



Feelings: Journal of Counseling and Psychology

Journal website: <https://feelings.my.id>

ISSN: 3031-6634

DOI: <https://doi.org/10.61166/feelings.v3i2.70>

Vol. 3 No. 2 (2026)

pp. 110-118

Research Article

Hubungan Penggunaan Media Sosial Dan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa

Qurotul Uyun¹, Aninda Barbie Nabilla², Maratus Sholihah³, Naeila Rifatil Muna⁴

UIN Siber Sykeh Nurjati Cirebon, Indonesia

Corresponding Author, Email: qurotuluyun743@gmail.com (Qurotul Uyun)

Copyright © 2026 by Authors, Published by **Feelings: Journal of Counseling and Psychology**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : May 03, 2025

Revised : June 18, 2026

Accepted : July 15, 2026

Available online : August 25, 2026

How to Cite: Qurotul Uyun, Aninda Barbie Nabilla, Maratus Sholihah, & Naeila Rifatil Muna. (2026). The Relationship Between Social Media Use and Social Anxiety Among University Students. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 3(2), 110–118. <https://doi.org/10.61166/feelings.v3i2.70>

The Relationship Between Social Media Use and Social Anxiety Among University Students

Abstract. This study aims to analyze the factors influencing the impact of social media use on college students, particularly in relation to social anxiety and mental health. This study used a library research method by reviewing various literature sources such as scientific journals, books, and relevant previous research reports. The results of the study indicate that the intensity of social media use, individual motivation, the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO), as well as family support and digital literacy levels are the main factors influencing the impact of social media on college students. Excessive social media use has been shown to increase social anxiety due to self-comparison and the need for social validation. Conversely, good social support and digital literacy can be protective factors against these negative impacts. The conclusions of this study emphasize the importance of wisely managing

social media use and increasing self-awareness so that social media can provide positive benefits for the psychological and social development of college students.

Keywords: Social Media, Social Anxiety, Fear of Missing Out (FoMO), Digital Literacy, Social Support

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi dampak penggunaan media sosial terhadap mahasiswa, khususnya dalam kaitannya dengan kecemasan sosial dan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research) dengan menelaah berbagai sumber literatur seperti jurnal ilmiah, buku, dan laporan penelitian terdahulu yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial, motivasi individu, fenomena Fear of Missing Out (FoMO), serta dukungan keluarga dan tingkat literasi digital merupakan faktor utama yang memengaruhi dampak media sosial terhadap mahasiswa. Penggunaan media sosial yang berlebihan terbukti meningkatkan kecemasan sosial akibat perbandingan diri dan kebutuhan validasi sosial. Sebaliknya, dukungan sosial dan literasi digital yang baik dapat menjadi faktor pelindung terhadap dampak negatif tersebut. Simpulan dari penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak dan peningkatan kesadaran diri agar media sosial dapat memberikan manfaat positif bagi perkembangan psikologis dan sosial mahasiswa.

Kata Kunci : Media Sosial, Kecemasan Sosial, Fear of Missing Out (FoMO), Literasi Digital, Dukungan Sosial

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa sebagai sarana komunikasi, interaksi, dan pembelajaran. Kehadiran platform seperti Instagram, TikTok, dan X (Twitter) memudahkan mahasiswa dalam mengekspresikan diri, membangun jejaring sosial, serta memperoleh informasi secara cepat. Namun, di balik manfaat tersebut, penggunaan media sosial secara berlebihan juga menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kondisi psikologis pengguna, terutama yang berkaitan dengan kecemasan sosial. Mahasiswa sering merasa perlu menampilkan citra diri yang ideal di media sosial, sehingga menimbulkan tekanan psikologis, rasa tidak aman, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (Yang et al., 2023).

Penelitian sebelumnya oleh Parashar dan Biswal Waraich (2023) menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa. Individu yang lebih sering menggunakan media sosial cenderung memiliki rasa takut dinilai negatif oleh orang lain dan mengalami kesulitan dalam berinteraksi di dunia nyata. Penelitian lain oleh Fullwood et al. (2017) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan kecemasan sosial tinggi lebih banyak menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian daripada interaksi langsung, yang pada akhirnya memperkuat pola penghindaran sosial.

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) turut memperparah kondisi ini. FoMO menggambarkan perasaan takut tertinggal dalam pengalaman sosial yang dianggap penting, yang sering kali muncul karena paparan berlebihan terhadap aktivitas orang lain di media sosial (Fatahillah et al., 2025). Akibatnya, mahasiswa dengan tingkat

FoMO tinggi cenderung mengalami stres emosional dan menurunnya kesejahteraan psikologis (Yunarti, 2024).

