

**HUBUNGAN PENGGUNAAN INTENSITAS MEDIA SOSIAL DENGAN  
KECEMASAN SOSIAL MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING  
UHAMKA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Meraih Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun oleh:

Meivara Anggini Saputri

1701015076

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

**2021**

## HALAMAN PENGESAHAN

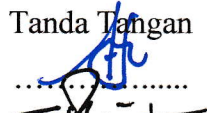


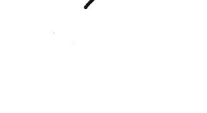

Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Intensitas Media Sosial dengan  
Kecemasan Sosial Mahasiswa Bimbingan dan Konseling  
UHAMKA

Nama : Meivara Anggini Saputri  
NIM : 1701015076

Setelah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi dan direvisi sesuai saran  
dosen pembimbing dan dosen penguji

Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA  
Hari : Sabtu  
Tanggal : 11 September 2021

### Tim Penguji

	Nama Jelas	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Dr. Asni, M.Pd., Kons.		6/12-2021
Sekretaris	: Dony Darma Sagita, M.Pd., Kons.		6/12-2021
Pembimbing	: Dwi Dasalinda, M.Pd., Kons.		19/11-2021
Penguji I	: Dr. Rahmiwati Marsinun, B.A., M. Si., Kons.		17/11-2021
Penguji II	: Nurmawati, M.Pd., Kons.		19/11-2021

Disahkan oleh,  
Dekan,

  
Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd.  
NIDN. 0317126903

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial  
Mahasiswa Bimbingan Konseling UHAMKA

Nama : Meivara Anggini Saputri

NIM : 1701015076

Setelah diperiksa dan dikoreksi melalui proses bimbingan, maka dosen pembimbing dengan ini menyatakan setuju terhadap penelitian skripsi untuk diujikan atau disidangkan.

Jakarta, 27 Agustus 2021

Pembimbing



Dwi Dasalinda, M.Pd

## PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul Hubungan Penggunaan Intensitas Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIIAMKA merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagian dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelum atau ditulis oleh orang lain. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata dikemudian hari skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka.

Jakarta, 23 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Meivara Anggini Saputri

1701015076

## ABSTRAK

**Meivara Anggini Saputri**, Hubungan Penggunaan Intensitas Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UHAMKA. Skripsi Jakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris tentang Hubungan Penggunaan Intensitas Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UHAMKA.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan populasi yang digunakan sebanyak 165 mahasiswa semester 6 Bimbingan dan Konseling UHAMKA. Pengambilan sampel dengan menggunakan *random sampling* yang berjumlah 62 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *Likert* yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya.

Uji normalitas menggunakan rumus *One Sampel Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,885 > 0,05$ . Uji linearitas diperoleh nilai *sig. deviation from linearity* sebesar  $0,185 > 0,05$  maka dalam uji linearitas media sosial dengan kecemasan sosial dinyatakan terdapat hubungan yang linear.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan penggunaan intensitas media sosial dengan kecemasan sosial mahasiswa semester 6 bimbingan dan konseling UHAMKA dengan hasil uji hipotesis *Sig* 0,012 yang dimana lebih kecil dari 0,05. Karena nilai *Sig.*  $< 0,05$  maka  $H_1$  diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas media sosial dan kecemasan sosial.

**Kata kunci:** intensitas media sosial, kecemasan sosial

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan ridhoNya sehingga memberikan jalan kemudahan dalam kesulitan-kesulitan dan memberikan kemampuan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Penggunaan Intensitas Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA”. Shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga dan sahabat.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, namun dengan niat dan tekad serta motivasi, bimbingan dan bantuan baik moril dan materi dari berbagai pihak, Alhamdulillah penulisan skripsi dapat terselesaikan, untuk itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka
2. Dr. Asni, M.Pd, Kons, Ketua Prodi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka
3. Dwi Dasalinda, M.Pd, Kons, Dosen Pembimbing
4. Dr. Rahmawati Marsinun, BA., M.Si, Kons, Penguji I
5. Nurmawati, M.Pd, Kons, Penguji II
6. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA yang telah memberikan ilmu bermanfaat bagi peneliti selama masa kuliah
7. Mahasiswa semester 6 Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA yang menjadi sampel penelitian
8. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Indraprasta PGRI yang menjadi sampel uji validasi
9. Kepada kedua orangtua saya yang selalu mendoakan dan mendukung saya dalam penyelesaian skripsi
10. Kepada teman-teman yang selalu memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini khususnya, Novia, Nadya, Yesy, Risda, dan Anne

11. Kepada Husnul, Zahra, Dinda, dan Adaw yang selalu bersama dalam berdiskusi dan saling memberikan motivasi dalam berbagai hal
12. Kepada Ahmad Afandhi Hamsyah yang telah memberikan dukungan emosional begitu besar dan memberikan semangat penguatan dalam proses penulisan skripsi
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi.

