

HUBUNGAN MEDIA SOSIAL DENGAN KECEMASAN REMAJA DI SMP N 22 TANGERANG SELATAN

¹*Dhia Diana Fitriani, ²Pretty Lorenza Sirait

¹Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Palembang

²Prodi Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Tangerang Selatan

*E-mail: dhiadianafitriani@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Tujuan: Mengidentifikasi hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (penggunaan media sosial) dengan variabel terikat (kecemasan remaja). Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 218 orang dan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Teknik Proposionate Stratified Random Sampling*.

Hasil: lebih dari setengah responden dengan tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat kecemasan sangat parah berjumlah 115 (52,8%).

Simpulan: Teranalisis hasil uji chi square diperoleh nilai (p-value $0.035 < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial terhadap kecemasan pada remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan.

Kata kunci: Media sosial, kecemasan, remaja

THE CORRELATION BETWEEN SOCIAL MEDIA AND ADOLESCENT'S ANXIETY AT SMP N 22 SOUTH TANGERANG

Abstract

Aim: Identified the Correlation Between Social Media and Adolescent's Anxiety at SMP N 22 South Tangerang.

Method: Quantitative research with a cross sectional approach with the aim of determining the relationship between the independent variable (social media use) and the dependent variable (adolescent anxiety). The number of samples in this study was 218 people and sampling in this study used the Proportionate Stratified Random Sampling Technique.

Result: more than half of respondents with very high levels of social media use with very severe levels of anxiety amounted to 115 (52.8%).

Conclusion: Analyzing the results of the chi square test, the value was obtained (p-value $0.035 < 0.05$) so it can be concluded that there is a correlation between social media and adolescent's anxiety at SMP N 22 South Tangerang.

Keywords: Social Media, Anxiety, Adolescent

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Platform seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan TikTok tidak hanya menghubungkan kita dengan orang lain, tetapi juga memengaruhi cara kita berinteraksi dan memahami dunia. Melalui kemampuan untuk berbagi konten secara instan dan menjangkau audiens yang luas, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai platform untuk ekspresi diri, pemasaran, dan mobilisasi sosial.

Pada tahun 2024, jumlah pengguna media sosial di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 191 juta orang, menjadikannya salah satu negara dengan jumlah pengguna media sosial terbanyak di dunia. Pengguna media sosial di Indonesia mengalami pertumbuhan yang pesat, dengan peningkatan sekitar 13% dibandingkan tahun sebelumnya.⁽¹⁾

Media sosial memiliki pengaruh besar terhadap perilaku seseorang, terutama pada remaja.⁽²⁾ Ketidakseimbangan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi perhatian serius bagi orang tua, peneliti, dan masyarakat terkait kesehatan mental individu. Salah satu aktivitas yang paling umum di kalangan generasi saat ini adalah penggunaan situs media sosial secara berlebihan. remaja dan dewasa muda berisiko tinggi terkena *Impostor Syndrome* (pemalsuan identitas) di media sosial, yang bisa berbahaya bagi kesehatan mental seseorang.⁽³⁾

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Remaja dengan gangguan mental mengalami

gangguan atau kesulitan dalam melakukan kesehariannya yang disebabkan oleh gejala gangguan mental yang ia miliki.⁽⁴⁾

Kesehatan mental yang dapat menyerang remaja ini sangat beragam, salah satunya adalah kecemasan.⁽⁵⁾ Kecemasan dapat muncul akibat seringnya melihat profil teman atau postingan yang menunjukkan keberhasilan mereka, yang dapat mendorong individu untuk membandingkan diri dengan orang lain.⁽⁵⁾ Media sosial berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan pada remaja, membuat mereka terus-menerus membandingkan kehidupan mereka, hubungan sosial mereka, dan apa yang mereka lihat di platform sosial.⁽⁶⁾

Dalam berbagai bidang, media sosial menawarkan manfaat yang jelas. Namun, fenomena ini masih tergolong baru, dan beberapa studi empiris telah mengevaluasi dampak penggunaan media sosial secara rutin terhadap kesejahteraan dan kesehatan mental penggunanya. Perubahan signifikan yang dialami oleh individu selama masa remaja membuat mereka lebih mudah terpapar risiko.⁽⁷⁾ Menariknya, gangguan kesehatan mental sering kali muncul selama masa remaja, sehingga deteksi dini dan pencegahan akan paling efektif jika dilakukan pada periode ini.

