



Pengaruh antara Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial Remaja SMA “X” di Sidoarjo

Tony Nuswantoro Azam Yosin^{1*}, Zaki Nur Fahmawati²

¹⁻²Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

tonynuswantoro@gmail.com¹, zakinurfahmawati@umsida.ac.id²

*Penulis Korespondensi: tonynuswantoro@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze the effect of social media usage intensity on social anxiety in adolescents at Senior High School X in Sidoarjo. The study used a quantitative approach with a correlational method, involving 279 students as a sample selected using a probability sampling technique with stratified sampling. Data collection was carried out through a Likert scale questionnaire that measured the intensity of social media usage and social anxiety, with reliability test results showing very strong Cronbach alpha values for both variables. Data analysis using simple linear regression showed that the intensity of social media usage significantly influenced social anxiety with a significance value of 0.032 ($p < 0.05$) and a coefficient of determination of 55.9%, which means that the intensity of social media usage contributes significantly to the level of social anxiety in adolescents. The results also showed that the majority of students were in the category of moderate intensity of social media usage and social anxiety. This finding indicates that the higher the intensity of social media usage, the higher the social anxiety experienced by adolescents, so that wise management of social media usage is needed to minimize the negative impact on adolescent mental health.*

Keywords: *Adolescents; Cyberbullying; Mental Health; Psychology; Social Media*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja SMA “X” di Sidoarjo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, melibatkan 279 siswa sebagai sampel yang dipilih menggunakan teknik *probability* sampling dengan stratified sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner skala Likert yang mengukur intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial, dengan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach alpha yang sangat kuat pada kedua variabel. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial dengan nilai signifikansi 0,032 ($p < 0,05$) dan koefisien determinasi sebesar 55,9%, yang berarti intensitas penggunaan media sosial berkontribusi cukup besar terhadap tingkat kecemasan sosial remaja. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial tingkat sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dialami remaja, sehingga diperlukan pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak untuk meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja.

Kata kunci: *Cyberbullying; Kecemasan Sosial; Media Sosial; Psikologi; Remaja*

1. LATAR BELAKANG

Di era modern ini, banyak hal yang berubah. Cara kita bekerja dan bahkan bersosialisasi dengan banyak teknologi yang dikembangkan khususnya di bidang informasi dengan tujuan untuk membantu masyarakat. Informasi memegang peranan besar dalam kehidupan manusia dalam hal memahami lingkungan dan memprediksi situasi yang akan kita hadapi. Informasi selaras dengan teknologi dan keduanya berjalan beriringan (Fazry & Apsari, 2021). Hadirnya internet termasuk media sosial seolah menjadi pembuka gerbang antar negara di seluruh dunia, memudahkan segalanya karena pasalnya dengan internet dalam kaitannya di sini adalah media sosial semua informasi dan komunikasi bisa dengan sangat cepat merebak luas.

Pengguna media sosial sendiri terdiri dari bermacam generasi, mulai dari remaja, dewasa, orang tua bahkan kalangan kanak-kanak telah terpapar dengan media sosial (Rahmi et al., 2024). Menurut Lembaga Statistika (2017), pengguna media sosial di Indonesia tercatat mencapai 96 juta jiwa. Kemudian pada tahun 2022, diperkirakan akan terjadi peningkatan pengguna media sosial lebih dari 30%. Semakin banyak jumlah kelahiran anak-anak Generasi Z (Gen Z) pada era digital maka pengguna media sosial di Indonesia akan tumbuh dengan pesat. Berdasarkan data tersebut sehingga penggunaan media sosial di masa yang akan datang semakin populer dan sangat memungkinkan bahwa hampir seluruh remaja di Indonesia memiliki mediasosial serta tidak lepas dari kegiatan sehari-hari remaja. Pada (Pratama & Sari, 2020) Data Departemen Komunikasi dan Informasi tahun 2013 menunjukkan 95% orang Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial dan pengguna paling banyak adalah remaja usia 10-14(remaja awal) tahun dan 15-20 tahun (remaja akhir).

Penggunaan teknologi juga umum di gunakan oleh berbagai golongan, khususnya remaja SMA. Hal ini tentunya menarik jika dikaitkan dengan ciri dari remaja seperti ketidakstabilan dalam emosi, perilaku, dan berpikir (Elfariani & Anastasya, 2023). Remaja juga identik dengan regulasi diri yang belum terlalu matang, juga ditambah dengan karakteristik dari masa ini yaitu masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa (Izzani et al., 2024). Penggunaan teknologi pada remaja SMA ini jika tidak dikendalikan dengan baik bisa memberikan dampak negatif seperti kecemasan sosial (Cahya et al., 2023)

Kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan psikologis yang umum dialami remaja sebagai dampak dari tekanan sosial maupun digital (Iskandar & Salamah, 2025). Kecemasan ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, gugup, sulit tidur, hingga munculnya gejala fisik seperti jantung berdebar atau keringat dingin. Ketika seseorang mengalami kecemasan terus-menerus, hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, prestasi akademik, hingga hubungan sosial. Oleh karena itu, penting untuk menelusuri penyebab utama kecemasan yang dialami oleh remaja masa kini. banyak remaja yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan minat belajar, atau bahkan menunjukkan gejala depresi. Beberapa dari mereka mengaku menjadi korban komentar negatif atau ejekan di media sosial (Dinar et al., 2023). Ciri-ciri kecemasan sosial yaitu tubuh berkeringat, wajah memerah, berpikir individu menilainya secara negatif, dan menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan sosial.

