


Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Mahasiswa di Universitas Negeri Manado

Marssel M. Sengkey¹, Nova Lisye Sinaulan^{2*}, Stefani Tendean³, Herlina Sianly Ninda⁴, Joel Mangantes⁵, Yerikho Shefa Pratasik⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado, Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Tondano Selatan, Minahasa, Sulawesi Utara

E-mail: novalisye14@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1641>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 18 June 2025

Revised: 25 June 2025

Accepted: 07 July 2025

Kata Kunci:

Media Sosial, Siswa, Kecemasan

Keywords:

Social Media, Students, Anxiety

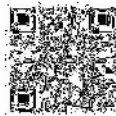
ABSTRACT

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Meskipun membawa berbagai manfaat dalam hal komunikasi dan akses informasi, penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, khususnya kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan mahasiswa dengan menggunakan pendekatan studi pustaka. Literatur yang dianalisis diperoleh dari berbagai jurnal ilmiah yang relevan dan terbit dalam kurun waktu lima hingga sepuluh tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada dalam fase emerging adulthood rentan mengalami kecemasan akibat tekanan sosial digital, seperti Fear of Missing Out (FOMO), kebutuhan akan validasi sosial, dan kecenderungan menjadikan media sosial sebagai pelarian dari stres akademik. Beberapa penelitian terdahulu, baik kuantitatif maupun kualitatif, mengonfirmasi adanya korelasi signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gejala kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengelola penggunaan media sosial secara bijak dan bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan promotif serta preventif guna menjaga kesehatan mental mahasiswa di era digital ini.

The development of digital technology has made social media an integral part of students' lives. While offering various benefits in terms of communication and access to information, excessive use of social media has the potential to cause negative effects on mental health, particularly anxiety. This study aims to examine the relationship between social media use and anxiety levels among students using a literature review approach. The literature analyzed was obtained from various relevant scientific journals published within the past five to ten years. The findings indicate that students in the emerging adulthood phase are vulnerable to anxiety due to digital social pressures, such as Fear of Missing Out (FOMO), the need for social validation, and the tendency to use social media as an escape from academic stress. Previous studies, both quantitative and qualitative, have confirmed a significant correlation between the intensity of social media use and anxiety symptoms. Therefore, it is important for students to manage their social media use wisely and for educational institutions to provide promotional and preventive support to maintain students' mental health in this digital age.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



How to Cite: Marssel M. Sengkey, et al (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Mahasiswa di Universitas Negeri Manado, 4 (1) 662-670. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1641>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pola interaksi sosial masyarakat. Media sosial, sebagai

produk utama dari era digital, kini menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, khususnya bagi kalangan mahasiswa. Sebagai generasi yang tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang sarat teknologi, mahasiswa cenderung aktif menggunakan media sosial untuk berbagai tujuan, mulai dari menjalin komunikasi, mengakses informasi, hingga membentuk citra diri. Kandell (1998, p. 4) menyatakan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap ketergantungan pada media sosial dibandingkan kelompok usia lainnya. Kerentanan ini tidak dapat dilepaskan dari fase perkembangan yang mereka alami, yakni masa transisi dari remaja menuju dewasa awal atau yang dikenal dengan istilah *emerging adulthood*.