Hal yang menjadi masalah serius saat ini, dimana generasi muda, khususnya remaja dan dewasa muda, menghabiskan banyak waktu di sosial media. Hal ini membuat mereka berisiko mengalami dampak negatif yang lebih besar. Berbagai penelitian telah mengidentifikasi hubungan antara penggunaan media sosial dan dampaknya pada kecemasan. Meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan generasi muda menimbulkan kekhawatiran tentang efek negatif yang mungkin ditimbulkannya. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan media sosial dengan kecemasan pada remaja”.

**Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif
Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024**

METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, yang dilaksanakan di SMP N 22 Tangerang Selatan pada bulan Juni 2022. Populasi yang diteliti terdiri dari siswa kelas 7 dan 8 SMPN 22 Tangerang Selatan, dengan total sebanyak 396 siswa. Sampel diambil menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*, sehingga diperoleh 218 responden.

Alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) dan *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS). Proses pengambilan data diawali dengan pengajuan surat izin *ethical clearance* yang telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Keperawatan, dengan nomor sertifikat tertentu. Analisis data dilakukan menggunakan Uji Chi Square.

HASIL

Tabel 1
**Distribusi Frekuensi Usia Responden
di SMP N 22 Tangerang Selatan**

Usia	Frequency	Percent (%)
13 ^{Tahun}	100	42.6 %
14 ^{Tahun}	118	57.4 %
Total	218	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh hasil bahwa lebih dari setengah responden di SMP N 22 Tangerang Selatan berusia 14 tahun dengan presentase 57.4% dan hampir setengah responden berusia 13 tahun dengan presentase 42.6%.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frequency	Percent (%)
Perempuan	117	53,7%
Laki-laki	101	46.3%
Total	218	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas diperoleh hasil bahwa lebih dari setengah responden di SMP N 22 Tangerang Selatan berjenis kelamin perempuan dengan presentase 53.7% dan hampir setengahnya berjenis kelamin laki-laki dengan presentase 46.3%.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial Responden

Intensitas	Frequency	Percent (%)
Tinggi	30	13.8 %
Sangat Tinggi	188	86.2 %
Total	218	100.0

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden di SMP N 22 Tangerang Selatan memiliki intensitas penggunaan media sosial sangat tinggi dengan presentase

Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

86.2%, dan sebagian kecil adalah kategori tinggi dalam intensitas penggunaan media sosial dengan presentase sebesar 13.8.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden di SMP N 22 Tangerang Selatan

Kecemasan	Frequency	Percent (%)
Sedang	1	5%
Parah	91	41.7%
Sangat parah	126	57,8%
Total	218	100.0

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh hasil bahwa lebih dari setengah responden di SMP N 22 Tangerang Selatan memiliki tingkat kecemasan sangat parah dengan presentase 57.8%, hampir setengahnya adalah depresi parah memiliki presentase sebesar 41.7%. dan hampir tidak ada responden dengan tingkat kecemasan sedang sebesar 5%.

