# HUBUNGAN ANTARA GEJALA KECEMASAN SOSIAL

# DENGAN KETERGANTUNGAN MEDIA SOSIAL

**PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL**

***RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL ANXIETY SYMPTOMS***

***WITH SOCIAL MEDIA DEPEDENCE***

***IN ERARLY SEMESTER STUDENTS***

**Ida Sulastri1 dan Eridani Anggawijayanto, M.Psi., Psikolog2**

**Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

[idasulastri2000@hamail.com](mailto:idasulastri2000@hamail.com) dan [erydani.a@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:erydani.a@mercubuana-yogya.ac.id)

083827571636

**Abstrak**

Media sosial jika digunakan secara berlebihan akan berdampak pada kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, khususnya dikalangan mahasiswa semester awal yang mengakibatkan ketergantungan pada media sosial.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gejala kecemasan sosial dengan keterganmtungan media sosial pada mahasiswa semester awal. Manfaat dalam penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang hubungan antara gejala kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasisswa semester awal. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif semester awal dengan rentang usia 18 – 21 tahun yang berjumlah 102 responden. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,753 dengan p = <0,001(p<0,01). Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa adanya hubungan positif antara gejala kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa semester awal. Penelitian ini gejala kecemasan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 56,8% terhadap ketergantungan media sosial pada mahasiswa semester awal dan sisanya 43,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti oleh peneliti.

**Kata Kunci**: Gejala Kecemasan Sosial, Ketergantungan Media Sosial, Mahasiswa Semester Awal

***Abstract***

*Social media if used excessively will have an impact on mental health such as anxiety disorders, especially among early semester students which results in dependence on social media. This study aims to determine the relationship between social anxiety symptoms and social media addiction in early semester students. The benefits in this study could increase knowledge about the relationship between social anxiety symptoms and social media dependence in early semester college students. The subjects in this study were active early semester students with an age range of 18-21 years totaling 102 respondents. Based on the results of research data analysis, a correlation coefficient of 0.753 was obtained with p = <0.001(p<0.01). The existence of this correlation proves that there is a positive relationship between social anxiety symptoms and social media dependence in early semester students. This study showed social anxiety symptoms as an effective contribution of 56.8% to social media dependence in early semester students and the remaining 43.2% were influenced by factors not studied by researchers.*

***Keywords:*** *Social Anxiety Symptoms, Social Media Dependence, Early Semester Students*

**PENDAHULUAN**

Saat ini, peran internet semakin penting dalam kehidupan sosial, ekonomi, dan politik di dunia yang mengglobal. Tren internet sudah menjadi kebutuhan pokok setiap orang, sehingga biaya untuk terus menggunakan internet biasanya semakin tinggi. Pengguna internet yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan internet, yang merupakan gejala gangguan kesehatan mental dan gangguan perilaku yang disebabkan oleh penggunaan internet secara terus- menerus (Shaw & Black, 2008). Beberapa karakteristik keterggantungan internet tercermin dalam ciri-ciri kepribadian tertentu, seperti pengendalian diri, impulsif, dan ciri-ciri kepribadian Lima Besar, yaitu keterbukaan, *ekstraversi, kesadaran, keramahan,* Dan*neurotisme* (Musetti dkk., 2016; Zhou dkk., 2017).

Menurut Jiang (2014), gejala ketergantungan internet lebih mungkin muncul jika orang menghabiskan banyak waktu terhubung ke internet. Young (1998) membagi pengguna internet menjadi dua yaitu pengguna internet secara normal atau tidak tergantung (non dependent) yang menggunakan internet 4 hingga 5 jam perminggu dan kategori pengguna internet adiktif atau bergantung (dependent) yang menggunakan internet sebanyak 20 hingga 80 jam perminggu. Beberapa peneliti telah menunjukkan indikasi penggunaan internet, salah satunya adalah akses ke jejaring sosial. Hasil penelitian sebelumnya oleh Azka, Firdaus, & Kurniadewi (2018) di UIN Sunan Gunung Jati Bandung, menemukan bahwa mengakses media sosial adalah aktivitas yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa di internet. Kegitan yang paling sering adalah mengakses media sosial (84,2%), *searching* (mencari) di Google (65,7%) bermain game online (39,2%), menonton video (38,9%), membaca berita (31,4%) dan mengakses email (30,7%). Ironisnya, mahasiswa lebih memilih mengakses media sosial daripada belajar.