Lebih lanjut kecemasan sosial diartikan sebagai gangguan yang sering muncul dalam bentuk rasa khawatir yang tidak rasional serta keinginan individu untuk menghindari sebuah situasi yang memungkinkan individu tersebut sebagai pusat perhatian (Santoso et al., 2023).

Kecemasan sosial dipengaruhi sejumlah faktor, di antaranya keturunan, struktur otak dan lingkungan. Berdasarkan faktor keturunan, kecemasan sosial cenderung terjadi secara turun-temurun di dalam keluarga ataupun karna perlakuan orang tua yang terlalu mengekang. Berdasarkan struktur otak, di mana saat terlalu aktif karena kecemasan menghadapi situasi sosial, maka respons pada rasa takut akan bertambah besar. Berdasarkan faktor lingkungan, kecemasan sosial adalah sikap yang dapat dipelajari. Ini berarti, sikap ini dapat berkembang pada diri seseorang setelah melihat sikap cemas pada orang lain ataupun membandingkan diri dengan orang lain baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara tidak langsung seseorang dapat merasa cemas ketika terlalu sering menggunakan sosial media.

Kecemasan sosial menurut Schlenker Rihhadatul'Alsy & Akbar (2025) didefinisikan sebagai respons emosional yang muncul akibat kekhawatiran seseorang terhadap penilaian kurang baik oleh orang lain dalam interaksi sosial, baik yang nyata maupun imajiner.. Dimensi pada variabel ini terdiri dari enam, yaitu *Fear of Negative Evaluation*, *SelfPresentation*, *Anticipatory Anxiety*, *Self-Efficacy Doubts*, *Situational Specificity*, dan *Avoidance Behavior* (Ketakutan akan Evaluasi Negatif, Presentasi Diri, Kecemasan Antisipatif, Keraguan terhadap Efikasi Diri, Spesifisitas Situasional, dan Perilaku Penghindaran). Dimensi yang menjadi paling dominan pada penelitian ini yaitu *Fear of Negative Evaluation* (ketakutan terhadap evaluasi negatif). Selanjutnya menurut Kaplan dan Saddock (Yudianfi, 2022) menjelaskan bahwa ada 3 aspek dari kecemasan, di antaranya (1) Kesadaran adanya sensasi fisiologis, sebagai contoh adalah: jantung berdebar dan badan berkeringat. (2) Kesadaran adanya sensasi psikologis, sebagai contoh adalah: kesadaran sedang gugup, dan ketakutan. (3) Kesadaran adanya sensasi kognitif, sebagai contoh adalah menimbulkan rasa bingung terhadap suatu peristiwa atau seseorang. Peneliti mencoba melakukan survey awal untuk mendapatkan gambaran fenomena kecemasan sosial pada siswa SMA, data yang diperoleh dari 32 siswa, masing-masing siswa diminta untuk mengisi kuesioner kecemasan sosial yang disusun menggunakan skala Likert. Setiap responden memberikan jawaban terhadap sejumlah pernyataan yang mencerminkan dimensi-dimensi kecemasan sosial. Jawaban tersebut kemudian diolah dan dijumlahkan untuk mendapatkan skor total kecemasan sosial per siswa. Hasil penghitungan menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) dari skor total kecemasan sosial siswa adalah sebesar 29,41, dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 4,23.

Berdasarkan nilai-nilai tersebut, dilakukan klasifikasi tingkat kecemasan sosial ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Siswa yang memiliki skor total di bawah 25,17 (mean – 1 SD) dikategorikan memiliki kecemasan sosial rendah, siswa dengan skor antara 25,17 hingga 33,64 (rentang mean \pm 1 SD) dikategorikan memiliki kecemasan sosial

sedang, dan siswa dengan skor di atas 33,64 (mean + 1 SD) dikategorikan dalam tingkat kecemasan sosial tinggi. Hasil klasifikasi menunjukkan bahwa sebanyak 6 siswa (18,8%) berada pada kategori rendah, 20 siswa (62,5%) berada pada kategori sedang, dan 6 siswa (18,8%) lainnya tergolong dalam kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa berada dalam tingkat kecemasan sosial yang sedang, namun terdapat proporsi yang sama antara siswa dengan kecemasan rendah dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa masih dalam taraf kecemasan sosial yang wajar, terdapat sejumlah siswa yang memerlukan perhatian dan intervensi lebih lanjut, terutama untuk membantu mereka mengelola kecemasan sosial yang tergolong tinggi. Di sisi lain, siswa yang berada dalam kategori rendah dapat menjadi potensi positif untuk menciptakan iklim sosial yang lebih mendukung di lingkungan sekolah.

Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial yaitu : a.) Cara berpikir (*thinking style*): Individu yang mengalami kecemasan sosial akan lebih cenderung sulit mengendalikan pikiran dan tidak dapat berpikir secara logis saat berada dalam kondisi tidak nyaman karena cara berpikirnya telah dikuasai oleh rasa cemas yang membuatnya sulit untuk berpikir. b.) Fokus perhatian (*focusing attention*): Individu akan cenderung kesulitan dalam membagi fokus perhatiannya atau tidak mampu memberi perhatian sekaligus dalam satu waktu atau waktu yang sama saat sedang mengalami kecemasan sosial. c.) Penghindaran (*avoidance*): Individu akan lebih melarikan diri saat berada dalam situasi sosial yang menimbulkan rasa tertekan dan tidak nyaman (Imaddudin et al., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa variabel yang berkorelasi dengan kecemasan sosial media pada remaja SMA seperti penggunaan media sosial (Permadi, 2022) dan perilaku *cyberbullying* (Florenze et al., n.d.).