Tiada kata yang patut peneliti sampaikan selain permohonan doa kepada Allah SWT, semoga kebaikan dari berbagai pihak yang telah membantu diberikan pahala yang setimpal oleh Allah SWT.

Jakarta, 23 Agustus 2021



Meivara Anggini Saputri

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xi
BAB I.....	xii
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II.....	7
A. Deskripsi Teoritis .....	7
1. Media Sosial .....	7
a. Pengertian Media Sosial.....	7
b. Aspek-aspek Media Sosial .....	8
c. Macam-macam Media Sosial .....	10
d. Hubungan Media Sosial .....	10
2. Kecemasan Sosial .....	11



a. Pengertian Kecemasan Sosial.....	11
b. Faktor yang Memhubungani Kecemasan Sosial.....	13
c. Aspek-aspek Kecemasan Sosial.....	15
d. Simtom Kecemasan Sosial.....	16
B. Penelitian yang Relevan.....	17
C. Kerangka Berpikir.....	18
D. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III.....	20
A. Tujuan Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Metode Penelitian.....	21
D. Populasi dan Sampel.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
1. Instrumen Variabel Bebas (Skala Media Sosial).....	24
a. Definisi Konseptual.....	24
b. Definisi Oprasional.....	24
c. Jenis Instrumen.....	25
d. Kisi-kisi Skala Intensitas Media Sosial.....	25
e. Pengujian Validitas dan Perhitungan Reabilitas.....	26
2. Instrumen Variabel Terikat.....	29
a. Definisi Konseptual.....	29
b. Definisi Oprasional.....	29
c. Jenis Instrumen.....	30
d. Kisi-kisi Skala Kecemasan Sosial.....	31
e. Pengujian Validitas dan Perhitungan Reabilitas.....	32

F. Teknik Analisis Data.....	34
1. Deskripsi Data.....	34
2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	35
a. Uji Normalitas .....	35
b. Uji Lineritas .....	35
3. Pengujian Hipotesis .....	35
G. Hipotesis Statistika .....	36
BAB IV .....	37
A. Deskripsi Data .....	37
1. Intensitas Media Sosial (X).....	37
2. Kecemasan Sosial (Y).....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	42
1. Uji Normalitas.....	42
2. Uji Linearitas .....	44
C. Pengujian Hipotesis .....	45
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
E. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V.....	50
A. Simpulan.....	50
B. Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	52
LAMPIRAN.....	54
1. Skala (Sebelum Validasi).....	54
2. Hasil Uji Coba .....	59
3. Skala Setelah Validasi .....	63

4. Deskripsi Data.....	67
Distribusi Frekuensi Intensitas Media Sosial (Variabel X).....	67
Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial (Variabel Y) .....	67
5. Persyaratan Pengujian Analisis.....	68
a. Hasil Uji Normalitas.....	68
b. Hasil Uji Linearitas .....	68
c. Hasil Uji Hipotesis (Uji t) .....	69
d. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R Square).....	69
6. Surat Izin Uji Coba .....	71
7. Surat Izin Penelitian.....	72
8. Riwayat Hidup .....	73

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Dampak Positif dan Negatif Media Sosial .....	11
Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian.....	20
Tabel 3. 2 Populasi Mahasiswa Penelitian .....	22
Tabel 3. 3 Sampel Mahasiswa Penelitian.....	24
Tabel 3. 4 Skala Likert .....	25
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Skala Media Sosial .....	26
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Intensitas Media Sosial (Variabel X) .....	27
Tabel 3. 7 Skala Likert .....	30
Tabel 3. 8 Kisi kisi Kecemasan Sosial .....	31
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Kecemasan Sosial .....	32
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Intensitas Media Sosial (Variabel X).....	38
Tabel 4. 2 Kategorisasi Intensitas Media Sosial .....	39
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial (Variabel Y).....	41
Tabel 4. 4 Kategorisasi Kecemasan Sosial .....	41
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas .....	43
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linearitas .....	44
Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis (Uji t) .....	45
Tabel 4. 8 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R Square).....	46