Pada masa *emerging adulthood*, individu dihadapkan pada berbagai dinamika psikologis, seperti pencarian identitas, eksplorasi relasi sosial yang lebih luas, serta upaya menentukan arah hidup dan peran sosial (Arnett, 2000, p. 471). Dalam konteks ini, media sosial sering kali dijadikan sebagai medium untuk mengekspresikan diri, membentuk koneksi, serta memperoleh validasi sosial dari lingkungan sekitar. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak terkontrol justru dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis individu. Beberapa dampak negatif yang kerap muncul antara lain adalah kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial, tekanan untuk selalu tampil sempurna di ruang digital, serta dorongan untuk terus-menerus terhubung secara daring (Subardjo, 2018, p. 23). Kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap munculnya gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriah et al. (2023, p. 19) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi secara signifikan meningkatkan risiko munculnya stres, kecemasan, bahkan depresi di kalangan mahasiswa. Meskipun kecemasan merupakan respons psikologis yang umum, American Psychiatric Association (2013, p. 189) menekankan bahwa kecemasan yang tidak ditangani dengan tepat dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan kronis yang mengganggu fungsi sehari-hari individu. Hal ini diperkuat oleh temuan Subardjo (2018, p. 25) yang menjelaskan bahwa kecemasan yang awalnya bersifat ringan atau akut dapat berkembang menjadi kecemasan kronis apabila tidak memperoleh penanganan yang sesuai. Lebih lanjut, studi Vannucci et al. (2017, p. 1202) yang berjudul "*Social Media Use and Anxiety in Emerging Adults*" menemukan adanya korelasi positif antara durasi penggunaan media sosial dengan peningkatan gejala kecemasan. Walaupun penelitian tersebut dilakukan di Amerika Serikat, hasilnya tetap relevan untuk dianalisis dalam konteks mahasiswa Indonesia, mengingat kesamaan fase perkembangan dan karakteristik pengguna media sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi untuk dilakukan. Pemahaman mendalam mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan pada mahasiswa tidak hanya penting untuk tujuan akademis, tetapi juga sebagai dasar penyusunan intervensi yang tepat guna mencegah dampak psikologis yang lebih parah. Penelitian ini dilakukan secara kualitatif untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam menggunakan media sosial, serta bagaimana mereka memaknai pengaruhnya terhadap kondisi kecemasan yang mereka alami. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi promotif dan preventif di lingkungan pendidikan tinggi terkait kesehatan mental mahasiswa dalam era digital.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan studi pustaka, yang bertujuan untuk menelusuri, mengkaji, dan memahami hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan mahasiswa. Melalui metode ini, peneliti mengeksplorasi berbagai karya ilmiah yang relevan guna membangun kerangka teori yang solid serta mengidentifikasi temuan-temuan penting yang pernah dikaji dalam konteks serupa. Proses pengumpulan literatur dilakukan secara daring melalui situs-situs akademik seperti Google Scholar dan Semantic Scholar, menggunakan kata kunci seperti "penggunaan media sosial", "kecemasan mahasiswa", "FOMO", dan "dampak psikologis media sosial". Referensi yang dipilih memenuhi beberapa kriteria, di antaranya: dipublikasikan dalam lima hingga sepuluh tahun terakhir, memiliki keterkaitan langsung dengan topik, serta berasal dari jurnal-jurnal bereputasi yang telah melalui proses penelaahan (*peer-review*). Dari proses tersebut, ditemukan sejumlah artikel yang memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana media sosial dapat menjadi faktor pemicu munculnya gangguan kecemasan, khususnya pada

kalangan mahasiswa yang berada dalam tahap perkembangan emerging adulthood. Literatur seperti yang ditulis oleh Vannucci et al. dan Fitriah et al. turut memperkuat kerangka analisis dalam studi ini. Semua referensi yang telah terkumpul kemudian dianalisis secara sistematis untuk menggali tema-tema utama yang dapat digunakan sebagai pijakan dalam memahami realitas kecemasan mahasiswa akibat penggunaan media sosial secara berlebihan. temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Ringkasan hasil Artikel yang ditinjau

No	Judul Jurnal	Penulis dan Tahun Terbit	Tujuan Penelitian	Metode	Hasil	Referensi
1.	Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa	Fatih dkk.2018	Mengetahui apakah terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial pada mahasiswa adalah 23.257 mahasiswa khususnya aktif mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi prediktif. Populasi dalam penelitian ini adalah 342 mahasiswa yang dipilih melalui teknik random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi skala kecemasan sosial sebanyak 92 item yang disusun berdasarkan teori La Greca & Lopez (1998), serta skala ketergantungan media sosial diperoleh	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,072 atau 7,2% menunjukkan bahwa kecemasan sosial hanya memberikan kontribusi sebesar 7,2% terhadap ketergantungan media sosial, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain variabel yang diteliti. Persamaan regresi yang diperoleh	La Greca, A.M. & Lopez, N. (1998) Griffiths, M. (2013) Kandell, J. (1998) Fullwood et al. (2017) Prayoga & Akmal (2014), Soliha (2015) Young, K.S. (2011) Sugiyono (2014)

sebanyak 30 adalah $Y =$ item yang 46,387 + merujuk pada 0,104X, teori Griffiths yang berarti (2013). setiap Analisis data peningkatan dilakukan 1 unit pada dengan kecemasan regresi linier sosial akan sederhana, meningkatk disertai uji an validitas ketergantun menggunakan gan media teknik sosial Pearson, uji sebesar reliabilitas 0,104 poin. dengan Alpha Sebagian Cronbach, besar serta responden pengujian dalam asumsi klasik penelitian yang ini memiliki mencakup uji tingkat normalitas, kecemasan linearitas, dan sosial dan heteroskedast ketergantun isitas. gan media sosial dalam kategori sedang, yaitu 74,6% untuk kecemasan sosial dan 79,2% untuk ketergantun gan media sosial. Sementara itu, kategori kecemasan sosial tinggi dan rendah masing-masing sebesar 8,2% dan 17,2%, sedangkan ketergantun gan media sosial tinggi sebesar 10% dan rendah