Intensitas penggunaan media sosial merupakan lama durasi seseorang dalam berperilaku sosial secara daring, dan cenderung jauh dalam penghayatan emosional yang terjalin di antara penggunanya (Bagas, 2021). Menurut Ajzen mengemukakan bahwa terdapat empat aspek intensitas yang berkaitan dengan media sosial yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Menurut Judith, kategori kriteria pengukuran durasi penggunaan media sosial dikatakan tinggi apabila lebih dari 3 jam dalam sehari dan rendah jika hanya 1-3 jam dalam sehari, kemudian kategori frekuensi penggunaan media sosial dikatakan tinggi apabila lebih dari 4 kali dalam sehari dan rendah jika hanya 1-4 kali dalam sehari.

Menurut Putri et al, dampak positif dari media sosial yaitu dapat memperluas jaringan pertemanan dan juga mendapatkan informasi yang bermanfaat, sedangkan dampak negatifnya tidak semua pengguna media sosial menggunakannya dengan baik sehingga memicu hal-hal yang negatif (Yuliana & Suprayogi, 2024). Individu yang sibuk berkomunikasi dengan media

sosial, akan sibuk untuk mengakses ponselnya meskipun dia berada dalam situasi sosial dan mengabaikan orang-orang di sekitarnya (Hidayati & Savira, 2021).

Penggunaan media sosial oleh generasi Z dapat berdampak negatif pada tingkat kestabilan kecemasan mereka. Di platform media sosial, mereka dengan mudah terpapar berbagai jenis postingan yang bisa memicu perasaan negatif seperti iri dan dengki, yang pada gilirannya memengaruhi kestabilan kecemasan (Pranata et al., 2023). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, ditambah dengan konten dari akun teman atau *public figure* yang sering menampilkan pencapaian dan kesuksesan, sering kali membuat generasi Z merasa cemas secara berkelanjutan. Sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Kramer A.D yang mengatakan bahwa “Media sosial dapat menularkan emosi baik positif maupun negatif, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional generasi Z.

Menurut Rihhadatul & Akbar (2025) Willard, Ada tujuh jenis utama *cyberbullying* yang menggambarkan berbagai cara pelaku dapat menyakiti korban melalui teknologi digital, yaitu *flaming* (menerima kata-kata yang kasar, penuh emosi, dan bersifat langsung), *harassment* (kalimat-kalimat yang berisi pelecehan atau gangguan berulang), *denigration* (menyebarkan keburukan seseorang di internet untuk menjatuhkan orang tersebut), *exclusion* (mengeluarkan seseorang dari grup online), *cyberstalking* (mengganggu seseorang secara intens dan membuat takut), *trickery* (memanipulasi atau menipu seseorang agar membocorkan informasi rahasia atau foto pribadi untuk kepentingan tertentu), *outing* (menyebarkan rahasia orang lain), dan *impersonation* (menyamarkan sebagai orang lain dan menyebarkan informasi negatif atau merugikan)

Menurut Rahmi et al. (2024) *Cyberbullying* adalah bentuk perundungan yang dilakukan melalui sarana digital, seperti komentar menyakitkan, penyebaran rumor, atau ancaman secara daring. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa perilaku *bullying* sendiri berkaitan dengan perasaan cemas kepada diri sendiri, dan selanjutnya bisa mengarah kepada perilaku kecemasan sosial. Beberapa Rania (2023) penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara perilaku *cyberbullying* dan intensitas penggunaan media sosial media dengan kecemasan sosial dari remaja SMA. Namun menurut Rihhadatul & Akbar (2025) demikian terdapat kemungkinan bahwa ada hasil terbaru yang muncul jika dilakukan penelitian lebih lanjut, sehingga penelitian ini bertujuan untuk menemukan apakah terdapat temuan baru mengenai korelasi antara kedua variabel tersebut.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana intensitas penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap kecemasan sosial remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah

untuk menganalisis pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial dan terhadap kecemasan sosial remaja SMA "x" di Sidoarjo.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengukur dua variabel yang diteliti. Metode ini diterapkan pada populasi atau sampel tertentu, dengan data yang dikumpulkan dalam bentuk numerik dan dianalisis secara statistik guna menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Kemudian teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner untuk mengumpulkan data dari responden. Populasi penelitian adalah remaja SMA "X" di Kota Sidoarjo yang pernah mengalami kecemasan sosial dan pengguna media sosial.

Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa yang bersekolah di SMAN 1 KREMBUNG dengan jumlah siswa-siswi sebanyak 1.289 orang. Menurut Nanang Martono Populasi adalah kumpulan objek atau individu yang berada dalam suatu wilayah tertentu dan memenuhi syarat-syarat yang sesuai dengan fokus penelitian, Jumlah sampel dalam penelitian ini didasarkan pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% yaitu sebanyak 279 siswa. Sampel merupakan bagian dari populasi yang mencerminkan jumlah dan karakteristiknya. Sampel terdiri dari sejumlah individu yang diambil dari populasi untuk mewakili keseluruhan anggota populasi tersebut. Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Metode Probability Sampling* dengan menggunakan teknik *Stratified Sampling* (Suriani & Jailani, 2023). Teknik ini melibatkan pembagian populasi menjadi kelompok-kelompok yang homogen, masing-masing kelompok berisi subjek dengan karakteristik yang sama, dan kemudian pengambilan sampel secara acak dalam kelompok-kelompok tersebut. Adapun kriteria subjek penelitian ini sebagai berikut: 1) Remaja berusia 16-22 tahun, 2) Memiliki media sosial sendiri, 3) Menggunakan media sosial selama 6 jam atau lebih dalam sehari dengan penggunaan utama seperti telepon, *browsing* internet, nonton, mendengarkan musik, bermain game, dan bermain aplikasi sosial media.

Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian Berdasarkan Tingkatan Kelas

No.	Kelas	Populasi	Sampel
1.	X	436	96
2.	XI	432	96
3.	XII	420	96
Total Sampel			288

Penelitian dilaksanakan secara daring dengan menyebarkan kuesioner Google Form. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang disusun dalam format Google Form, terdiri dari tiga variabel yang diteliti, yaitu intensitas penggunaan media sosial, *social anxiety*. Setiap item

disusun menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, mulai dari "Sangat Tidak Setuju" hingga "Sangat Setuju." Prosedur penelitian mencakup tahap perancangan instrumen, uji validitas dan reliabilitas skala, serta penyebaran kuesioner secara daring melalui media sosial, forum komunitas, dan jaringan individu dengan ketentuan kriteria yang sudah ditetapkan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini diambil dan diadaptasi dari beberapa jurnal penelitian terdahulu yang sudah pernah ada sebelumnya, terbagi menjadi 2 alat tes dikarenakan pada penelitian ini terdapat 2 variabel, 1 variabel X dan 1 Variabel Y. Nilai reliabilitas dari 2 skala penelitian ini bergerak dari 0,8 hingga 0,9 yang dapat dianggap telah reliabel. Alat ukur yang digunakan pada variabel X atau intensitas penggunaan media sosial, Berdasarkan hasil uji reliabilitas untuk 22 item pernyataan pada variabel Intensitas Penggunaan Instagram diperoleh nilai Cronbach alpha sebesar 0,951, yang dapat diartikan bahwa variabel Intensitas Penggunaan Instagram memiliki reliabilitas karena nilai Cronbach alpha $> 0,6$. Alat ukur yang digunakan pada variabel Y atau kecemasan sosial Berdasarkan hasil uji reliabilitas untuk 34 item pernyataan pada variabel Kecemasan Sosial diperoleh nilai Cronbach alpha sebesar 0,954, yang dapat diartikan bahwa variabel Kecemasan Sosial memiliki reliabilitas karena memiliki nilai Cronbach alpha $> 0,6$. Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas di dalam penelitian ini menggunakan alat ukur koefisien reliabilitas, yang mana nilai tersebut dapat diketahui dalam rentang 0-1. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan untuk kedua variabel. Diketahui variabel Intensitas penggunaan Instagram memiliki nilai Cronbach alpha sebesar 0,951 yang dapat diartikan variabel Intensitas Penggunaan Instagram memiliki tingkatan sangat kuat reliabilitasnya.

Data yang dikumpulkan dianalisis secara kuantitatif korelasi dengan menggunakan statistik deskriptif untuk mempresentasikan profil responden. dan distribusi variabel penelitian, serta menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel X dengan Y. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada Remaja SMA "X" di Kota Sidoarjo beserta seberapa besar pengaruhnya pada variabel-variabel tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial yang terjadi. Bentuk skala likert yang digunakan dalam penelitian ini ada empat macam alternatif jawaban yang nantinya dapat dipilih oleh responden. Alternatif jawaban tersebut ialah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Dalam penelitian ini juga ada dua macam pernyataan yaitu *favourable* dan *unfavourable*. *Favourable* adalah pernyataan yang bersifat positif mengenai pernyataan sikap yang ditentukan atau dengan kata lain pernyataan yang mendukung pada sikap tersebut. Sedangkan *unfavourable* adalah pernyataan yang bersifat negatif mengenai pernyataan sikap yang ditentukan atau dengan kata lain pernyataan yang tidak mendukung pada sikap tersebut. Sistem penilaian skala sebagai berikut.

Tabel 2. Skor Skala Model Likert Empat Pilihan Jawaban

Pilihan Jawaban	Skor Nilai	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Gambaran Responden

Responden berjumlah 279 siswa siswi SMA X Sidoarjo. Diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 207 orang (74.2%) dan laki laki sebanyak 72 orang (25.8%). Selain itu, Mayoritas responden berada pada usia 16 tahun sebanyak 102 orang (36.6%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 82 orang (29.4%), usia 15 tahun sebanyak 65 orang (23.3%), dan usia 18 tahun sebanyak 30 orang (10.8%). Menurut hasil kategorisasi variabel intensitas penggunaan media sosial, mayoritas responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 231 orang (82.8%), dan masing masing 24 orang (8.6%) pada kategorik rendah dan tinggi. Sedangkan pada variabel kecemasan, mayoritas berada pada kecemasan sedang sebanyak 219 orang (78.5%), diikuti dengan kecemasan tinggi 41 orang (14.7%), dan kecemasan rendah 19 orang (6.8%).

