

# Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Kota Bandung

Citias Yabina Caturtami, Indri Utami Sumaryanti

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

[citiasyabinac@gmail.com](mailto:citiasyabinac@gmail.com)

**Abstract**—Social media is a medium for social interaction between humans in producing, sharing and exchanging information that includes ideas and various content in virtual communities. However, social media is one of the factors that causes social anxiety experienced by Indonesian people, especially students. This study aims to produce a study on the intensity of the use of Instagram its effect on the level of social anxiety in students in the city of Bandung. The method used in this research is a quantitative method and a descriptive study. This study used Cluster Sampling supported by Disproportionate Stratified Sampling with the same allocation and data were analyzed using regression analysis. The research instrument used is the intensity scale of social media use that has been made by developing aspects of the intensity of using Instagram social media. The results showed that the t-test where the t-count value was 14,249 and the t-table was 1.290, meaning that  $t\text{-count} > t\text{-table}$  with a sig value of 0.000. So it can be concluded that there is an effect of Intensity of Use of Instagram Social Media on Student Social Anxiety in Bandung City.

**Keywords**— *Instagram, Social Anxiety, Social Media.*

**Abstrak**—Media sosial adalah media interaksi sosial antar manusia dalam memproduksi, berbagi dan bertukar informasi yang mencakup gagasan dan berbagai konten dalam komunitas virtual. Namun, media sosial menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan sosial dialami masyarakat Indonesia, terutama mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan suatu kajian tentang intensitas penggunaan Instagram efeknya terhadap tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa di Kota Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dan studi deskriptif. Penelitian ini menggunakan Cluster Sampling didukung dengan Disproportionate Stratified Sampling dengan alokasi yang sama dan data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan skala intensitas penggunaan media sosial yang telah dibuat dengan mengembangkan aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial Instagram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengujian uji t dimana diperoleh nilai t hitung sebesar 14.249 dan t tabel sebesar 1.290 artinya  $t\text{ hitung} > t\text{ tabel}$  dengan nilai sig sebesar 0.000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa di Kota Bandung.

**Kata Kunci**— *Instagram, Kecemasan Sosial, Media Sosial.*

## I. PENDAHULUAN

Menurut American Psychiatric Association, kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan perubahan fisik, seperti perubahan tekanan darah, berkeringat, gemetar, pusing, atau detak jantung yang cepat, dan biasanya kekhawatiran tersebut terjadi berulang. Salah satu bentuk kecemasan yang saat ini terjadi berupa kecemasan sosial. American Psychiatric Association (2000) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai ketakutan yang menetap terhadap satu atau lebih situasi sosial yang terkait dan berhubungan dengan rasa malu, ketakutan, atau kecemasan yang tidak proporsional dengan ancaman yang ditimbulkan.

Dari penelitian sebelumnya, salah satu bentuk kecemasan yang pada umumnya dialami oleh masyarakat Indonesia adalah kecemasan sosial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vriends et al (2013), sebanyak 15.5% dari populasi Indonesia mengalami kecemasan sosial. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian Hasibuan et al (2016) yang menunjukkan bahwa sebanyak 31.2% mahasiswa yang berkuliah di Bandung mengalami kecemasan sosial dan kecemasan tersebut lebih banyak dialami oleh wanita dibanding laki-laki. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fatih et al (2018), mengemukakan hal serupa dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa sebanyak 39% mahasiswa yang berkuliah di Bandung tepatnya di UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengalami kecemasan dan kecemasan sosial tersebut disebabkan oleh penggunaan media sosial.

Penggunaan media sosial tidak bisa dilepaskan dari kehidupan masyarakat Indonesia. Menurut APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2018, pengguna media sosial di Indonesia mencapai 79 juta di mana setara dengan 30 persen total populasi penduduk dan mayoritas digunakan oleh kalangan remaja akhir atau dewasa awal berusia 18- 24 tahun. Penggunaan media sosial juga tidak bisa dipisahkan dari penggunaan internet. Menurut data APJII (2018) masyarakat dengan tingkat pendidikan tinggi cenderung lebih sering menggunakan internet. Sehingga jika dilakukan pengelompokan dengan kategori masyarakat berusia 18-24 tahun dan berpendidikan tinggi, maka kelompok masyarakat yang sesuai dengan

kategori tersebut adalah mahasiswa.

Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang tersebar di seluruh Indonesia. Salah satu provinsi di Indonesia dengan jumlah mahasiswa yang banyak adalah Jawa Barat, yang juga merupakan provinsi dengan jumlah penduduk terbanyak di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2020). Berdasarkan data Kementerian Pendidikan dan Budaya (2019), Jawa Barat memiliki jumlah mahasiswa terbanyak kedua di Indonesia dan Bandung adalah kota dengan jumlah mahasiswa terbanyak di Jawa Barat (Pemerintah Provinsi Jawa Barat, 2020). Sebagai kota dengan jumlah mahasiswa terbanyak di Jawa Barat, Bandung memiliki peran penting dalam pengembangan sumber daya masyarakat di Jawa Barat, bahkan di Indonesia. Oleh sebab itu, penting untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial yang terjadi pada mahasiswa di Bandung.

Menurut Andarwati dan Sankarto (2005), frekuensi penggunaan merupakan bagian dari intensitas penggunaan media sosial yang dapat menggambarkan bagaimana seseorang menggunakan media tersebut. Intensitas penggunaan media sosial yaitu bentuk perhatian dan ketertarikan yang dilakukan seseorang dalam menggunakan media sosial serta perasaan emosional dimana didalamnya terlibat minat dan penghayatan yang timbul ketika mengakses media sosial (Hidayatun, 2015). Intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat beberapa aspek, antara lain perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi (Windarwati dkk, 2020).

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat diketahui bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa di Bandung yang disebabkan oleh penggunaan Instagram penting untuk diteliti karena dapat berimbas pada kualitas sumber daya manusia di Jawa Barat, bahkan di Indonesia. Melalui uraian permasalahan di atas juga dapat dilihat bahwa terdapat gap pada fenomena yang akan diteliti. Gap terjadi karena terdapat perbedaan pendapat antar peneliti terdahulu, ada hasil penelitian yang menyatakan penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kecemasan sosial tetapi ada juga yang menyatakan sebaliknya.

Di samping itu, gap lainnya terjadi karena peneliti terdahulu melakukan penelitian tentang media sosial yang bervariasi, tidak melakukan penelitian yang spesifik tentang penggunaan media sosial Instagram oleh mahasiswa yang dikaitkan dengan kecemasan sosial. Berdasarkan penjelasan di atas, beberapa penelitian meneliti hal yang berbeda serta mendapat hasil yang berbeda-beda. Jika dilihat dari berbagai penelitian terdahulu belum ditemukan penelitian yang melibatkan mahasiswa di Kota Bandung, mengenai intensitas penggunaan media sosial Instagram yang dihubungkan dengan kecemasan sosial. Maka peneliti memandang perlunya dilakukan penelitian tentang "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa di Kota Bandung." Berdasarkan penjabaran latar belakang masalah, maka penulis membuat identifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran intensitas penggunaan

Instagram pada mahasiswa di Kota Bandung.

2. Untuk mengetahui gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa di Kota Bandung.
3. Untuk mengetahui gambaran intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa di Kota Bandung.

## II. METODOLOGI

### A. Kecemasan Sosial

Hartman (1986) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai ketidaknyamanan yang bertahan lama, dapat berupa munculnya ide negatif, serta menimbulkan kinerja yang tidak kompeten dalam mengantisipasi dan berhubungan dengan orang lain. Kecemasan sosial memiliki kaitan dengan kecemasan secara komunikatif.

Individu dengan kecemasan sosial mempunyai 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).

### B. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

Hidayatun (2015), mendefinisikan intensitas penggunaan media sosial berdasarkan tinjauan kualitatif dan kuantitatif. Intensitas penggunaan media sosial berdasarkan kualitas yaitu bentuk perhatian dan ketertarikan yang dilakukan seseorang dalam menggunakan media sosial serta melibatkan perasaan emosional dimana didalamnya terdapat minat dan penghayatan yang timbul ketika mengakses media sosial seseorang. Sedangkan berdasarkan kuantitas intensitas atau banyaknya kegiatan yang dilakukan dapat dilihat dari frekuensi dan durasinya.

Instagram berasal dari definisi secara keseluruhan pada aplikasi tersebut. Kata "insta" berasal dari kata "instan" yang diartikan sebagai kamera polaroid pada zaman itu yang terkenal sebagai "foto instan". Instagram juga dapat memperlihatkan foto-foto secara instan seperti polaroid di dalam tampilannya. Kemudian kata "gram" berasal dari kata "telegram", yang diartikan sebagai cara kerja Instagram sama seperti telegram yaitu berfungsi untuk mengirimkan informasi secara cepat kepada orang lain (Aditya, 2015).

