya atau menahannya, meskipun hal tersebut dapat memberikan tekanan besar pada dirinya. Menurut La Greca dan Lopez (1998), kecemasan sosial adalah pengalaman rasa takut, cemas, atau khawatir tentang situasi sosial dan takut dievaluasi negatif oleh orang lain. Menurut La Greca dan Lopez (1998), *social anxiety* terdiri dari aspek-aspek berikut, yaitu:

- a. *Fear of Negative Evalution*, ketakutan individu terhadap penilaian negatif dari orang lain.
- b. *Social Avoidance and Distress in New Situation*, sejauh mana individu menghindari dan merasakan *distress* dalam situasi sosial baru.
- c. *Social Avoidance and Distress-General*, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum.

Sholiha (2015) mengatakan bahwa seseorang dengan kecemasan sosial menggunakan media sosial sebagai cara untuk mengobati

kesendirian dan sebagai pengganti hubungan tatap muka yang tidak diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari karena takut untuk melakukan kontak langsung dengan orang lain dan memilih hanya komunikasi *online*.

Peneliti sudah melakukan wawancara terhadap 6 mahasiswa, sebagian dari mereka mengatakan takut ketika mendapatkan evaluasi negatif dari orang yang dikenal atau yang baru dikenal, beberapa mahasiswa tidak nyaman untuk berkenalan dengan temannya ketika pertama kali masuk perkuliahan. Mahasiswa tersebut mengatakan lebih memilih untuk melakukan kegiatan secara individu dibandingkan bersama temannya dan cenderung menghindari pekerjaan atau pertemuan kelompok. Kemudian mereka mengkompensasikan kecemasan sosial tersebut terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan.

Media sosial yang sering diakses oleh mahasiswa yakni seperti *instagram, tiktok, whatsapp, twitter*, dan media sosial yang lainnya. Berdasarkan data statistik dari *smartphone* mahasiswa tersebut, tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi yakni 6 sampai 12 jam perhari. Penggunaan media sosial secara berlebihan akan mempengaruhi durasi belajar yang menurun bagi mahasiswa, konsentrasi belajar juga menjadi terganggu, dan kurangnya sosialisasi dengan lingkungan.

Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *social anxiety* dan *problematic social media usage* pada mahasiswa

Fakultas Sastra, Budaya, dan Komunikasi Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan tujuan tersebut, maka hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan positif antara *social anxiety* dengan *problematic media social usage* pada mahasiswa

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode kuantitatif menggunakan dua skala. Skala *problematic social media usage* dengan 27 aitem dan skala *social anxiety* dengan 19 aitem. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Sastra, Budaya, dan Komunikasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dengan subjek penelitian berjumlah 331 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2020-2023. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik *icidental sampling*. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji hubungan antara *social anxiety* dan *problematic social media usage* pada mahasiswa Fakultas Sastra, Budaya, dan Komunikasi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis terhadap hipotesis penelitian ini, maka diperoleh:

Tabel 1*Hasil Uji Hipotesis*

Variabel	Person corelation	Sig (1-tailed)	Keterangan
<i>Problematic social media usage dan social anxiety</i>	0,120	0,014	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai korelasi sebesar 0,120 dengan taraf signifikansi sig (*1-tailed*) yaitu sebesar 0,014 yang berarti $p < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social anxiety* dengan *problematic social media usage* pada mahasiswa Fakultas Sastra, Budaya, dan Komunikasi Universitas Ahmad Dahlan dan hipotesis diterima. Artinya semakin tinggi *social anxiety*, maka semakin tinggi pula tingkat *problematic social media usage*. Sebaliknya, semakin rendah *social anxiety* maka semakin rendah pula *problematic social media usage*.

Temuan dalam penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Soliha (2015) menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara penggunaan media sosial secara berlebihan dan kecemasan sosial pada mahasiswa. Seseorang dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi atau orang-orang yang mengalami gangguan kondisi sosial di lingkungannya akan mendorong ia untuk menggunakan media sosial dan terlibat dalam komunikasi online secara mendalam. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Yudianfi (2022) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang, maka akan semakin tinggi pula penggunaan media sosial yang berlebihan.

Mahasiswa yang mengalami *social anxiety* akan merasa kurang percaya diri ketika mengungkapkan pendapatnya dalam situasi ramai karena khawatir akan penilaian negatif dari orang-orang sekitarnya. Oleh karena itu, mereka cenderung menghindari interaksi sosial dan merasa lebih nyaman saat sendiri. Mereka mencari kenyamanan dengan cara masuk dan berinteraksi di dunia maya yakni media sosial. Hal tersebut ditandai dengan adanya penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru bagi seseorang (Nolan & Walters, 2000). Oleh karena itu, seseorang dengan tingkat kecemasan yang tinggi akan menggunakan media sosial secara berlebihan untuk menghindari interaksi sosial di dunia nyata (Pera, 2020).