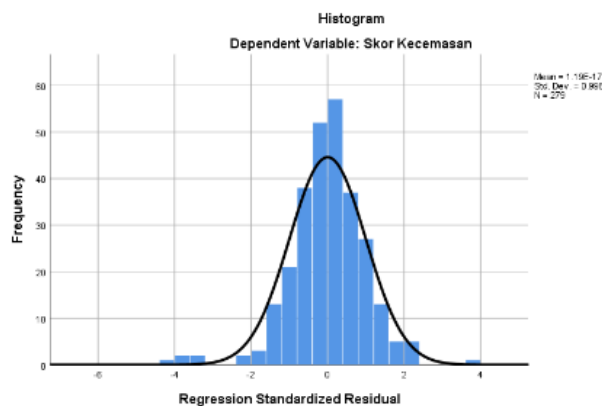
Tabel 3. Data Responden

Kecemasan	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Kecemasan Ringan	Laki laki	4	1.4
	Perempuan	15	5.4
Kecemasan Sedang	Laki laki	55	19.7
	Perempuan	164	58.8
Kecemasan Berat	Laki laki	13	4.6
	Perempuan	28	10.1
Total		279	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang, yaitu sebanyak 219 orang (78,5%). Pada kategori ini, responden perempuan mendominasi dengan jumlah 164 orang (58,8%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 55 orang (19,7%). Selanjutnya, responden dengan kecemasan berat berjumlah 41 orang (14,7%), yang terdiri dari 28 perempuan (10,1%) dan 13 laki-laki (4,6%). Sementara itu, kategori kecemasan ringan merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu 19 orang (6,8%), dengan rincian 15 perempuan (5,4%) dan 4 laki-laki (1,4%). Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa responden perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada seluruh kategori kecemasan.

Uji Asumsi

Uji Normalitas

**Gambar 1.** Histogram Uji Normalitas

Berdasarkan hasil analisa uji normalitas, diketahui bahwa data berdistribusi secara normal karena menunjukkan bentuk kurva histogram yang melengkung seperti gambar di atas dan hasil uji monte carlo sebagai alternatif Kolmogorv-Smirnov didapatkan nilai 0.135 ($\alpha > 0.05$).

Uji Linearitas

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Skor Kecemasan *	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined Linearity)</i>	4652.528	39	119.296	.833	.749
		<i>Linearity</i>	16.449	1	16.449	.115	.735
Skor Intensitas Media Sosial		<i>Deviation from Linearity</i>	4636.079	38	122.002	.852	.717
	<i>Within Groups</i>		34230.447	239	143.224		
	<i>Total</i>		38882.975	278			

Uji Linearitas didapatkan nilai signifikansi dari *deviation from linearity* sebesar 0.735

($\alpha > 0.05$) berarti terdapat hubungan yang linear antar variabel.

Uji Multikolinearitas

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Nilai <i>Tolerance Value</i>	Nilai VIF
Intensitas Media Sosial	1.000	1.000

Data disebut multikolinearitas apabila $VIF < 10$ dan *tolerance* $> 0,1$ (Susanti & Saumi, 2022). Kedua variabel X memiliki nilai toleransi 1,000 ($>0,01$) dan VIF 1,000 (<10), sehingga disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen.

Uji Hipotesis

Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 6. Hasil Koefisien Determinasi

Model	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.711 ^a	.559	.674	2.45285

a. Predictors: (Constant), Skor Intensitas Media Sosial

b. Dependent Variable: Skor Kecemasan

Hasil analisis pada tabel yang disajikan di atas, diperoleh hasil R^2 sebesar 0,559 yang artinya variabel bebas yakni intensitas penggunaan media sosial dalam menjelaskan variabel terikat yakni Kecemasan Sosial sebesar 55.9%.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Uji hipotesis dalam riset ini menggunakan uji regresi linear sederhana, hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis regresi linear sederhana ini dilakukan dengan membandingkan t-hitung dengan t-tabel dan nilai signifikansi dengan $\alpha = 0,05$. Secara detail hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	83.925	5.241		16.014	.000
Skor Intensitas Media Sosial	.632	.089	-.021	-.342	.032

a. Dependent Variable: Skor Kecemasan

Berdasarkan gambar di atas dapat dianalisis model estimasi sebagai berikut ini:

$$Y = 83.925 + 0.632X$$

Berdasarkan persamaan di atas dapat dijabarkan bahwa dapat diketahui bahwa nilai konstanta sebesar 83.925 yang mengartikan bahwa jika intensitas penggunaan media sosial adalah 0, maka nilai variabel kecemasan bernilai 83.925. Nilai koefisien regresi bernilai positif sebesar 0.632 yang berarti jika variabel independen yaitu penggunaan media sosial meningkat maka variabel dependen yaitu kecemasan sosial juga meningkat.

Selain itu didapatkan nilai signifikansi adalah 0.032 ($\alpha < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel independen yaitu intensitas penggunaan media sosial mempunyai pengaruh terhadap variabel dependen yaitu kecemasan sosial.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (78,5%), dengan perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibanding laki-laki di semua tingkatan (cemas ringan, sedang, dan berat). Temuan ini sejalan dengan banyak temuan lain yang menunjukkan pola perbedaan kecemasan berdasarkan gender. Secara biologis, perbedaan hormon antara perempuan dan laki-laki, khususnya fluktuasi estrogen dan progesteron, dapat memengaruhi sistem neurotransmitter (serotonin dan GABA) yang berperan dalam modulasi kecemasan. Hal ini menyebabkan perempuan memiliki kerentanan biologis yang lebih tinggi terhadap kondisi kecemasan bila dibandingkan laki-laki. Selain itu faktor psikososial seperti peran sosial dan tekanan gender juga ikut membentuk pengalaman kecemasan, di mana perempuan cenderung memiliki respons emosional yang lebih internal dan mengalami tekanan sosial lebih kompleks dalam hubungan interpersonal dan peran ganda (*biopsychosocial* model). Penelitian literatur terbaru menemukan bahwa perempuan cenderung melaporkan kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki, yang dipengaruhi oleh faktor hormon (estrogen) serta mekanisme *coping* emosional yang berbeda antara gender. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian bahwa tingkat kecemasan perempuan lebih tinggi daripada laki-laki di berbagai konteks populasi, termasuk mahasiswa dan remaja (Firdausy et al., 2024). Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa perbedaan kecemasan antara perempuan dan laki-laki bukan hanya sekadar biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikososial, seperti struktur