Intensitas penggunaan media sosial Instagram adalah besarnya kekuatan tingkah laku berdasarkan jumlah ulangan perilaku serta waktu yang dihabiskan individu saat menggunakan media sosial Instagramnya (I Gusti Bagus, 2018).

### C. Rancangan Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif dan verifikatif. Menurut Malhotra, (2010), penelitian deskriptif bertujuan memberi gambaran tentang karakteristik dan keadaan suatu variabel, sedangkan penelitian verifikatif dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian. Peneliti akan menggunakan pendekatan kuantitatif yang digunakan untuk meneliti sampel yang berada pada populasi tertentu, penelitian dengan mengumpulkan data menggunakan instrumen

penelitian kemudian dilakukan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis (Sugiyono, 2017).

#### D. Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa di Kota Bandung dengan pengguna aktif Instagram. Menurut Investopedia, salah satu indikator kinerja utama yang digunakan suatu aplikasi di internet untuk menilai pengguna aktif adalah Monthly Active User yang menyatakan bahwa disebut sebagai pengguna aktif ketika dalam 30 hari pengguna tersebut menggunakan suatu aplikasi. Sehingga pada penelitian ini kriteria pengguna aktif Instagram adalah pengguna yang maksimal dalam 30 hari pernah menggunakan Instagram.

Sampel dalam penelitian ini adalah 100 Mahasiswa di Kota Bandung dengan pengguna aktif Instagram dari setiap universitas yang sudah ditentukan berdasarkan hasil jumlah sampel yang dihitung dengan rumus Slovin.

#### E. Metode Pengambilan Data dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengambilan data dengan cara menyebarkan kuisioner dalam bentuk *google-form* kepada responden mahasiswa. Dalam penelitian ini terdapat 3 macam kuisioner berbentuk skala *likert* yang akan mengukur kecemasan sosial dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram.

Dalam mengukur kecemasan sosial peneliti menggunakan alat ukur *Social Anxiety For Social Media Users* dari Akis, et al (2018) yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Fitria Herman (2017). Alat ukur SAS-SMU terdiri dari 21 aitem dan 4 dimensi, menggunakan skala pengukuran *likert* dimana terdapat 5 pilihan jawaban (1) Tidak Pernah; (2) Jarang; (3) Kadang-kadang; (4) Sering; dan (5) Selalu (Putra, 2015). Validitas alat ukur ini yaitu 0.80 - 0.92, sementara reliabilitas alat ukur 0,735. Dengan demikian, semakin tinggi jumlah skor kecemasan sosial, maka semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dimiliki individu.

Alat ukur intensitas menggunakan Intensitas Penggunaan Media Sosial oleh Taqwa (2018). Nilai perhitungan aitem dengan indeks validitas 0.784 - 0.838 dan indeks reliabilitas 0.820. Alat ukur tersebut terdiri dari 14 aitem, dengan menggunakan skala pengukuran *Likert* dimana terdapat 4 alternatif jawaban pada setiap aitemnya, dengan aitem *favorable* yaitu : (1) Sangat tidak sesuai; (2) Tidak sesuai; (3) Sesuai; (4) Sangat sesuai. Untuk aitem *unfavorable* yaitu : (1) Sangat sesuai, (2) Sesuai, (3) Tidak Sesuai, (4) Sangat Tidak sesuai.

### III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

#### A. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Kecemasan Sosial Mahasiswa di Kota Bandung

Teknik statistik yang digunakan untuk memprediksi pelaksanaan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

dan Kecemasan Sosial Mahasiswa di Kota Bandung adalah regresi linier sederhana. Regresi linier sederhana didasarkan pada hubungan fungsional atau kausal satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Hasil uji koefisien regresi dengan menggunakan persamaan regresi artinya bahwa variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram yang dimasukkan dalam model regresi memiliki hasil signifikan terhadap variabel Kecemasan Sosial dengan probabilitas  $\text{sig } 0,000 < 0,1$ .