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	18
Gambar 4. 1 Histogram Kategorisasi Intensitas Media Sosial (Variabel X) .....	39
Gambar 4. 2 Histogram Kategorisasi Kecemasan Sosial (Variabel Y) .....	42

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut Nurhaidah, dkk (2015) globalisasi adalah suatu fenomena khusus dalam peradaban manusia yang bergerak terus dalam masyarakat global dan merupakan bagian dari proses manusia global itu. Kehadiran teknologi informasi dan teknologi komunikasi mempercepat akselerasi proses globalisasi ini. Globalisasi menyentuh seluruh aspek penting kehidupan. Kata globalisasi diambil dari global yang maknanya universal. Globalisasi belum memiliki definisi atau pengertian yang pasti kecuali sekedar definisi kerja sehingga maknanya tergantung pada sudut pandang orang yang melihatnya.

Menurut Dinar, dkk (2017) dalam era globalisasi teknologi semakin maju, hadirnya internet semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari seperti kegiatan sosialisasi, pendidikan, bisnis, dan sebagainya. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial mempunyai hubungan yang besar dalam kehidupan seseorang. Seseorang yang awalnya kecil bisa menjadi besar dengan media sosial, atau sebaliknya. Kesempatan ini juga dimanfaatkan oleh *vendor smartphone* serta tablet murah yang menjamur dan menjadi *trend*. Hampir semua orang di Indonesia memiliki *smartphone*, dengan semakin majunya internet dan hadirnya *smartphone* maka media sosial pun ikut berkembang pesat.

Media sosial merupakan situs dimana seseorang dapat membuat *web page* pribadi dan terhubung dengan setiap orang yang tergabung dalam media sosial yang sama untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Jika media tradisional menggunakan media cetak dan media *broadcast*, maka media sosial menggunakan internet. Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi *feedback* secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas. Media sosial menghapus batasan-batasan dalam bersosialisasi.

Dalam media sosial tidak ada batasan ruang dan waktu, mereka dapat berkomunikasi kapanpun dan dimanapun berada. Tidak. Seseorang yang asalnya kecil bisa menjadi besar dengan media sosial, begitu pula sebaliknya (Dinar, dkk, 2017). Media sosial seakan sudah menjadi candu, tiada hari tanpa membuka media sosial, bahkan hampir 24 jam mereka tidak lepas dari *smartphone*. Media sosial terbesar yang paling sering digunakan antara lain; *Facebook, Twitter, Youtube, Instagram, Kaskus, LINE, Whatsapp, Blackberry Messenger*. Masing-masing media sosial tersebut mempunyai keunggulan khusus dalam menarik banyak pengguna media sosial yang mereka miliki. Media sosial menawarkan banyak kemudahan yang membuat para remaja betah berlama-lama berselancar di dunia maya.

Dinar, dkk, (2017) pesatnya perkembangan media sosial juga dikarenakan semua orang seperti bisa memiliki media sendiri. Jika untuk media tradisional seperti televisi, radio, atau koran dibutuhkan modal yang besar dan tenaga kerja yang banyak, maka lain halnya dengan media sosial.

Para pengguna media sosial bisa mengakses menggunakan jaringan internet tanpa biaya yang besar dan dapat dilakukan sendiri dengan mudah. Para pengguna media sosial pun dapat dengan bebas berkomentar serta menyalurkan pendapatnya tanpa rasa khawatir. Hal ini dikarenakan dalam internet khususnya media sosial sangat mudah memalsukan jati diri atau melakukan kejahatan.

Bagi kalangan mahasiswa, media sosial sudah menjadi candu yang membuat penggunanya tiada hari tanpa membuka media sosial. Selain itu, media sosial atau internet juga dapat mengubah cara hidup manusia. Dampak positif dari media sosial yaitu dapat berbelanja online, bisa berkomunikasi antar saudara atau sahabat di belahan bumi manapun termasuk bisa berkomunikasi dengan orang yang belum pernah bertemu serta memperoleh informasi yang dibutuhkan. Selain dampak positif, media sosial juga berdampak negative. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan Elia (2009) yang menemukan bahwa 20% pengguna internet dapat terlibat dalam satu atau lebih masalah pengabaian diri, menghindari orang lain, terisolasi secara sosial, depresi, menurunnya produktivitas kerja akibat bersosial media, munculnya masalah dalam relasi pernikahan, kecanduan seks, judi online, serta kegagalan studi karena tidak bisa mengatur penggunaan sosial media. Kemudahan yang diberikan oleh media sosial membuat penggunanya menjadi cemas dan ketergantungan.