Penelitian ini penting dilakukan karena menunjukkan bagaimana penggunaan media sosial dapat berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan sosial di kalangan mahasiswa, sekaligus mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memperkuat atau melemahkan pengaruh tersebut. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian psikologi sosial mengenai hubungan antara perilaku digital dan kesehatan mental. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi mahasiswa, pendidik, dan lembaga pendidikan untuk mengembangkan strategi penggunaan media sosial yang lebih sehat dan seimbang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Penelitian kepustakaan dilakukan dengan menelaah berbagai sumber literatur yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan laporan terdahulu yang membahas hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada mahasiswa. Menurut Hasan (2008: 5), penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literatur kepustakaan, baik berupa buku, catatan, maupun laporan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan objek kajian.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer diperoleh dari jurnal-jurnal ilmiah yang secara langsung meneliti hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Parashar & Biswal Waraich, 2023) serta (Yang et al., 2023). Sementara itu, sumber sekunder berasal dari buku dan artikel teori yang menjelaskan konsep psikologi sosial, perilaku digital, serta literasi media (Fullwood et al., 2017).

Metode pengumpulan data dilakukan melalui teknik studi dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, membaca, dan mengidentifikasi hasil penelitian yang relevan dari berbagai sumber akademik (Iqbal, 1983: 47). Setiap literatur dipilih secara purposif berdasarkan relevansinya terhadap topik kajian.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Menurut Krippendorff (2018: 24), analisis isi merupakan metode penelitian untuk menafsirkan teks melalui proses pengodean dan kategorisasi yang sistematis guna menemukan pola dan makna dalam data. Langkah-langkah analisis meliputi pengumpulan literatur, klasifikasi data berdasarkan tema utama, perbandingan antar temuan, serta penarikan kesimpulan secara deskriptif (Edelman, 2008).

Melalui metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran konseptual yang komprehensif tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada mahasiswa, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memperkuat atau melemahkan hubungan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Positif antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial

Intensitas penggunaan media sosial" adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seberapa sering, lama, dan aktif seseorang menggunakan berbagai platform media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, mahasiswa menggunakan media sosial dengan sangat sering karena menjadi alat utama untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan membangun citra diri sosial. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang terlalu intens dapat berkorelasi dengan meningkatnya tingkat kecemasan sosial (Parashar & Biswal Waraich, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lai et al., 2023) ada korelasi positif antara penggunaan media sosial yang tinggi dan kecemasan sosial mahasiswa. Ini terutama berlaku untuk penggunaan media sosial yang pasif, seperti hanya melihat postingan orang lain tanpa berinteraksi. Karena individu lebih sering membandingkan diri dengan orang lain (peningkatan perbandingan sosial), penggunaan pasif ini cenderung meningkatkan kecemasan sosial (Lai et al., 2023). Sebaliknya, penggunaan aktif, seperti membalas pesan atau berinteraksi, cenderung menurunkan kecemasan sosial karena memberikan pengalaman komunikasi yang lebih nyata dan mendukung.

Studi tambahan oleh (Parashar & Biswal Waraich, 2023) menemukan bahwa siswa yang menggunakan media sosial lebih sering menunjukkan kecemasan sosial yang lebih besar. Mereka mungkin tidak percaya diri, takut ditolak, dan sulit berinteraksi dengan orang lain. Hasil ini diperkuat oleh penelitian yang diterbitkan di *Frontiers in Psychology* (Yang et al., 2023) yang menyatakan bahwa melihat unggahan orang lain yang tampaknya lebih bahagia atau sukses terkait dengan rasa cemas dan rendah diri yang lebih besar. Hal ini terjadi karena perbandingan sosial yang tidak seimbang dan kebutuhan yang berlebihan untuk validasi sosial untuk persetujuan.