Penggunaan media sosial secara berlebihan merupakan bentuk manifestasi dari kecemasan sosial seseorang. Hal tersebut sejalan dengan teori *compensatory internet use* yang dikemukakan oleh Kardefelt-Winther (2014) yakni penggunaan internet secara berlebihan adalah reaksi individu terhadap situasi kehidupan negatifnya, yang kemudian difasilitasi oleh aplikasi internet. Individu yang menggunakan internet secara berlebihan merupakan hasil dari kompensasi mereka ketika mengalami kecemasan sosial, kesepian, depresi, serta gejala patologi lainnya (Kardefelt-Winther,

2014). Hal tersebut menunjukkan bahwa media sosial dapat dimanfaatkan menjadi satu-satunya *platform* yang efektif bagi individu yang memiliki ciri-ciri seperti rasa malu, gugup, cenderung diam, dan cenderung mengantisipasi untuk tidak berinteraksi demi menghindari pandangan negatif dari orang lain terhadap mereka (Soliha, 2015).

Dalam media sosial, mahasiswa dapat berbicara dengan lebih leluasa tanpa merasa gugup, tanpa perlu melibatkan emosi ketika berkomunikasi dengan orang lain, dan juga dapat mengekspresikan diri kepada siapa pun tanpa khawatir akan penilaian orang lain terhadap dirinya. Namun, ketika penggunaan media sosial tersebut digunakan secara berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa, sehingga prestasi mahasiswa akan menurun, serta akan mengakibatkan mahasiswa kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.

Mahasiswa yang mengalami *problematic social media usage* akan meningkatkan durasi penggunaannya sehingga mengganggu waktu istirahatnya, selain itu mahasiswa akan kehilangan minat dalam kegiatan dan hubungan di dunia nyata dengan hanya fokus pada penggunaan media sosial. Bagi mahasiswa, tentunya hal tersebut tidak baik untuk menunjang kegiatan akademiknya. Mahasiswa memerlukan waktu istirahat yang cukup agar dapat lebih fokus dan konsentrasi untuk menghadapi perkuliahan. Dalam perkuliahan mahasiswa juga diberikan tugas untuk diskusi kelompok untuk

melatih mereka bersosialisasi dan menyampaikan pendapatnya didepan umum, sehingga perlu adanya interaksi antar mahasiswa yang lain.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *social anxiety* memberikan sumbangan sebesar 1,4% terhadap *problematic social media usage*. Artinya masih ada 98,6% sumbangan *problematic social media usage* dari faktor lainnya yang tidak diteliti pada penellitian ini, seperti hasil dari wawancara terhadap mahasiswa FSBK UAD yaitu perasaan takut ketika tertinggal informasi dimedia sosial, kemudian media sosial juga digunakan mahasiswa untuk mengakses infomasi guna menyelesaikan tugas perkuliahannya. Berdasarkan pengkategorisasian variabel *social anxiety* dan *problematic social media usage*, menunjukkan sebanyak 145 sampel mahasiswa (44%) memiliki *social anxiety* yang sedang dan sebanyak 131 sampel mahasiswa (40%) memiliki *problematic social media usage* yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Sastra, Budaya, dan Komunikasi Universitas Ahmad Dahlan memiliki *social anxiety* dengan tingkat penggunaan media sosial berlebihan yang sedang.

Peneliti menyadari bahwa pada penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan dan keterbatasan. Keterbatasan penelitian ini terletak pada desain penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni penelitian *correlational*, sehingga hasil korelasi hanya menunjukkan hubungan dan tidak menyatakan hubungan sebab-akibat antara variabel *problematic social media usage* dan

social anxiety. Kemudian, kelemahan juga dilihat dari alat ukur yang digunakan, yakni hasil dari uji coba kedua skala, pada kriteria *escape* dan aspek *social avoidance and distress in general* hanya tersisa satu aitem saja, sehingga dapat dikatakan bahwa aitem tersebut kurang mewakili kriteria dan aspek tersebut. Hal tersebut dapat mempengaruhi hasil dari penelitian ini.

KESIMPULAN & SARAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka diperoleh kesimpulan banya terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social anxiety* dengan *problematic social media usage*. Artinya, semakin tinggi *social anxiety* maka akan semakin tinggi pula *problematic social media usage*. Kemudian hasil variabel *social anxiety* memberikan sumbangan efektif sebesar 1,4% terhadap *problematic social media usage*.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan terkait hubungan antara *social anxiety* dan *problematic social media usage*, maka peneliti dapat memberikan saran agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan masukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dan mengkaji kembali tentang *problematic social media usage* dengan *social anxiety*. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih memperhatikan adanya faktor lain yang mempengaruhi *problematic social media usage* seperti