peran gender, dukungan sosial, dan faktor stress lingkungan. *Biopsychosocial* model ini menjelaskan mengapa perempuan lebih rentan mengalami gejala kecemasan yang intensif atau persisten. Penelitian lain pada populasi remaja juga melaporkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, dengan perempuan cenderung menunjukkan skor kecemasan lebih tinggi secara signifikan. Faktor-faktor lingkungan seperti tekanan akademik, kualitas tidur, interaksi sosial, dan aktivitas online juga didapati berkorelasi dengan perbedaan jenis kelamin dalam kecemasan (Farhane et al., 2022).

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, masa remaja merupakan tahap *identity versus role confusion*, di mana individu sangat sensitif terhadap penilaian sosial dan penerimaan dari lingkungan sekitarnya. Pada fase ini, remaja cenderung mencari validasi eksternal untuk membentuk konsep diri dan identitas sosial. Kehadiran media sosial sebagai ruang interaksi virtual memperluas arena evaluasi sosial tersebut, sehingga intensitas penggunaan yang tinggi dapat meningkatkan kekhawatiran akan penilaian orang lain. Remaja yang terlalu sering terpapar interaksi digital berisiko mengalami kecemasan sosial karena mereka lebih sering membandingkan diri dengan standar sosial yang ditampilkan secara selektif dan ideal di media sosial, sehingga memicu rasa tidak aman dan ketakutan dalam situasi sosial nyata. Berdasarkan *Social Comparison Theory* dari Festinger, individu memiliki kecenderungan untuk menilai diri sendiri melalui perbandingan dengan orang lain. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memperbesar peluang terjadinya *upward social comparison*, yaitu membandingkan diri dengan individu lain yang terlihat lebih sukses, menarik, atau populer. Kondisi ini diperkuat oleh konsep *imaginary audience*, di mana remaja merasa seolah-olah dirinya terus diamati dan dinilai oleh orang lain. Perasaan tersebut dapat meningkatkan kecemasan sosial karena remaja menjadi lebih waspada terhadap kesalahan perilaku, penampilan, maupun respons sosial, baik di dunia maya maupun di dunia nyata. Dari perspektif teori kecemasan sosial, individu dengan paparan sosial yang berlebihan namun minim regulasi emosi cenderung mengalami peningkatan rasa takut terhadap evaluasi negatif. Media sosial yang digunakan secara intensif dapat memperkuat pola *avoidance behavior*, di mana remaja lebih nyaman berinteraksi secara daring dibandingkan tatap muka. Akibatnya, kemampuan keterampilan sosial dan regulasi emosi dalam interaksi langsung menjadi kurang terlatih, sehingga kecemasan sosial semakin meningkat. Hal ini menjelaskan secara teoretis bahwa intensitas penggunaan media sosial bukan hanya berdampak pada aspek perilaku, tetapi juga pada pembentukan respons emosional remaja terhadap situasi sosial (Arini, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden siswa siswi SMA berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial sedang yaitu sebanyak 231 orang (82,8%). Menurut teori perkembangan remaja, masa remaja adalah periode sensitif dalam perkembangan identitas, relasi sosial, dan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial. Media sosial menjadi salah satu alat utama bagi remaja untuk berkomunikasi, memperluas jaringan sosial, serta membentuk identitas diri secara daring. Penggunaan media sosial yang tinggi maupun bahkan sedang, apabila tidak dikelola dengan bijak, dapat mempengaruhi kesehatan mental termasuk meningkatkan kecemasan, stres, perasaan “harus selalu terhubung”, FOMO (*fear of missing out*), ketidakpastian sosial, dan sebagainya (Sitanggang et al., 2025)]. Intensitas penggunaan media sosial pada remaja berkaitan erat dengan perkembangan sosial-kognitif mereka. Adolescence (masa remaja) ditandai kebutuhan kuat akan validasi sosial, pencarian identitas, dan interaksi peer-to-peer semua hal ini dimediasi oleh teknologi digital modern. Paparan konten media sosial berulang kali dapat meningkatkan perbandingan sosial yang berdampak pada rendahnya harga diri dan kecemasan sosial, memicu fenomena “Fear of Missing Out” (FoMO) yang terkait langsung dengan kecemasan akan kehilangan koneksi sosial, dan memperkuat pola penggunaan media sosial secara kompulsif/problematic, yang pada gilirannya meningkatkan gejala cemas dan stres psikologis pada remaja (Sitanggang et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa siswi SMA berada pada kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 219 orang (78,5%), sementara yang mengalami kecemasan tinggi sebanyak 41 orang (14,7%) dan kecemasan rendah 19 orang (6,8%). Menurut perspektif perkembangan remaja dan model biopsikososial, remaja berada pada fase pencarian identitas, meningkatnya tuntutan akademik, dan intensifikasi hubungan sosial. Semua faktor ini berkontribusi pada kerentanan terhadap gangguan kecemasan. Pada tingkat biologis, perubahan hormon dan sirkuit neurobiologis juga membuat remaja lebih sensitif terhadap stres. Sedangkan faktor psikologis (perfeksionisme dan rendahnya coping) dan sosial (tekanan teman sebaya, ekspektasi akademik, penggunaan media sosial) dapat memperbesar respons kecemasan. Menurut penelitian pada remaja menunjukkan tingginya prevalensi stres, kecemasan, dan depresi di kalangan siswa sekolah menengah, serta hubungan kecemasan dengan faktor psikososial dan biologis (Stromanjer et al., 2023). Selain itu, penelitian di sekolah menemukan hubungan antara intensitas tekanan akademik, pembelajaran daring selama pandemi, dan meningkatnya gejala kecemasan pada pelajar sekolah menengah dimana hasil ini menguatkan bahwa faktor lingkungan sekolah dan gangguan rutinitas berkontribusi pada tingginya prevalensi kecemasan (Aryal & Rajbhandari, 2024).