2. Dampak FOMO pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial Ince dkk.2024 Untuk mengidentifikasi bagaimana fenomena Fear of Missing Out (FoMO) memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa pengguna media sosial, serta memahami dampaknya terhadap interaksi sosial mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang dilaksanakan di Universitas Negeri Makassar dengan populasi mahasiswa pengguna aktif media sosial, Pendidikan. Sampel dalam penelitian ini terdiri atas 33 mahasiswa yang dipilih untuk mengisi kuesioner dan wawancara mendalam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan skala Likert untuk mengukur pola penggunaan, durasi, tingkat ketergantungan terhadap media sosial, serta wawancara mendalam yang bertujuan menggali lebih jauh pengalaman sebesar 10,8%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari enam jam per hari, dengan platform Jurusan yang paling banyak digunakan adalah Administrasi Pendidikan. Tujuan utama penelitian ini adalah mencari hiburan, dan memperoleh informasi. Namun, sebagian responden mengaku mengalami kecemasan atau rasa takut ketinggalan informasi (FoMO) ketika tidak dapat mengakses media sosial. Selain itu, mereka merasa lebih
- Algu Ready. (2016).
Annur, C. M. (2024).
APJII. (2024).
Azhari & Sulistianingsih. (2020).
Dewi, A. R. (2024).
Febriana, M. V. (2022).
Jamaludin et al. (2022).
Kemp, S. (2024).
Nasiruddin & Rapa (2022).
Unairnews. (2024).
Zaidhan et al. (2023).

	psikologis dan sosial mahasiswa terkait penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.	nyaman berkomunikasi secara daring dibandingkan dengan interaksi tatap muka. Meski begitu, terdapat kesadaran dari sebagian responden untuk mulai mengurangi intensitas penggunaan media sosial guna meminimalkan dampak negatif dari FoMO. Ketergantungan terhadap media sosial ini juga terbukti memengaruhi kualitas interaksi sosial langsung serta berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.		
3. Pengguna Sosial terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa	Syiddat Untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap mahasiswa	Penelitian ini menggunakan desain analitik cross-sectional dengan populasi mahasiswa Program Studi Keperawatan, dan Semester 5 di	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 80 mahasiswa (11,5%) tergolong sebagai user, 65	Terry, M. (2009). <i>Twittering healthcare: Social media and telemedicine.</i> <i>Telemicine and e-Health</i> , 15(6), 507–510. Husna, N. (2018). <i>Fenomenologi Generasi Z</i> [Internet]. Available from: https://binus.ac.id/malang/2018/02/fenomenologi-komunikasi-generasi-z/ (https://binus.ac.id/malang/2018/02/fenomenologi-komunikasi-generasi-z/)

<p>pada mahasiswa .</p>	<p>Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.</p> <p>Sampel terdiri dari 80 mahasiswa yang dipilih sebagai menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Social Media Addiction Scale untuk mengukur tingkat kecanduan media sosial dan Depression Anxiety Stress Scale dengan (DASS 21) kondisi untuk menilai tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Data diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik multivariat MANOVA guna melihat hubungan antara kecanduan media sosial dengan kondisi psikologis mahasiswa</p>	<p>mahasiswa (81,5%) sebagai medium user, dan 6 mahasiswa (7,5%) sebagai heavy user dalam penggunaan media sosial. Analisis data menggunakan uji ANOVA and self-esteem in university students. Al-Menayes, J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. <i>Psychology and Behavioral Sciences</i>, 4(1), 23–28.</p> <p>antara tingkat penggunaan media sosial dengan kondisi psikologis mahasiswa, yaitu aspek stres. Depresi ($p = 0,03$), kecemasan ($p = 0,04$), dan stres ($p = 0,02$). Dengan nilai $p < 0,05$, hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin besar pula risiko</p>	<p>Guntuku, S. C., Yaden, D. B., Kern, M. L., Ungar, L. H., & Eichstaedt, J. C. (2017). Detecting depression and mental illness on social media: An integrative review. <i>Current Opinion in Behavioral Sciences</i>, 18, 43–49.</p> <p>Cepoiu, M., McCusker, J., Cole, M. G., Sewitch, M., Belzile, E., & Ciampi, A. (2008). Recognition of depression by non-psychiatric physicians. <i>Journal of General Internal Medicine</i>, 23(1), 25–36.</p> <p>Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Khabbaz, L. R. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students. <i>PloS One</i>, 11(9), e0161126.</p> <p>Dwiputra, K. O. (2018). Generasi Z Rentan Terserang Gangguan Mental [Internet]. Available from: https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3617250/generasi-z-rentan-terserang-gangguan-mental</p>
-------------------------	---	---	--

mahasiswa
mengalami
gangguan
psikologis
seperti
depresi,
kecemasan,
dan stres.