Tabel 5
Analisis Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan

		Kecemasan						Total	
		Sedang		Parah		Sangat parah		f	%
		f	%	f	%	f	%		
Penggunaan sosial media	Tinggi	0	0	19	8.8	11	5.0	30	13,8
	Sangat tinggi	1	0.45	72	33	115	52.8	188	86,2
Total		1	0.45	91	41.8	126	57.8	218	100

Uji Statistic *Chi-square*
 $\alpha = 0,05$
 $p = 0,035$

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan tingkat penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan terlihat sebagian kecil responden 30 responden dengan tidak ada penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat kecemasan sedang berjumlah 0 (0%), dan sebagian kecil responden dengan tingkat penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat kecemasan parah berjumlah 19 (8,8%), dan hampir tidak ada responden dengan tingkat penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat kecemasan sangat parah berjumlah 11 (5,0%), sedangkan sebagian besar responden 188 responden menunjukkan tidak ada penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat

kecemasan sedang berjumlah 1 (0,45%), dan hampir setengah responden dengan tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat kecemasan parah berjumlah 72 (33%), dan lebih dari setengahnya responden dengan tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi dengan tingkat kecemasan sangat parah berjumlah 115 (52,8%).

Berdasarkan uji statistic *chi square* diperoleh nilai p-value $0.035 < 0.05$ maka dari itu H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial terhadap kecemasan pada remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan.

PEMBAHASAN

Intensitas penggunaan media sosial pada remaja

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa sebagian besar responden di SMP N 22 Tangerang Selatan memiliki intensitas penggunaan media sosial sangat tinggi dengan presentase 86.2%. Penggunaan media sosial menjadi faktor baru dalam perkembangan remaja, terutama dalam memengaruhi cara mereka menghabiskan waktu luang dan menjaga hubungan sosial.⁽⁸⁾

Remaja yang memiliki akun media sosial umumnya membagikan aktivitas pribadi, curhatan, serta foto-foto bersama teman dan keluarga. Di media sosial, siapa saja dapat berkomentar dan menyampaikan pendapat tanpa merasa khawatir. Hal ini disebabkan oleh kemudahan untuk memalsukan identitas di internet, yang dapat digunakan untuk tindakan kejahatan. Sementara itu, dalam konteks perkembangan di sekolah, remaja berusaha mencari identitas dengan bergaul bersama teman sebaya. Namun, saat ini banyak remaja beranggapan bahwa semakin aktif mereka di media sosial, semakin keren dan gaul mereka dianggap. Di sisi lain, remaja yang tidak memiliki akun media sosial sering dianggap kuno atau ketinggalan zaman dan kurang bersosialisasi.⁽⁹⁾

Menurut sebuah studi dari Pew Research Center, hampir 95% remaja memiliki akses ke smartphone, dan 45% mengatakan bahwa mereka hampir selalu online. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat tidak hanya menjadi platform untuk berkomunikasi, tetapi juga untuk mengekspresikan diri dan membangun identitas sosial. Pew Research Center juga menemukan bahwa media sosial berperan penting dalam membentuk opini dan tren di kalangan remaja.⁽¹⁰⁾

Beberapa penelitian *cross-sectional* menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tampaknya mengalami kecanduan terhadap *smartphone* mereka.^(11,12) Studi yang

dilakukan oleh UNICEF bekerja sama dengan Kominfo dan *The Berkman Center for Internet and Society* dari *Harvard University* melakukan survei nasional tentang penggunaan dan perilaku internet di kalangan remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa sekitar 30 juta remaja di Indonesia mengakses internet secara rutin.⁽¹³⁾

Penggunaan media sosial di kalangan remaja menunjukkan bahwa tingkat penggunaannya sangat tinggi. Remaja aktif berinteraksi di berbagai platform, yang berdampak signifikan pada cara mereka menghabiskan waktu, berkomunikasi, dan membentuk identitas. Meskipun ada manfaat, seperti peningkatan konektivitas sosial, juga muncul tantangan, termasuk risiko kecanduan dan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar responden merupakan remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi.