Media sosial adalah salah satu situs *web yang* sering tersedia bagi mahasiswa karena memberikan manfaat tersendiri bagi mahasiswa. Manfaat penggunaan media sosial adalah sebagai sarana informasi dan komunikasi, media untuk berhubungan dengan orang lain, tempat untuk merepresentasikan diri, alat yang memudahkan individu dalam bidang bisnis, untuk membangun karir dan lembaga pendidikan (Hartinah, Sriarti, & Kosasih., 2019). Media sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instagram, Whatsapp, Tik Tok dan Youtube karena media sosial tersebut banyak digunakan oleh mahasiswa (Haraphap & Adeni, 2020).

Mahasiswa sedang membentuk identitas dirinya sendiri dan berusaha untuk hidup mandiri dengan melepaskan pengaruh peran orang tua yang dominan (Desmita, 2011). Ketika mahasiswa mendapatkan kesulitan dalam proses perkembangannya, maka untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan peningkatan penggunaan media sosial harus menjadi prioritas utama, lebih penting dibandingkan dengan apa yang dilakukan oleh orang lain pada umumnya, karena hal ini disebabkan oleh fakta bahwa aktivitas online dapat membantu dirinya untuk memperluas dan memperkuat jaringan sosialnya di media sosial (Smahel, Bruin, & Blinka, 2012). Mahasiswa yang gagal mengatur penggunaan media sosial biasanya mengakibatkan ketergantungan pada media sosial tersebut (Alnjadit dkk., 2019).

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 22 Mei 2023 sampai dengan tanggal 24 Mei 2023 kepada 10 mahasiswa semester awal. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 mahasiswa semester awal di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa 7 dari 10 responden menggunakan media sosial lebih dari sehari. Adanya rasa ingin terus mengakses media sosial yang kuat dan rasa senang saat mengakses media sosial, sehingga lupa untuk berinteraksi dengan dunia luar dan berujung menunda pekerjaan lain karena terlalu memakan waktu untuk mengakses media sosial. Faktor yang mempengaruhi ketergantungan media sosial dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, keadaan psikologis, *self-esteem* dan strategi koping (Andreassen, 2015). Sedangkan faktor eksternal meliputi penggunaan media sosial oleh panutan *(role* model dan dukungan sosial) (Andreassen, 2015).

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi media sosial, maka peneliti memilih faktor psikologis khususnya gejala kecemasan sosial sebagai faktor yang evaluasi negatif dari orang lain (bodoh, pecundang, tidak kompeten, dll) dalam berbagai peristiwa atau situasi sosial (Baltaci & Hamarta, 2013). Gejala kecemasan sosial mengacu pada tanda-tanda gangguan kecemasan sosial, yang didefinisikan oleh Greca dan Lopez (1998) sebagai ketakutan terus-menerus terhadap situasi sosial yang berkaitan dengan *self-efficacy* dan menghadapi evaluasi negatif oleh orang lain, takut diawasi, dipermalukan, dan dihina.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yang (1998), ditemukan bahwa 34% subjek yang ketergantungan media sosial memiliki riwayat gangguan kecemasan. Hal ini menjadi teori awal yang menunjukkan alasan ketertarikan mahasiswa terhadap media sosial karena daya tarik media sosial sebagai media yang dapat diterima secara sosial yang dapat digunakan sebagai pelarian dari kecemasan sosial (Martin dan Sehumacher, 2003). Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan rumusan masalah “Apakah ada hubungan antara gejala kecemasan sosial dengan adiksi media sosial pada mahasiswa semester awal?”

**METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi *product moment* dari Karl Pearson, untuk melihat apakah ada hubungan anatra kedua variabel. Adapun variabel yang akan diteliti adalah gejala kecemasan sosial sebagai variabel bebas dan ketergantungan media sosial sebagai variabel terikat.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester awal dengan rentang usia 18-25 tahun yang berasal dari seluruh universitas di Indonesia. Pada peneltian ini peneliti mendapatkan 102 responden yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling.*

Variabel gejala kecemasan sosial diukur dengan skala gejala kecemasan sosial berdasarkan teori Greca dan Lopez (1998). Skala gejala kecemasan sosial yang digunakan terdiri dari beberapa aspek yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami dalam situasi baru, dan penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap situasi umum.

Penelitian ini melakukan uji coba untuk mengetahui kualitas aitem Skala Gejala Kecemasan Sosial dan Skala Ketergantungan Media Sosial, tujuannya adalah untuk memastikan validitas dan reliabilitas. Azwar (2012) menyatakan bahwa validitas mengacu pada kemampuan suatu tes untuk secara tepat mengukur karakteristik yang seharusnya diukur. Sedangkan reliabilitas adalah seberapa dapat dipercaya hasil dari proses pengukurannya (Azwar,2012). Uji daya beda yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan ambang batas 0,25.

Berdasarkan uji coba Skala Gejala Kecemasan Sosial dengan total 35 aitem yang diuji coba kepada 101 subjek terdapat aitem yang gugur sebanyak 6 aitem. Aitem yang gugur adalah aitem nomor 9. Aitem tersebut gugur karena daya beda dibawah 0,25. Aitem yang gugur tidak digunakan dalam Skala Gejala Kecemasan Sosial, sehingga tersisa 34 aitem yang memiliki daya beda yang baik. Setelah aitem daya beda 0,25 dihapus maka koefisien daya beda bergerak dari 0,366 sampai dengan 0, 685. Dalam penelitian ini, koefisien reliabilitas alpha (α) memiliki nilai sebesar 0,944.

Sedangkan berdasarkan uji coba Skala Ketergantungan Media Sosial dengan total 26 aitem yang diuji coba kepada 101 subjek terdapat aitem yang gugur sebanyak 7 aitem. Aitem yang gugur adalah aitem nomor 5, 6, 11, 19, 20, dan 25. Aitem tersebut gugur karena daya beda dibawah 0,25. Aitem yang gugur tidak digunakan dalam Skala Ketergantungan Media Sosial, sehingga tersisa 19 aitem yang memiliki daya beda yang baik. Setelah aitem daya beda 0,25 dihapus maka koefisien daya beda bergerak dari 0,264 sampai dengan 0, 562. Penelitian ini memiliki koefisien alpha (a) sebesar 0,806.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data yang diperoleh dari Skala Gejala Kecemasan Sosial dan Skala Ketergantungan Media Sosial akan digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis setelah dilakukan kategorisasi. Kategorisasi dilakukan dengan asumsi bahwa skor populasi dari subjek memiliki distribusi normal, yang berarti skor hipotetik akan memiliki distribusi normal (Azwar, 2015). Pengujian hipotesis didasarkan pada data dari Skala Gejala Kecemasan Sosial dan Skala Ketergantungan Media Sosial.

Hasil kategorisasi data gejala kecemasan sosial menunjukkan bahwa dari 102 subjek penelitian, terdapat 4,9 % menunjukkan gejala kecemasan sosial yang tinggi. Sedangkan 95,1% menunjukkan gejala kecemasan sosial dalam kategori sedang. Dan tidak ada yang menunjukkan gejala kecemasan sosial pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki gejala kecemasan sosial dengan kategori sedang.