Berdasarkan fenomena awal yang ditemukan, di UIN Sunan Gunung Djati. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode korelasi



prediktif. Instrumen berupa skala kecemasan sosial (92 item) yang mengacu kepada aspek kecemasan sosial dari La Greca dan Lopez, serta skala ketergantungan pada media sosial (30 item) mengacu kepada Griffiths. Subjek penelitian sebanyak 342 orang mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang dipilih secara *random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial pada mahasiswa, dengan hubungan sebesar 7.2%. Mayoritas mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung mempunyai kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial dalam kategori sedang. Kecemasan sosial memiliki kaitan dengan kecemasan secara komunikatif. Hal ini digambarkan seperti perasaan takut atau khawatir saat individu berada pada situasi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan mengembangkan perasaan-perasaan negatif dan memprediksi hal-hal negatif saat berinteraksi dan komunikasi dengan orang lain (DeVito, 2001). Individu tersebut memiliki kepribadian dengan ciri-ciri seperti gugup, pemalu, pendiam, dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi dengan orang lain demi menghindari pandangan negatif dari orang lain terhadap dirinya (Geçer & Gümüş, 2010).

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengambilan data dan pembahasan bahwa hubungan media sosial sangat berdampak pada kecemasan sosial mahasiswa. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin sering menggunakan media sosial maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka identifikasi permasalahannya adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UHAMKA menggunakan media sosial berlebihan dengan intensitas yang tinggi.
2. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UHAMKA mengalami kecemasan sosial tinggi.
3. Hubungan penggunaan intensitas media sosial dengan kecemasan sosial mahasiswa Bimbingan dan Konseling UHAMKA

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah pada Hubungan Intensitas Media Sosial dengan Kecemasan Sosial Mahasiswa.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Hubungan Intensitas Media Sosial dengan Kecemasan Sosial Mahasiswa?”

## **E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan dapat memperkaya wawasan atau menambah ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya

tentang hubungan media sosial dengan kecemasan sosial mahasiswa bimbingan dan konseling.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian mahasiswa mampu mengatur waktu dengan baik dalam menggunakan media sosial, mampu memfilter hal-hal apa saja yang membawa dampak buruk dari penggunaan media sosial, dan mampu mengelola atau menghilangkan kecemasan sosial sehingga mahasiswa mampu berinteraksi sosial dengan baik dan efektif.

### b. Bagi Program Studi

Memberikan informasi dan dosen diharapkan lebih memperhatikan kembali mahasiswa yang aktif dan tidak aktif saat bersosialisasi di dalam kelas, agar mahasiswa yang tidak aktif bersosialisasi dilatih untuk aktif bersosialisasi dengan orang-orang disekelilingnya.

### c. Bagi Peneliti

Kajian tentang media sosial dan kecemasan sosial dapat menjadi bahan referensi yang berminat dalam kajian yang sama dengan mencoba variabel yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10.

Cahyono, A. S. (2016). Hubungan media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Jurnal Publiciana*, 9(1), 140-157.

Primasti, D., & Dewi, S. I. (2018). Hubungan Media Sosial Terhadap Penyimpangan Perilaku Remaja (Cyberbullying). *Reformasi*, 7(2).

Juwita, E. P. (2014). *PERAN MEDIA SOSIAL TERHADAP GAYA HIDUP SISWA SMA NEGERI 5 BANDUNG: Studi terhadap Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 5 Bandung* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.

Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. (2016). Hubungan media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1).

Gani, A. G. (2018). Pengenalan Teknologi Internet Serta Dampaknya. *JSI (Jurnal Sistem Informasi) Universitas Suryadarma*, 2(2).

Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1-10.

Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207-216.

Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39-58.

Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., & Wahyuni, E. D. (2019). Hubungan smartphone addiction dengan kecemasan sosial pada remaja. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), 21-28.

Akbar, Z., & Faryansyah, R. (2018). Pengungkapan Diri di Media Sosial Ditinjau dari Kecemasan Sosial pada Remaja. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 94-99.

Fadhilah, A. R. N., & Pratisti, W. D. (2019). *Kemampuan Ekspresi Diri Pada Pengguna Media Sosial yang Mengalami Kecemasan Sosial* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).