Kecemasan remaja

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa lebih dari setengah responden di SMP N 22 Tangerang Selatan memiliki tingkat kecemasan sangat parah dengan presentase 57.8%. Gangguan kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang paling umum di kalangan anak-anak dan remaja, baik di Amerika maupun di seluruh dunia.⁽¹⁴⁾

Di Indonesia, masalah kesehatan mental pada remaja seperti kecemasan menjadi masalah kesehatan mental yang umum terjadi. Gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia mencapai 47,7% dari seluruh populasi penduduk di Indonesia (15). Sebuah penelitian di Tangerang melaporkan bahwa sebagian besar remaja pelajar mengalami kecemasan.⁽¹⁶⁾ Hal serupa juga terlihat di Surabaya, dimana banyak pelajar remaja mengalami kecemasan sosial.⁽¹⁷⁾

Perubahan yang terjadi pada otak selama masa remaja meningkatkan risiko individu mengalami gangguan kecemasan.⁽¹⁸⁾ Remaja yang mengalami kecemasan berbeda dari

Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

anak-anak yang cemas. Setiap tahap perkembangan memiliki kekhawatiran dan kerentanan yang unik. Remaja lebih cenderung mengkhawatirkan diri mereka sendiri, prestasi mereka di sekolah atau olahraga, persepsi orang lain terhadap mereka, dan perubahan pada tubuh mereka.⁽¹⁹⁾

Kecemasan sebenarnya merupakan perasaan yang normal dialami oleh manusia, yang muncul sebagai respons terhadap informasi bahwa ada bahaya yang mengancam.⁽²⁰⁾ Namun, kecemasan berlebih yang terjadi pada remaja dapat berdampak pada terjadinya insomnia, sulit fokus atau konsentrasi, pelupa, cenderung memiliki perasaan frustrasi dan mudah marah.⁽²¹⁾

Kecemasan pada remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan menunjukkan hasil lebih dari setengah mengalami kecemasan sangat parah. Kecemasan adalah pengalaman umum yang dapat dialami selama masa pertumbuhan. Meskipun perasaan ini normal dan seringkali berfungsi sebagai mekanisme perlindungan, tingkat kecemasan yang tinggi atau berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kehidupan sosial remaja.

Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial terhadap kecemasan pada remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan (p -value $0.035 < 0.05$). Lebih dari setengah responden dengan tingkat penggunaan media sosial sangat tinggi berkaitan dengan tingkat kecemasan sangat parah berjumlah 115 (52,8%).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan di kalangan remaja. Durasi waktu yang dihabiskan di media sosial diperkirakan akan menghasilkan skor kecemasan yang lebih tinggi untuk gangguan

kecemasan.⁽²²⁾ Secara umum, remaja berusia 14 hingga 24 tahun melaporkan peningkatan perasaan cemas setelah menggunakan media sosial.⁽²³⁾

Individu yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial setiap hari terbukti lebih rentan terhadap gejala kecemasan dan mengembangkan gangguan terkait kecemasan.⁽²⁴⁾ Hasil serupa dijelaskan oleh individu yang memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi cenderung lebih tertarik menggunakan media sosial, dan mereka juga lebih mungkin mengalami peningkatan kecemasan setelah menggunakannya.⁽²⁵⁾

Remaja awalnya mungkin memanfaatkan media sosial untuk memperoleh dukungan emosional, namun penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat menyebabkan perenungan berlebihan di kalangan remaja, yang diperkirakan akan berkontribusi pada peningkatan gejala kecemasan seiring waktu.⁽²⁶⁾ Seseorang cenderung mengalami kecemasan ketika durasi penggunaan media sosial semakin lama.⁽²⁷⁾ Penggunaan media sosial dengan waktu yang lama yaitu lebih dari tiga jam berhubungan dengan gejala depresi dan kecemasan.⁽²⁸⁾

Hasil penelitian ini juga serupa dengan hasil penelitian oleh Putra, Primatanti, dan Astini yang menunjukkan hubungan antara kecanduan media sosial dengan kecemasan pada siswa di Denpasar. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa interaksi sosial dapat terhambat bila seseorang mengalami kecemasan dan salah satu faktornya adalah sosial media.⁽²⁹⁾