Dari sudut pandang psikologi, ada sejumlah mekanisme yang dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan positif ini. Pertama, teori perbandingan sosial (Festinger, 1954) mengatakan bahwa orang cenderung menilai diri mereka berdasarkan perbandingan mereka dengan orang lain. Teori validasi sosial menyatakan bahwa ketika siswa sering melihat kehidupan ideal orang lain di media sosial, mereka dapat merasa tertinggal atau tidak menarik, yang pada gilirannya menyebabkan kecemasan sosial. Kedua, teori penghindaran sosial menyatakan bahwa meskipun siswa dengan kecemasan sosial tinggi cenderung menggunakan media sosial sebagai tempat aman untuk berinteraksi, hal ini justru meningkatkan penghindaran mereka terhadap situasi sosial nyata (Yang et al., 2023).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Azka et al., 2018), ditemukan bahwa kecemasan sosial berkontribusi pada peningkatan ketergantungan terhadap media sosial, dengan tingkat pengaruh yang rendah sebesar 7,2%. Penemuan ini menunjukkan bahwa, meskipun faktor lain yang memengaruhi ketergantungan,

mahasiswa dengan kecemasan sosial cenderung mencari cara untuk melarikan diri dan menemukan kenyamanan melalui media sosial.

Salah satu cara individu mengembangkan model sosialnya terhadap lingkungan adalah melalui aktivitas relasional di media sosial. Karena itu, media sosial membantu mereka memenuhi kebutuhan sosial mereka yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata (Fullwood et al., 2017). Orang-orang tersebut pada akhirnya akan menjadi ketergantungan pada media sosial.

Mahasiswa dengan ketergantungan media sosial dapat mengalami gangguan psikologis dan kesulitan untuk mengontrol penggunaan media sosial mereka. Pada akhirnya, mereka mengalami ketergantungan pada media sosial. (Lougen, 2011)

ada korelasi yang positif antara kecemasan sosial dan penggunaan internet patologis (PIU). Ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat berfungsi sebagai prediktor atau penyebab ketergantungan media sosial, menurut (Young, K.S & Abreu, 2011) Ini menunjukkan bahwa penelitian ini dapat membantu mengembangkan ilmu pengetahuan khusus tentang hubungan antara konsep kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial.

Semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar pengaruh yang mereka miliki pada diri mereka sendiri. Studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan aktivitas yang terganggu (Woran et al., 2020).

Pengguna merasa cemas karena motivasi awalnya hanya melihat aktivitas orang lain dan berkomunikasi. Menurut penelitian, media berdampak pada bagaimana seseorang menggunakannya (Adawiyah, 2020).

Di sisi lain, fakta bahwa sering menggunakan media sosial dapat mempengaruhi sikap dan tindakan pengguna, yang dapat menyebabkan kecemasan pada dirinya. Penelitian ini diperkuat oleh fakta bahwa penggunaan media sosial yang berkelanjutan dapat menyebabkan kecemasan khusus bagi mereka yang menggunakannya (Parlak Sert & Başkale, 2023).

Tidak diragukan lagi bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memiliki efek negatif. Salah satu efek yang merugikan bagi mereka yang menggunakan media sosial adalah kecemasan sosial. Hilang rasa percaya diri, membandingkan diri dengan orang lain, dan lainnya adalah beberapa contoh kecemasan sosial ini. Berdasarkan tinjauan beberapa penelitian sebelumnya, sebanyak 35% siswa kelas 25 mengalami ketakutan saat melihat pencapaian teman-temannya di media sosial. Rasa takut ini disebabkan oleh keyakinan mereka bahwa mereka tidak dapat memenuhi standar teman-teman mereka dan mengurangi rasa percaya diri mereka (Azka et al., 2018). Selain itu, penelitian telah menemukan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial, dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berdampak pada kecemasan sosial pengguna (Iswari, 2020).

Peran FOMO (Fear of Missing Out) dalam Meningkatkan Kecemasan Sosial

Fear of Missing Out (FoMO) dan Konteks Psikologisnya: Fear of Missing Out (FoMO) adalah fenomena psikologis yang terjadi ketika seseorang merasa cemas

karena takut tertinggal dalam pengalaman sosial yang dianggap penting. FOMO Mahasiswa melibatkan tidak hanya aktivitas yang dilewatkan tetapi juga pandangan mereka tentang penerimaan sosial. Orang-orang yang menggunakan media sosial sering melihat teman-teman mereka bermain, yang menyebabkan tekanan psikologis yang terus-menerus. Tekanan ini menyebabkan efek lingkaran balik, di mana perasaan takut ketinggalan waktu menyebabkan kecemasan sosial, yang pada gilirannya mendorong perilaku pengawasan yang intens (Fatahillah et al., 2025).

Hubungan FoMO dengan Kecemasan Sosial FoMO memiliki korelasi positif dengan kecemasan sosial, terutama pada generasi milenial yang aktif di media sosial. Individu dengan FoMO tinggi cenderung terus membandingkan diri dengan orang lain, mengalami ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dan merasa tertekan jika mereka tidak berpartisipasi dalam kegiatan sosial tertentu (Yunarti, 2024).