#### B. Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Mahasiswa di Kota Bandung

Hasil analisis deskriptif Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram per item pertanyaan mendapatkan hasil sebesar 2.66 yang berada pada kategori cukup, sedangkan hasil analisis deskriptif variabel mempunyai nilai persentase sebesar 70,2%, atau berada pada kategori sesuai. Dari perhitungan ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram cukup tinggi, artinya mahasiswa di Bandung aktif dalam menggunakan Instagram setiap harinya.

Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terdiri dari empat sub variabel, yaitu: Perhatian, Penghayatan, Durasi, dan Frekuensi dengan nilai yang tertinggi terdapat pada sub variabel Frekuensi, yaitu sebesar 81,0% dan nilai terendah terdapat pada sub variabel Penghayatan dengan besaran 66,6%.

#### C. Gambaran Kecemasan Sosial Mahasiswa di Kota Bandung

Hasil analisis deskriptif Kecemasan Sosial per item pertanyaan mendapatkan hasil sebesar 3.18 yang berada pada kategori cukup, sedangkan hasil analisis deskriptif variabel mempunyai nilai persentase sebesar 65,9%, atau berada pada kategori cukup cemas. Dari perhitungan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa Bandung yang aktif menggunakan instagram tidak terlalu tinggi tapi masih diatas rata-rata.

Variabel Intensitas Kecemasan Sosial terdiri dari empat sub variabel, yaitu: Kecemasan Membagikan Konten, Kecemasan Terhadap Data Pribadi, Kecemasan Interaksi, dan Kecemasan Evaluasi Diri dengan nilai yang tertinggi terdapat pada sub variabel Kecemasan Terhadap Data Pribadi, yaitu sebesar 76,7% dan nilai terendah terdapat pada sub variabel Kecemasan Interaksi dengan besaran 55,1%.

#### D. Pembahasan Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *t* diperoleh nilai *t* hitung sebesar 14.249 dan *t* tabel sebesar 1.290 artinya  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$  dengan nilai  $\text{sig} > 0.000$ . Hasil analisis menunjukkan  $t \text{ hitung } 14.249 > t \text{ tabel } 1.290$ . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram berpengaruh secara signifikan Kecemasan Sosial Mahasiswa di Kota Bandung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram memiliki hubungan

yang signifikan terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Kota Bandung. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pernyataan Punksaningtias (2017), yang meneliti media sosial, Line, Instagram, Youtube, Path, dan Twitter, menyebutkan bahwa penggunaan media sosial yang semakin tinggi akan meningkatkan kecemasan sosial. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian Anindita (2019) yang melakukan penelitian yang melibatkan pengguna beberapa media sosial dan game online, yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap terciptanya kecemasan sosial.

Berhubungan dengan sosial media, Andarwati dan Sankarto (2005), menyimpulkan bahwa frekuensi penggunaan merupakan bagian dari intensitas penggunaan media sosial yang dapat menggambarkan bagaimana seseorang menggunakan media tersebut. Intensitas penggunaan media sosial merupakan bentuk perhatian dan ketertarikan yang dilakukan seseorang dalam menggunakan media sosial serta perasaan emosional dimana didalamnya terlibat minat dan penghayatan yang timbul ketika mengakses media sosial (Hidayatun, 2015). Intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat beberapa aspek, antara lain perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi (Windarwati dkk, 2020).

Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Fatih et al (2018), mengemukakan hal serupa dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa sebanyak 39% mahasiswa yang berkuliah di Bandung tepatnya di UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengalami kecemasan sosial yang disebabkan oleh penggunaan media sosial.

#### IV. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa di Kota Bandung, berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Intensitas penggunaan media sosial Instagram pada mahasiswa di Bandung termasuk dalam kategori sangat sering atau cukup tinggi. Hal tersebut disebabkan karena frekuensi atau banyaknya pengulangan dalam membuka media sosial Instagram yang sangat sering.
2. Kecemasan sosial pada mahasiswa di Bandung termasuk dalam kategori cukup cemas. Salah satu penyebab yang paling utama adalah Kecemasan Terhadap Data Pribadi seperti merasa cemas apabila orang lain mengetahui data pribadi yang dimiliki, cemas apabila orang lain memperoleh informasi pribadi dan dibagikan secara terbuka, atau merasa khawatir apabila privasi yang kita miliki diakses tanpa persetujuan.
3. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram berpengaruh sangat kuat terhadap Kecemasan Sosial Mahasiswa di Kota Bandung. Hal tersebut disebabkan karena semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, semakin tinggi pula tingkat