Salah satu teori utama yang diajukan untuk menjelaskan hubungan erat antara penggunaan media sosial dan kecemasan adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yang merujuk pada perasaan cemas akibat merasa tidak terlibat dalam pengalaman sosial orang lain (30). Ketika kemampuan remaja untuk menghargai dan menerima diri sendiri terbatas, remaja lebih mungkin merasa dorongan untuk membandingkan situasi

Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

mereka dengan orang lain. Hal ini pada akhirnya berpotensi mengarah pada pola pemikiran dan perilaku FoMO.⁽³¹⁾

Pada penelitian ini, penggunaan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap kecemasan remaja. Media sosial sering kali menjadi sumber perbandingan sosial, di mana remaja merasa terdorong untuk membandingkan diri dengan standar yang tidak realistis, yang dapat memicu perasaan kecemasan dan rendah diri. Selain itu, intensitas penggunaan media sosial berhubungan langsung dengan peningkatan kecemasan. Semakin banyak waktu yang dihabiskan di platform ini, semakin besar risiko terpapar pada konten negatif dan dampak emosional yang merugikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Teridentifikasi berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden di SMP N 22 Tangerang Selatan berusia 14 tahun dengan presentase 58.4%, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan basil bahwa sebagian besar responden di SMP N 22 Tangerang Selatan berjenis kelamin perempuan dengan presentase 53.7%.
2. Intensitas penggunaan media sosial pada remaja di SMPN 22 Tangerang Selatan menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden di SMP N 22 Tangerang Selatan memiliki intensitas penggunaan media sosial sangat tinggi dengan presentase 86.2%.
3. Teridentifikasi tingkat kecemasan pada remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan lebih dari setengahnya responden mengalami kecemasan sangat parah 126 responden (57,8%).
4. Teranalisis hasil uji chi square diperoleh nilai (p -value $0.035 < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan media sosial terhadap

kecemasan pada remaja di SMP N 22 Tangerang Selatan.

Saran

Hubungan antara media sosial dan kecemasan telah menjadi perhatian utama dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan remaja. Dengan banyaknya waktu yang dihabiskan di platform-platform ini, penting untuk memahami dampaknya terhadap kesehatan mental. Untuk mengatasi dampak negatif media sosial, beberapa saran yang dapat diterapkan meliputi edukasi tentang penggunaan yang sehat, pembatasan waktu layar, dan pengembangan literasi digital. Selain itu, kerjasama antara orang tua, sekolah, dan profesional kesehatan mental sangat penting untuk memberikan dukungan dan sumber daya yang diperlukan bagi remaja dalam menghadapi tekanan yang ditimbulkan oleh media sosial.

REFERENSI

1. Panggabean AD. Radio Republik Indonesia. 2024. Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024. Available from: <https://www.rri.co.id/ipitek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>
2. Auliya AA, Yahya AB, Huryos FK. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja di Indonesia. *J Harmon Nusa Bangsa*. 2023;1(1):57.
3. child mind institute. How Using Social Media Affects Teenagers. How Using Soc Media Affect Teenagers. 2022;23.
4. I-NAMHS. Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental [Internet]. 2022. Available from: <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
5. Budury S, Fitriyani A, - K. Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa. *Bali Med J*. 2019;6(2):205–8.

Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

6. McCarthy C. Anxiety in teens is rising: What’s going on?. American academy of pediatrics [Internet]. 2019. Available from: <https://www.healthychildren.org/English/healthissues/conditions/emotional-problems/Pages/Anxiety-Disorders.aspx>
7. Solmi M, Radua J, Olivola M, Croce E, Soardo L, Salazar de Pablo G, et al. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Mol Psychiatry*. 2022;27(1):281–95.
8. Beeres DT, Andersson F, Vossen HGM, Galanti MR. Social Media and Mental Health Among Early Adolescents in Sweden: A Longitudinal Study With 2-Year Follow-Up (KUPOL Study). *J Adolesc Heal* [Internet]. 2021;68(5):953–60. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.042>
9. Fronika W. Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja. Padang; 2019.
10. Pew Research Center. Social Media Fact Sheet. 2021.
11. Cha SS, Seo BK. Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Heal Psychol Open*. 2018;5(1).
12. Boumosleh JM, Jaalouk D. Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLoS One*. 2017;1:214–22.
13. Akbar RS. Peran Media Sosial Dalam Perubahan Gaya Hidup Remaja. Univ Airlangga [Internet]. 2019;1(1):1–20. Available from: [http://repository.unair.ac.id/87338/5/JURNAL RAHMANDIKA S A.pdf](http://repository.unair.ac.id/87338/5/JURNAL%20RAHMANDIKA%20S%20A.pdf)
14. Childs Mind Institute. Understanding Anxiety in Children and Teens [Internet]. 2018. Available from: <https://www.infocop.es/pdf/ANSIEDAD.pdf>
15. Kemenkes. Antara. 2021. Angka Gangguan Kecemasan Naik 6, 8 persen selama Pandemi. Available from: <https://www.antaraneews.com/berita/2444893/kemenkes-angka-%0Agangguan-kecemasan-naik-68-persen-selama-pandemi>
16. Khoirunnisa, M. L., Maula, L. H., & Arwen D. Hubungan Tindakan Bullying dengan Tingkat Kecemasan pada Pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) PGRI 1 Tangerang. *J JKFT*. 2018;3(2):59.
17. Punkasaningtyas R. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi dan Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 20 Surabaya. Universitas Airlangga; 2018.
18. Spielberg JM, Schwarz JM, Matyi MA. Anxiety in transition: Neuroendocrine mechanisms supporting the development of anxiety pathology in adolescence and young adulthood. *Front Neuroendocrinol*. 2019;55.
19. Miller C. How Anxiety Affects Teenagers [Internet]. 2023. Available from: <https://childmind.org/article/signs-of-anxiety-in-teenagers/>
20. Suwandi, G. R., & Malinti E. Tingkat, Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di SMA Advent Balikpapan. *Malahayati Nurs J*. 2020;2(4):677–685.
21. Fitria, L., & Ifdil I. Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *J Penelit Perawat Prof*. 2021;3(3):483–92.
22. Vannucci A, Flannery K., McCauley Ohannessian D. Social media use and anxiety in emerging adults. *J Affect Disord*. 2017;207:163–6.
23. The Royal Society of Public Health. #StatusOfMind: Social media and young people’s mental health and wellbeing [Internet]. 2017. Available from: <https://www.rsph.org.uk>
24. Sampasa-Kanyinga H, Lewis R. Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology Behav Soc Netw*. 2015;18(7):380–285.
25. Kuss, D., & Griffiths M. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *Int J Environ Res Public Health*. 2017;14:311.
26. Ohannessian CM, Fagle T, Salafia C. Social media use and internalizing symptoms during early adolescence: The role of co-rumination. *J Affect Disord*. 2021;280:85–8.
27. Pramudani AR, Himawan AB, Wardani ND, Santosa YI. Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Kecemasan Pada Remaja (Studi Kasus Sma N 1 Jepara Dan Sma N 1 Donorojo). *J Kedokt Diponegoro*. 2020;9(4):336–42.
28. Nguyen T, Lin K, Rahman F, Ou J, Wong W. Study of Depression, Anxiety, and Social Media Addiction Among Undergraduate Student. *J Manag Inf Decis Sci*. 2020;23(4):284–303.

Seminar Nasional Keperawatan “Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup” Tahun 2024

29. Putra KAWS, Primatanti PA, Astini DAAAS. Hubungan antara Kecanduan Media Sosial dengan Kecemasan pada Siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Aesculapius Med J.* 2024;4(2):228–33.
30. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav.* 2013;29:1841–8.
31. Hikmah N, Duryati. Hubungan Antara Fear Of Missing Out dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa. *J Pendidik Tambusai.* 2021;5(3):10414–22.