Sementara berdasarkan hasil kategorisasi data ketergantungan media sosial, diketahui bahwa dari 102 subjek penelitian, terdapat 8,8% yang memiliki ketergantungan media sosial dalam kategori tinggi. Sedangkan 91,2% memiliki ketergantungan media sosial dalam kategori sedang. Dan 0% yang memiliki ketergantungan media sosial yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki ketergantungan media sosial dengan kategori sedang. Setelah pengkategorisasisan, peneliti melakukan uji prasayarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

**Uji Normalitas**

**Table 1.****Uji Normalitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Nilai**  **KS-Z** | **P** | **Kesimpulan** |
| Gejala Kecemasan  Sosial | 0,0943 | 0,324 | p > 0,050  (Normal) |
| Ketergantungan  Media Sosial | 0,1656 | 0,007 | p > 0,050  (Normal) |

Uji normalitas menentukan bahwa sebaran data mengikuti distribusi normal jika nilai signifikansi uji Kolmogorov Smirnov p>0,050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal. Dari uji Kolmogrov Smirnov untuk variabel gejala kecemasan sosial diperoleh KS-Z = 0,0943 dengan p = 0,324 (p > 0,050), berarti sebaran data variabel gejala kecemasan sosial mengikuti sebaran data yang normal. Dari uji Kolmogrov Smirnov untuk variabel ketergantungan media sosial mennjukkan KS-Z = 0,1656 dengan p = 0,007 (p > 0,050), yang berarti sebaran data variabel ketergantungan media sosial mengikuti sebaran data yang normal.

**Uji Linieritas**

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah variabel bebas (gejala kecemasan sosial) dan variabel terikat (ketergantungan media sosial) memiliki hubungan yang linier atau tidak. Kaidah untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikan < 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan yang linier (Safitri, 2018). Dari hasil uji linieritas diperoleh nilai F = 111 dengan p = 0,001(p < 0,050), berarti hubungan antara gejala kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa semester awal merupakan hubungan yang linier.

# Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji prasyarat, peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson*.* ini menunjukkan bahwa Analisis korelasi *product moment* yang digunakan untuk mengetahui korelasi tunggal antara variabel bebas dengan variabel terikat. Kaidah dalam analisis ini adalah apabila nilai signifikansi (p < 0,01), maka terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* (pearson correlation) diperoleh koefisien korelasi (rxy)=0,725 dengan p = < 0,001 (p < 0,01). Artinya terdapat hubungan positif antara gejala kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa semester awal. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil dari analisis data diperoleh nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,525 yang menunjukkan bahwa variabel gejala kecemasan sosial memiliki kontribusi sebesar 52,5% terhadap ketergantungan media sosial dan sisanya 47,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

# Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gejala kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa semester awal. Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian dengan analisis korelasi *product moment*, diperoleh koefisien korelasi (rxy)=0,725 dengan p = < 0,001 (p < 0,01) yang berarti terdapat korelasi positif antara gejala kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa semester awal. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mendukung adanya hubungan positif antara gejala kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa awal yakni penelitian Uswatun (2023). Selain itu, didukung juga dalam penelitian Azka, Firdaus, dan Kurniadewi (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gejala kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa.

Adapun aspek-aspek gejala kecemasan sosial menurut Greca dan Lopez (1996) yaitu ketakutan terhadap penilaian negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam lingkungan sosial yang baru, dan penghindaran sosial dan rasa tertekan secara umum. Aspek pertama yakni aspek ketakutan terhadap penilaian negatif yaitu bagaimana mahasiswa semester awal merasa malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya. Seperti pada aitem ke-9 “saya khawatir terhadap apa yang orang lain pikirkan tentang saya”. Dalam pernyataan tersebut terdapat 93 subjek yang menjawab setuju dan sangat setuju, artinya subjek merasa takut orang lain berfikiran negatif tentang dirinya. Carleton, Collimore, dan Asmudson (2010) menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial tinggi mengalami ketakutan bahwa dirinya akan dinilai secara negatif oleh orang lain, individu juga takut untuk bertindak dengan cara yang memalukan atau memberikan kesan yang buruk.

Aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam lingkungan sosial yang baru yaitu mahasiswa merasa malu saat berada didekat dengan orang baru, merasa gugup ketika bertemu dengan orang yang tidak dikenalnya dan merasa cemas ketika melakukan sesuatu di depan orang lain. Sesuai pada aitem ke-16 “saya merasa malu bertemu dengan orang yang tidak saya kenal” terdapat 93 yang menjawab setuju dan sangat setuju artinya mahasiswa memiliki pandangan bahwa dirinya merasa khawatir ketika berada dalam lingkungan sosial yang baru. Subjek mengalami kecemasan sosial secara lisan dan merasa merasa lebih baik jika sedikit berkomunikasi secara langsung dan menjaga kontak mata dengan orang lain, hal ini didukung oleh penelitian Soliha (2015) dari hasil penelitiannya.

Aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan secara umum yaitu mahasiswa semester awal akan merasa takut akan adanya penolakan, merasa sulit untuk bertanya dan merasa malu ketika melakukan pekerjaan kelompok. Seperti pada aitem ke-17 “saya cenderung diam dalam suatu diskusi kelompok” terdapat 92 subjek menjawab setuju dan sangat setuju artinya kebanyakan mahasiswa semester awal merasa takut adanya penolakan untuk berpendapat dan lebih memilih untuk diam dalam diskusi kelompok. *Communication Apprehension* (CA) mengatakan bahwa orang akan mengalami perasaan negatif dan memprediksi hal-hal negatif saat terlibat dalam interaksi komunikasi (Devito, 2001).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat korelasi antara gejala kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial dengan rxy = 0,725 dengan p = < 0,001 (p < 0,01), berarti terdapat korelasi yang positif antara gejala kecemasan sosial dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa semester awal. Semakin tinggi gejala kecemasan sosial pada mahasiswa semester awal maka semakin tinggi pula ketergantungan media sosialnya. Sebaliknya, semakin rendah gejala kecemasan sosial pada mahasiswa semester awal maka semakin rendah pula ketergantungan media sosial. Dalam penelitian ini kontribusi gejala kecemasan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 52,5% terhadap ketergantungan media sosial pada mahasiswa semester awal dan sisanya 47,5%

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diberikan saran sebagai berikut: Pertama bagi mahasiswa semester awal diharapkan dapat menggunakan media sosial dengan hati-hati supaya tidak menjadikannya media sosial sebagai cara untuk berkomunikasi yang intens dengan orang lain atau sebagai cara untuk melarikan diri dari siuasi sosial. Kedua bagi penelitisn selanjutnya diharapkan bahwa peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian ulang tentang ketergantungan media sosial mahasiswa semester awal akan menemukan lebih banyak informasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction : A Comprehensive Review. 175–184.

Andreassen,C., Pallese, S., & D. Griffiths, M. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.

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

Azwar, Syaifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*.Pustaka Pelajar. Yogyakarta.

Azwar. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baltacı, Ö. (2019). The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness. *International Journal of Progressive Education*,15(4).

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1224299.pdf>

Baltaci, O., & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationships between social anxiety, social support and problem solving. *Education and Science*, 38(167), 226-240.

Desmita, 2011.Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP,dan SMA.Bandung :Rosda Karya.

DeVito, Joseph A, 2001, The Interpersonal Communication Book (9th ed), Addison Wesley Longman.

Greca, La & Lopez, Social Anxiety among adolescents: Linkages with peer relation and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 1998.

Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren Penggunaan Media Sosial Selama Pandemi di Indonesia. *Jurnal Professional* FIS UNIVED, 7(2). <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/prof/article/view/1273/1055>.

Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123-133.

Musetti, A., Cattivelli, R., Giacobbi, M., Zuglian, P., Ceccarini, M., Capelli, F., Castelnuovo, G. (2016). Challenges In Internet Addiction Disorder: Is A Diagnosis Feasible Or Not? Frontiers in Psychology, 7, 842.

Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction. *CNS Drugs*, 22(5), 353– 365.

Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations Between Online Friendship And Internet Addiction Among Adolescents And Emerging Adults. *Developmental Psychology*, 48(2), 381-388.

Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10.

Thakkar, V. (2006). Psychological disorder:addiction. New York: Chealsea House Publisher.

Yee, N. (2002). Understanding MMORPG Addiction

<http://nickyee.com/hub/addiction/addiction.pdf>

Young, K. S. (1998). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. Florida: Professional Resource .