Beberapa penelitian seperti hasil regresi sederhana didapatkan adanya pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan pada siswa siswi SMA dengan nilai signifikansi 0.032 ($\alpha < 0.05$). Di era digital, remaja sering menggunakan media sosial sebagai arena interaksi sosial. Media sosial memungkinkan perbandingan sosial (*social comparison*), paparan terhadap ekspektasi sosial, dan pengawasan sosial yang bisa memicu rasa tidak aman, cemas, atau takut tidak diterima. Interaksi dan evaluasi yang berulang di media sosial memungkinkan munculkan kecemasan, terutama pada individu yang sensitif terhadap penilaian sosial. Penggunaan media sosial dapat memperkuat persepsi negatif, *overthinking*, dan siklus pikiran cemas misalnya membandingkan diri dengan teman, takut ketinggalan, membayangkan konsekuensi sosial negatif. Bila intensitas penggunaan tinggi, paparan terhadap stimuli ini juga tinggi sehingga memperbesar peluang munculnya kecemasan (Vanherle et al., 2023; Ahmad et al., 2024). Penelitian lain juga menemukan bahwa intensitas tinggi penggunaan media sosial berpengaruh pada peningkatan kecemasan sosial pada remaja SMA usia 16–18 tahun (Kansil et al., 2025). Hal ini juga sejalan dengan penelitian lain yaitu adanya korelasi antara intensitas penggunaan media sosial, variasi emosi remaja, dan peningkatan kecemasan (Simanjutak, 2024). Selain itu, dalam tinjauan literatur menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berisiko meningkatkan masalah mental seperti kecemasan dan stres (Adelia & Delia, 2025). Sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa konsumsi dan interaksi online yang intens dengan media sosial berpengaruh terhadap peningkatan gejala kecemasan dan kesehatan mental negatif pada remaja (Ayunda et al., 2025). Penelitian kuantitatif korelasional pada 235 siswa SMA juga mendapatkan hasil adanya pengaruh positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan sosial remaja. Artinya makin tinggi intensitas penggunaan, makin tinggi juga skor kecemasan sosial responden (Shi et al, 2024). Ada juga survei kuantitatif menggunakan *Social Media Usage Intensity Scale*, *Social Anxiety Scale*, *Imaginary Audience Scale*, dan *Physical Self Questionnaire* pada 400 siswa SMP mendapatkan hasil korelasi positif kuat antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial ($p < 0,001$) di mana terdapat efek yang dimediasi oleh perasaan “*imaginary audience*” dan rendahnya *self-esteem* terkait penampilan. Remaja dengan kecenderungan merasa selalu “diawasi” secara sosial cenderung merasa lebih cemas saat menggunakan media sosial secara intensif (Yang et al., 2025). Pada analisis *structural equation modeling* terhadap berbagai aktivitas media sosial dan mekanisme psikologis (*social comparison*, *approval anxiety*) pada remaja & keluarga remaja di beberapa negara didapatkan bentuk penggunaan yang *intimate broadcasting* dan *intimate directed communication* berkorelasi signifikan dengan kecemasan sosial. *Social comparison* &

approval anxiety menjadi mediator utama antara intensitas penggunaan dan kecemasan. Kecemasan sosial dapat meningkat bukan hanya karena jumlah waktu, tetapi terutama karena konten sosial yang mendukung perbandingan dan pengukuran nilai sosial di media sosial.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja SMA “X” di Sidoarjo. Mayoritas responden berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial tingkat sedang, namun hasil analisis regresi menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin meningkat pula kecemasan sosial yang dialami siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa paparan media sosial yang tinggi dapat memicu perbandingan sosial, ketakutan terhadap penilaian negatif, serta tekanan psikologis yang berdampak pada meningkatnya kecemasan sosial remaja. Meskipun media sosial juga memiliki potensi manfaat, temuan penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak, baik oleh remaja itu sendiri maupun melalui peran sekolah dan orang tua, guna meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, khususnya kecemasan sosial pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian ini, siswa diharapkan dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak dengan mengatur durasi dan frekuensi penggunaan agar tidak berlebihan serta meningkatkan kesadaran akan dampak psikologis yang mungkin timbul, seperti kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, ketakutan terhadap penilaian negatif, dan paparan konten yang dapat memicu kecemasan sosial; siswa juga dianjurkan untuk memperkuat keterampilan koping yang sehat melalui peningkatan kepercayaan diri, memperbanyak interaksi sosial secara langsung, serta memanfaatkan media sosial untuk tujuan positif dan edukatif, dan apabila mulai merasakan kecemasan sosial yang mengganggu aktivitas sehari-hari, disarankan untuk mencari bantuan dari guru BK, konselor sekolah, atau tenaga profesional.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain dilakukan hanya pada satu SMA sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas, menggunakan kuesioner *self-report* yang bergantung pada persepsi subjektif responden sehingga berpotensi menimbulkan bias, serta hanya meneliti satu variabel bebas yaitu intensitas penggunaan media sosial tanpa mengkaji faktor lain seperti jenis platform, tujuan penggunaan, dukungan sosial, kepribadian, dan pengalaman *cyberbullying*, sehingga penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, metode campuran, dan variabel tambahan agar pemahaman mengenai