FOMO, kesepian, depresi, dan faktor yang lainnya. Kemudian, peneliti selanjutnya dapat menggunakan sampel penelitian yang lebih luas agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan serta dapat menggunakan desain penelitian lain yang menunjukkan hasil sebab akibat. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk memperhatikan aitem skala yang digunakan apakah sudah mewakili aspek dan kriteria yang digunakan atau belum, hal tersebut penting karena dapat mempengaruhi hasil dari penelitian. Saran bagi Universitas Ahmad Dahlan sebagai tempat untuk menuntut ilmu bagi mahasiswa khususnya Fakultas Sastra, Budaya, dan Komunikasi Universitas Ahmad Dahlan bahwa, terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat *problematic social media usage* yang sedang yaitu sebesar 40%, sehingga diharapkan Fakultas Sastra, Budaya, dan Komunikasi untuk dapat mengurangi *problematic social media usage* dengan memperbanyak program kegiatan bagi mahasiswa dilingkungan kampus yang dapat mengurangi *social anxiety* mahasiswa, seperti pelatihann atau tugas yang dapat membantu mahasiswa berkelompok dan bersosialisasi. Kemudian bagi mahasiswa saran yang dapat peneliti berikan adalah agar agar lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bersosialisasi dengan teman, kerabat, dan keluarga. Selain itu, hendaknya mahasiswa juga diharapkan dapat memanajemen atau mengatur waktunya dengan baik, membatasi penggunaan media sosial, dan mematikan notifikasi sehingga dapat fokus ketika sedang belajar atau mengerjakan tugas.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-V) (5th ed). American psychiatric publishing.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z. & Mazzone, E. (2014). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-62.
- 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>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Realibilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka pelajar.
- Baltaci, O., & Hamarta, E. (2013). Analizing the relationships between social anxiety, social support and problem solving. *Education and Science*, 38(167).
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computer in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Darusman, F. A., & Sumaryanti, U. I. (2022). Pengaruh fomo terhadap problematic social media use pada dewasa awal pengguna tiktok di kota bandung: Bandung conference series. *Psychology Science*, 2(1), 277-284. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.1034>
- Eichenberg, C., Schott, M., & Schroiff, A. (2019). Comparison of students with and without problematic smartphone use in light of attachment style. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00681>
- Ekajaya, S. D. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada narapidana menjelang bebas di lembaga pemasyarakatan kelas IIA Muaro Padang. *Jurnal PSYCHE*, 12(1), 93-102.
- Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistik pendidikan*. Deepublish
- Herutomo, B. (2019). Dampak yang ditimbulkan media sosial bagi perkuliahan mahasiswa jurusan IT Universitas Pancasila. *Seminar Nasional Edusainstek*, 61-70

- Nolan, H. M., & Walters, K. S. (2000). Social anxiety scale for adolescents: Normative data and further evidence of construct validity. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 29(3), 360–371. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP2903_7
- Kardefelt-Winther, D. (2014). Conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kircaburun, K., Demetrovics, Z., & Tosuntaş, Ş. B. (2019). Analyzing the links between problematic social media use, dark triad traits, and self-esteem. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(6), 1496–1507. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9900-1>
- 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.
- Nasiruddin, A, F., & Rapa, G, L. (2022). Dampak media sosial terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pengembangan Pembelajaran*, 1(3), 188-193.
- Nasrullah, Rulli., (2014). *Teori dan riset media siber (Cybermedia)*. Kencana Prenadamedia Group.
- Nevid, J, S., Rathus, S, A., & Greene, B. (2014). *Psikologi abnormal* (9th ed). Erlangga.
- Parisa, N., & Leonardi, T. (2014). Hubungan antara problematic internet use dengan social anxiety pada remaja. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(1), 44-51.
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah. *Jurnal Pendidikan dan konseling*, 9(1), 21-24.
- Pera, A. (2020). The psychology of addictive smartphone behavior in young adults: problematic use, social Anxiety, and depressive stress. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-6.
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika*, 1(1), 18-29.
- Risdyanti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan fear of missing out terhadap problematic social media use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial*,

Humaniora, Dan Seni, 3(1), 276-282.
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3527>

- Roslani, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). *Jurnal Empati*, 5(4), 744-749.
- Solihah, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, 4(1), 1-10.
- Statistika (2020). Jumlah pengguna media sosial di seluruh dunia dari tahun 2010 hingga 2021 (dalam miliaran). Diperoleh dari [Number of worldwide social network users 2027 | Statista](#)
- Sugiyono (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta
- Universitas Ahmad Dahlan. (2023). *Visi dan misi fakultas sastra, bahasa, dan komunikasi*. Diakses pada 2 Desember 2023 dari <https://fsbk.uad.ac.id/>
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Yudianfi, N. Z. (2022). Kecemasan sosial pada remaja di desa selur ngrayun ponorogo. In *Rosyada: Islamic guidance and counseling*, 3(1), 12-19.