kecemasan sosial pada mahasiswa di Kota Bandung.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adams, S. K., & Kisler, T. S. (2013). Sleep quality as a mediator between technology-related sleep quality, depression, and anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 25-30.
- [2] Andarwati, S. R., & Sankarto, B. S. (2005). Pemenuhan kepuasan penggunaan internet oleh peneliti Badan Litbang Pertanian di Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian*, 14(1), 10-17.
- [3] Andromeda, N., & Kristant, E. P. (2017). Hubungan Antara Loneliness Dan Perceived Social Support Dan Intensitas Penggunaan Social Media Pada Mahasiswa. *PSIKOVIDYA*, 21(2).
- [4] Ardari, C. S. (2016). Pengaruh kepercayaan diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada remaja awal. Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta.
- [5] Azka, F. (2018). Pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan pada media sosial di kalangan Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- [6] Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated communication*, 13(1), 210-230.
- [7] Daniel, J. (2011). *Sampling essentials: Practical guidelines for making sampling choices*. Sage Publications.
- [8] Dewing, M. (2010). *Social media: An introduction (Vol. 1)*. Ottawa: Library of Parliament.
- [9] Djamil, M. N. A. (2017). Pengaruh Intensitas Penggunaan Sosial Media Instagram Terhadap Perilaku Seksual Remaja (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- [10] Elia, H. (2009). Kecanduan berinternet dan prinsip-prinsip untuk menolong pecandu internet.
- [11] Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self-disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial instagram di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 151-160.
- [12] Ivana Rizki, A., & Ruhaena, L. (2017). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- [13] Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 11-17.
- [14] Kotler, Philip dan Kevin L. Keller. (2016). *Marketing Management*, 15th edition. United States: Pearson Education
- [15] MacMillan, A. (2017). *Why Instagram Is the Worst Social Media for Mental Health*. Time Health.
- [16] Magdalena, F. P. (2019). Hubungan tipe kepribadian dengan intensitas resiko nomophobia pada mahasiswa angkatan 2018 Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (Doctoral dissertation, Widya Mandala Catholic University Surabaya).
- [17] Malhotra, Naresh K. (2010). *Marketing Research: An Applied Orientation Sixth Edition* Pearson Education.
- [18] Mayfield, A. (2008). *What is social media*.
- [19] Moriansyah, L. (2015). Pemasaran Melalui Media Sosial: Antecedents Dan Consequences Social Media Marketing: Antecedents And Consequenc-Es. *Jurnal Penelitian Komunikasi dan Opini Publik* Vol, 19(3), 187-196.
- [20] Oktavianti, M. A. (2018). Instagram Stories sebagai media Self Disclosure mahasiswa Ilmu Komunikasi UINSA (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- [21] Osterrieder, A. (2013). The value and use of social media as communication tool in the plant sciences. *Plant methods*, 9(1), 26.

- [22] Romão, A. P. M. S., Gorayeb, R., Romao, G. S., Poli-Neto, O. B., Dos Reis, F. J. C., Rosa-e-Silva, J. C., & Nogueira, A. A. (2009). High levels of anxiety and depression have a negative effect on quality of life of women with chronic pelvic pain. *International journal of clinical practice*, 63(5), 707-711.
- [23] Smith, A. (2011). Why Americans use social media (pp. 19-30). Washington, DC: Pew Internet & American Life Project
- [24] Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10.
- [25] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : CV.Afabeta.
- [26] Suprayitno, H., Ratnasari, V. & Fajrinia, C.P. (2016). "Developing A Method for Measuring The Quality of A Sample Based Trip Length Distribution for Urban Trip". *Jurnal Rekayasa Teknik Sipil (REKATS) UNESA*, Vol 3, No 3, pp.:252-258.
- [27] Taqwa, M. I. (2018). *Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Stories Dengan Kesehatan Mental* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- [28] Triyana, I. G. N. (2018). *Media Sosial Dalam Proses Pembelajaran Di Perguruan Tinggi*. Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu, 5(1).
- [29] Untari, D., & Fajariana, D. E. (2018). Strategi Pemasaran Melalui Media Sosial Instagram (Studi Deskriptif Pada Akun@Subur\_Batik). *Widya Cipta: Jurnal Sekretari dan Manajemen*, 2(2), 271
- [30] Halimah Dzar Nurul, Nawangsing Endah. (2021). *Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7-11.