kecemasan sosial pada remaja menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Adelia, T., & Delia, I. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. 2(November). <https://doi.org/10.62383/aliansi.v2i6.1330>
- Ahmad, R., Hassan, S., Ghazali, N. N., Razak, A., & Al-Mashadani, S. (2024). The insta-comparison game: The relationship between social media use, social comparison, and depression. *Procedia Computer Science*, 234, 1053–1060. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2024.03.099>
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A systematic review of social media use and adolescent identity development. 219–236. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Ayuanda, L. N., Kusuma, N. I., Arifiana, R., & Kristiyanti, R. (2025). Analisa penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja: Tinjauan terhadap pengaruh konsumsi dan interaksi online. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), 12–21. <https://doi.org/10.48144/jiks.v18i1.2022>
- Bagas, M. A. D. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku kenakalan siswa SMAN 3 Tualang. Universitas Islam Riau.
- Dinar, L., Fakhri, N. F., & Ridfah, A. (2023). Hubungan kecemasan sosial dengan pengungkapan diri dimoderatori dukungan sosial online pada individu pengguna media sosial. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(2). <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i2.2843>
- Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi diri dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1 SE-Articles), 57–67. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
- Fazry, L., & Apsari, N. C. (2021). Pengaruh media sosial terhadap perilaku cyberbullying di kalangan remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(1), 28–36. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i1.33435>
- Florenze, C. J., Soejanto, L. T., & Wulansari, E. K. (n.d.). Kecemasan sosial, self-esteem, dan cyberbullying pada remaja pengguna media sosial. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 8 SE-Art, 286–294. <https://doi.org/10.29407/cpxrct05>
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3 SE-Articles), 1–11. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41122>
- Imaddudin, A., Arumsari, C., & Dianah, R. (2023). Profil kecemasan sosial terhadap siswa SMA dan implikasinya terhadap layanan konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 7(02 SE-Articles).
- Iskandar, I., & Salamah, U. (2025). Pengaruh "cyberbullying" melalui media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(5 SE-Articles), 245–262. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i5.316>

- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Kansil, A. S., Solang, D. J., Lovihan, M. A. K., & Manado, U. N. (2025). Intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 9(2), 270–281. <https://doi.org/10.32492/idea.v9i2.92012>
- Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: Tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8 SE-Articles), 704–706. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1 SE-Articles), 7–13. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.7-13>
- Pranata, W. Y., Sa'adah, T. I., & Maulana, M. S. (2023). Media sosial sebagai platform digital pemicu ketidakstabilan kecemasan generasi Z. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2, 681–686.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak sosial intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental berupa sikap apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1 SE-Artikel), 65–75. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Rahmi, S., Oruh, S., & Agustang, A. (2024). Cyberbullying di kalangan remaja pada perkembangan teknologi abad 21. *GOVERNANCE: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal Dan Pembangunan*, 10(3). <https://doi.org/10.56015/gjikplp.v10i3.155>
- Rania, N. (2023). Hubungan cyberbullying dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN N 9 Padang tahun 2023. Universitas Andalas.
- Rihhadatul'AIsy, R., & Akbar, R. F. (2025). Pengaruh cyberbullying terhadap social anxiety dan loneliness pada generasi Z pengguna media sosial X (Twitter) di Kota Bandung. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(5), 3409–3422. <https://doi.org/10.38035/rj.v7i5.1645>
- Santoso, B. K., Noviekayati, I., & Amherstia Pasca Rina. (2023). Kecemasan sosial pada remaja akhir: Bagaimana peranan adiksi media sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3 SE-Articles), 373–384.
- Shi, Y., Kong, F., & Zhu, M. (2024). How does social media usage intensity influence adolescents' social anxiety: The chain mediating role of imaginary audience and appearance self-esteem. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(12). <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.057596>
- Simanjuntak, D. V., Sitompul, D. A., Nadapdap, I., & Raja, S. L. (2024). Psikologi perkembangan pada remaja terhadap dampak penggunaan media sosial pada perkembangan emosi dan kecemasan pada remaja. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 3, 1–9. <https://doi.org/10.47134/jpa.v1i3.422>
- Susanti, I., & Saumi, F. (2022). Penerapan metode analisis regresi linear berganda untuk mengatasi masalah multikolinearitas pada kasus Indeks Pembangunan Manusia (IPM) di Kabupaten Aceh Tamiang. *Gamma-Pi: Jurnal Matematika Dan Terapan*, 4(2), 10–17.

- Vanherle, R., Trekels, J., Hermans, S., Vranken, P., & Beullens, K. (2023). How it feels to be “left on read”: Social surveillance on Snapchat and young individuals’ mental health. *17*.
- Yang, C. C., Hunhoff, P., Lee, Y., & Abrell, J. (2025). Social media activities with different content characteristics and adolescent mental health: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e73098. <https://doi.org/10.2196/73098>
- Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan sosial pada remaja di Desa Selur Ngrayun Ponorogo [Institut Agama Islam Negeri Ponorogo]. <https://doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.4211>
- Yuliana, R., & Suprayogi, D. (2024). Media sosial pemicu ketidakstabilan kecemasan sosial generasi Z (usia remaja). *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 1(1), 200–208.