Hasil telaah terhadap tiga artikel utama menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan memiliki keterkaitan yang signifikan dengan meningkatnya tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fatih dkk. (2018), ditemukan bahwa kecemasan sosial berperan dalam mendorong ketergantungan terhadap media sosial, meskipun pengaruhnya tergolong rendah, yakni sebesar 7,2%. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial cenderung mencari pelarian dan kenyamanan melalui media sosial, meski masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi ketergantungan tersebut. Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian Ince dkk. (2024) yang menggunakan pendekatan kualitatif. Studi ini menyoroti fenomena Fear of Missing Out (FOMO) sebagai salah satu penyebab utama munculnya kecemasan. Mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari enam jam per hari cenderung merasa cemas jika tidak dapat mengakses media sosial, serta lebih nyaman berkomunikasi secara daring dibandingkan tatap muka. Ketergantungan semacam ini memengaruhi kualitas hubungan sosial secara langsung dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental mereka. Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan Kandell (1998), yang menyatakan bahwa mahasiswa, sebagai bagian dari fase emerging adulthood, memiliki kerentanan tinggi terhadap kecanduan media digital akibat pencarian identitas dan kebutuhan akan pengakuan sosial.

Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Syiddatul dkk. (2019) melalui pendekatan kuantitatif menambah dimensi penting dalam memperkuat hasil temuan sebelumnya. Dalam penelitian ini, hasil analisis menggunakan uji statistik MANOVA menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan media sosial dengan munculnya gejala depresi ($p = 0,03$), kecemasan ($p = 0,04$), dan stres ($p = 0,02$). Meskipun mayoritas responden termasuk dalam kategori medium user, mereka tetap menunjukkan kecenderungan mengalami gangguan psikologis. Ketiga studi tersebut secara komprehensif mengilustrasikan bahwa baik melalui data kualitatif maupun kuantitatif, media sosial memiliki peran krusial dalam membentuk dinamika kecemasan pada mahasiswa—baik melalui intensitas penggunaan, keterikatan emosional, maupun tekanan sosial yang muncul dalam interaksi digital. Dalam perspektif teori perkembangan, Arnett (2000) menjelaskan bahwa emerging adulthood merupakan fase penting dalam pencarian jati diri dan eksplorasi sosial, di mana media sosial sering kali menjadi alat utama untuk membentuk identitas dan memperoleh validasi sosial. Oleh karena itu, hasil studi pustaka ini menegaskan bahwa penting bagi mahasiswa dan institusi pendidikan untuk memahami bahwa penggunaan media sosial tidak hanya berdampak pada aspek komunikasi, tetapi juga berimplikasi serius terhadap aspek psikologis mahasiswa yang sedang berada dalam fase perkembangan yang krusial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur dan analisis temuan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan erat dengan meningkatnya tingkat kecemasan pada mahasiswa, terutama dalam fase perkembangan emerging adulthood. Media sosial menjadi pemicu munculnya tekanan psikologis melalui fenomena seperti Fear of Missing Out (FOMO), dorongan untuk menampilkan citra diri yang ideal, serta kecenderungan menjadikan media sosial sebagai pelarian dari stres akademik. Penelitian-penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial lebih rentan mengalami gangguan kecemasan, stres, bahkan depresi. Hal ini memperkuat pandangan bahwa media sosial, di samping manfaatnya, juga membawa risiko psikologis yang signifikan jika digunakan secara tidak terkontrol. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan pengelolaan yang bijak dalam menggunakan media sosial, serta dukungan dari lingkungan pendidikan untuk membangun literasi digital dan kesehatan mental yang lebih adaptif bagi mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Marssel M. Sengkey, S.Psi., M.A. dan Ibu Nova Lisye Sinaulan, M.Pd selaku dosen pengampu mata kuliah Metode Penelitian Kualitatif. Beliau telah memberikan bimbingan, arahan, serta kesempatan yang sangat berharga sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan artikel ini dengan baik. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, selama proses penulisan artikel ini berlangsung. Dukungan, motivasi, dan bantuan yang diberikan sangat berarti bagi penulis.

Akhir kata, penulis berharap artikel ini dapat memberikan manfaat, wawasan, dan inspirasi bagi para pembaca. Semoga segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal. Terima kasih.

REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5thed.) <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>(<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>)
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469> (<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>)
- Fatih, M., Rahmawati, A., & Fadhillah, M. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 115–129.
- Fitriah, N., Rahayu, R., & Lestari, P. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 9(1), 12–21.
- Ince, A., Ramli, A. A., & Andika, R. (2024). Dampak FOMO pada kecemasan mahasiswa pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Digital*, 5(1), 75–86.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11> (<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>)
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>(<https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>)
- Subardjo, P. (2018). Kecemasan dalam perspektif psikologi klinis. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 5(1), 45–56. <https://doi.org/10.24854/jpu113>
- Syiddatul, L., Hidayah, A. S., & Ramadhan, Y. (2019). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan dan Psikologi Kesehatan*, 6(1), 22–31.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040> (<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>)