Komunikasi keluarga berfungsi sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara FoMO dan kecemasan sosial. Mahasiswa atau mahasiswa yang memiliki komunikasi keluarga yang terbuka cenderung memiliki FoMO yang lebih rendah, sementara komunikasi keluarga yang kurang suportif meningkatkan kecemasan sosial (Azzakamal & Surbakti, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa, bukan hanya faktor individu, FoMO dipengaruhi oleh faktor sosial dan relasional.

FoMO berdampak pada kesejahteraan psikologis dalam berbagai fase. Akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, siswa dengan FoMO tinggi sering mengalami kelelahan mental, stres emosional, dan gangguan konsentrasi (Yunarti, 2024). Selain itu, kecemasan sosial dapat ditingkatkan oleh perasaan tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial dan ketakutan akan tertinggal dalam aktivitas kelompok (Fatahillah, 2025). Kecemasan meningkatkan perilaku pengawasan dan meningkatkan FoMO, menciptakan lingkaran berputar.

Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Penggunaan media sosial juga membawa sejumlah dampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama terkait dengan peningkatan kecemasan sosial. Salah satu fenomena yang umum terjadi adalah perbandingan diri atau self comparison. Mahasiswa seringkali membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih sukses, bahagia, atau sempurna di media sosial. Gambaran hidup yang ideal atau "berwarna-warni" yang ditampilkan oleh orang lain bisa membuat mahasiswa merasa tidak cukup baik atau kurang, yang berujung pada peningkatan kecemasan, perasaan rendah diri, dan ketidakpuasan dengan diri sendiri. Fenomena ini dapat memperburuk kondisi psikologis mereka, terutama jika mereka tidak dapat membedakan antara citra diri yang dibangun di media sosial dan kenyataan hidup yang jauh lebih kompleks (Harahap et al., 2022)

Kecanduan media sosial atau adiksi terhadap platform ini semakin menjadi masalah yang serius. Penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali berujung pada gangguan tidur, di mana mahasiswa menghabiskan waktu berlarut-larut di depan layar, bahkan hingga larut malam. Kebiasaan ini menyebabkan kualitas tidur

yang buruk, yang pada gilirannya mempengaruhi konsentrasi, daya ingat, dan produktivitas mereka dalam kegiatan akademik. Akibatnya, mahasiswa yang kecanduan media sosial mungkin mengalami penurunan performa akademik dan merasa kelelahan, stres, dan semakin tertekan. Keterikatan yang berlebihan pada media sosial juga dapat mengurangi interaksi tatap muka dengan teman-teman, yang justru penting untuk mendukung kesejahteraan emosional mereka (Halawa et al., 2024).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dampak Penggunaan Media Sosial

Berbagai faktor, seperti teman sebaya, lingkungan keluarga, dan tingkat literasi digital, memengaruhi pengaruh media sosial terhadap Mahasiswa. Lingkungan keluarga menjadi dasar yang menentukan sejauh mana Mahasiswa dapat menggunakan media sosial secara sehat. Mahasiswa dapat dimotivasi untuk menggunakan media sosial secara bijak untuk tujuan seperti belajar, berjejaring secara positif, dan berkomunikasi secara sehat, dengan pengawasan yang tepat dari orang tua dan pola asuh yang positif. Sebaliknya, keluarga yang tidak harmonis, kurang berkomunikasi, atau lebih permisif dapat meningkatkan kemungkinan penggunaan media sosial yang berlebihan atau bermasalah, termasuk kecanduan, cyberbullying, dan paparan konten negatif.

Teman sebaya dan keluarga juga memainkan peran penting dalam penggunaan media sosial. Mahasiswa sering menggunakan media sosial untuk mengikuti tren, berinteraksi dengan teman, atau mencari validasi sosial melalui jumlah like dan komentar. Tekanan sosial dari teman mereka dapat mendorong mereka untuk menggunakan media sosial secara berlebihan, yang kadang-kadang dapat berdampak negatif jika mereka tidak mengimbangnya dengan kontrol diri yang baik. Sebaliknya, literasi digital sangat memengaruhi pengaruh media sosial terhadap Mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki literasi digital yang baik akan lebih mampu mengenali bahaya media sosial, memilah informasi yang benar, dan menghindari konten negatif atau hoaks. Mereka juga akan lebih mampu menerapkan etika berinternet dan menjaga data pribadi mereka aman. Studi (Meidina Syakira et al., 2025) menunjukkan bahwa kurangnya dukungan keluarga dapat membuat Mahasiswa menggunakan media sosial sebagai cara untuk melarikan diri. Penelitian dalam jurnal *Family Matters More Than Friends on Problematic Social Media Use* (PMC, 2023) juga menegaskan bahwa dukungan keluarga menjadi faktor utama dalam mencegah penggunaan media sosial yang bermasalah, melebihi pengaruh teman sebaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan erat dengan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, terutama dalam bentuk penggunaan pasif, semakin besar kemungkinan munculnya perasaan cemas, tidak percaya diri, dan ketergantungan sosial. Faktor-faktor seperti Fear of Missing

Out (FoMO), perbandingan sosial, serta kebutuhan validasi diri terbukti memperkuat hubungan tersebut.

Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan keluarga, lingkungan sosial yang positif, serta literasi digital yang baik dapat menjadi faktor pelindung yang membantu mahasiswa mengelola dampak negatif media sosial. Dengan demikian, diperlukan kesadaran diri dan pengendalian penggunaan media sosial agar dapat memberikan manfaat positif bagi kesejahteraan psikologis dan sosial mahasiswa.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, dan referensi dalam penyusunan penelitian ini, serta kepada para peneliti terdahulu yang hasil karyanya menjadi dasar pengembangan kajian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.24054/jurnal.komunikasi.v14i2.135-148>
- 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>
- Azzakamal, A., & Surbakti, A. (2025). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Fear of Missing Out di Mediasi Oleh Komunikasi Orang Tua Anak. *Featured Research 138 SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 10(2), 138–151. <https://doi.org/10.23916/o86040011>
- Fatahillah, M. I., Rahayu, A. D., & Aziizah, S. S. (2025). Penyuluhan Tren Media Sosial : Mengenali dan Mengatasi Fear of Missing Out (FOMO). 1(5), 1487–1491.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes Leon Festinger. *Human Relations*, 7(1954), 117–140.
- Fullwood, C., Quinn, S., Kaye, L. K., & Redding, C. (2017). My virtual friend: A qualitative analysis of the attitudes and experiences of Smartphone users: Implications for Smartphone attachment. *Computers in Human Behavior*, 75, 347–355. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.029>
- Halawa, R., Lubis, I. S. L., & Nisfiary, R. K. (2024). Pengaruh Kecanduan Media Sosial dan Pola Pikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 5(3), 836–847. <https://doi.org/10.51178/jsr.v5i3.2092>
- Harahap, M. A., Laksono, E. D., Koria, M., & Marhaeni, N. H. (2022). Pengaruh Ketergantungan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 2(1), 152–155. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v2i1.373>
- Iswari, H. R. (2020). На Главную | База 1 | База 2 | База 3. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health*, 1(2), 1–10.
- Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J., & Tian, L. (2023). Relationship between Social Media Use and Social Anxiety in College Students: Mediation Effect of Communication Capacity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043657>
- Lougen, C. (2011). Sources: Encyclopedia of Communication Theory. In *Reference & User Services Quarterly* (Vol. 49, Issue 4). <https://doi.org/10.5860/rusq.49.4.3632>
- Meidina Syakira, R., Nur Azizah, S., Kristian Hutajulu, J., & Siregar, H. (2025). Media Sosial Sebagai Ruang Aman Remaja Dari Ketidakpedulian Emosional Dalam Keluarga. *Jurnal Paris Langkis*, 5(2), 475–482. <https://doi.org/10.37304/paris.v5i2.20982>
- Parashar, Y., & Biswal Waraich, S. (2023). Relationship Between Social Media Usage and Social Anxiety Among College Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(4), 2260–2291. <https://doi.org/10.25215/1104.210>
- Parlak Sert, H., & Başkale, H. (2023). Students' increased time spent on social media, and their level of coronavirus anxiety during the pandemic, predict increased social media addiction. *Health Information and Libraries Journal*, 40(3), 262–274. <https://doi.org/10.1111/hir.12448>
- Woran, K., Kundre, R. M., Pondaag, F. A., Program Studi Ilmu Keperawatan, M., Kedokteran, F., Sam Ratulangi, U., & Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, P. (2020). Analisi Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8(2), 1–10.
- Yang, F., Li, M., & Han, Y. (2023). Whether and how will using social media induce social anxiety? The correlational and causal evidence from Chinese society. *Frontiers in Psychology*, 14(September). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1217415>
- Yunarti, D. P. (2024). *Analisis Dampak Media Sosial Pada Perilaku Fomo Generasi Milenial*. 11, 31–41.