

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja

Putri Rahmawati^{1*}, Adel Karen Dwita², Risma Anita Puriani³, Rani Mega Putri⁴

^{1,2,3}Universitas Sriwijaya

Email: PutriRahmawati.131104@gmail.com, Adelkarend@gmail.com, rismary@fkip.unsri.ac.id,
rani@fkip.unsri.ac.id

*Corresponding email: putriahmawati.131104@gmail.com

Abstrak : Media sosial kini menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja, namun penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, khususnya kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan pada remaja melalui studi literatur. Hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi dan juga durasi penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami remaja. Faktor utama yang memicu kecemasan adalah perbandingan sosial, cyberbullying, dan rasa takut tertinggal (Fomo). Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi dan pendampingan agar remaja dapat menggunakan media sosial secara bijak demi menjaga kesehatan mental mereka. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya peran aktif sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam memberikan pemahaman serta pengawasan terhadap penggunaan media sosial di kalangan remaja.

Kata kunci: Media sosial, Kecemasan, Remaja

Abstarct : *Social media is now an integral part of adolescent life, but excessive use can negatively impact mental health, particularly by increasing anxiety. This literature review aims to examine the effect of social media usage intensity on anxiety levels among teenagers. Evidence from various studies shows that higher frequency and duration of social media use are associated with greater anxiety in adolescents. Key contributing factors include social comparison, cyberbullying, and fear of missing out (Fomo). The findings highlight the importance of education and guidance to help teenagers use social media wisely and maintain their mental well-being. The implications suggest that schools, families, and communities should play an active role in providing understanding and supervision regarding social media use among adolescents to prevent negative mental health outcomes.*

Keywords: *Social media, Anxiety, Adolescents*

Pendahuluan

Kemajuan dalam teknologi informasi dan komunikasi telah memberikan dampak signifikan terhadap berbagai bidang kehidupan manusia, termasuk di dalamnya adalah cara untuk individu berinteraksi dan berkomunikasi (Fauziah et al., 2024). Salah satu produk utama dari kemajuan teknologi tersebut adalah mengenai Penggunaan media sosial telah menjadi hal yang lumrah dalam rutinitas sehari-hari, terutama di kalangan remaja pada saat ini (Santoso, Abdulkarim, et al., 2023). Media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, dan WhatsApp bisa menawarkan berbagai kemudahan dalam berkomunikasi, berbagi informasi, hingga mengekspresikan diri. Bagi remaja pada saat ini, Selain untuk berkomunikasi media sosial juga digunakan sebagai tempat seseorang menunjukkan dan membangun jati dirinya. mencari pengetahuan, serta memperluas jaringan pertemanan baik dari dalam negeri maupun diluar negeri (Situmorang ,2023).

Remaja adalah kelompok usia yang tengah berada dalam tahap peralihan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, yang seringkali ditandai dengan proses pencarian identitas diri, keinginan untuk diakui oleh lingkungan sosial, serta dorongan yang kuat untuk membangun hubungan dengan teman sebaya. Dalam konteks inilah, media sosial Memiliki peran yang krusial sebagai alat untuk memenuhi berbagai kebutuhan tersebut (Santoso & Ramadhania, 2023). Melalui media sosial, remaja dapat dengan mudah membagikan aktivitas sehari-hari, memperoleh informasi terbaru, hingga mengikuti tren yang sedang berkembang. Namun, di balik berbagai manfaat yang ditawarkan, Penggunaan media sosial secara berlebihan atau tanpa pengendalian yang baik dapat menyebabkan berbagai konsekuensi buruk. salah satunya adalah meningkatnya tingkat kecemasan pada remaja.

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh remaja. kecemasan pada remaja dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari kecemasan sosial, kecemasan akademik, hingga kecemasan terkait masa depan (Kholbianawati et al., 2024). kecemasan sosial, misalnya, sering dialami oleh remaja yang merasa takut dinilai atau dihakimi Oleh orang lain, baik secara tatap muka maupun melalui platform media sosial. Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) atau kekhawatiran akan ketinggalan informasi. dan tren juga menjadi salah satu bentuk kecemasan yang banyak dialami oleh remaja pengguna media social (Fitri et al., 2024) .Selain itu, paparan terhadap cyberbullying,

perbandingan sosial, serta tekanan untuk selalu tampil sempurna di dunia maya juga turut berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat kecemasan pada remaja (Santoso, Syahrini, et al., 2023).

Dalam hal ini dapat Menunjukkan adanya kaitan yang penting antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja saat ini. Remaja yang menghabiskan waktunya lebih lama di media sosial cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menggunakan media sosial secara teratur (Hilda & Roy Purwanto, 2024) .Hal ini Penggunaan media sosial yang terlalu sering bisa membuat remaja lebih sering melihat konten negatif seperti komentar kasar, berita palsu, dan Norma kecantikan yang tidak sesuai dengan kenyataan (Rahman et al., 2023). Aktivitas di platform media sosial. juga cenderung dangkal, sehingga remaja bisa merasa kesepian dan terisolasi dari lingkungan sekitar (Astuti, 2024). Selain itu, adanya tekanan untuk mendapatkan banyak "like", komentar, atau pengikut dapat membuat remaja merasa stres dan cemas.

Di Indonesia, fenomena penggunaan media Penggunaan media sosial di kalangan remaja terus menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2023, lebih dari 90% remaja di Indonesia terlibat aktif di media sosial setiap harinya (Desi Ananta et al., 2024). dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 3-5 jam per hari. Tidak sedikit remaja yang bahkan merasa cemas atau gelisah jika tidak dapat mengakses media sosial dalam waktu tertentu. Kondisi Hal ini mengindikasikan bahwa media sosial kini telah menjadi elemen yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari remaja. , namun di sisi lain juga menimbulkan tantangan baru terkait kesehatan mental, khususnya kecemasan (Berecia et al., 2024).

Dari hal-hal tersebut, penting untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana Frekuensi penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja. Pemahaman ini sangat diperlukan, mengingat remaja merupakan generasi penerus bangsa yang sedang berada dalam fase perkembangan yang krusial (Monalisa et al., 2023). Jika kecemasan yang dialami tidak ditangani dengan baik, maka dapat berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis, akademik, maupun sosial remaja (Rosmalina & Asriyanti., 2024). Oleh karena itu, penelitian mengenai Dampak frekuensi penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan pada remaja menjadi sangat relevan untuk dilakukan.

Dengan Diharapkan hal ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kaitan antara frekuensi penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja. . Selain itu, diharapkan dapat menjadi dasar bagi orang tua, pendidik, dan pihak terkait lainnya dalam merancang strategi atau intervensi yang tepat guna membantu remaja menggunakan media sosial secara bijak dan sehat (Novita et al., 2024). Oleh karena itu, remaja diharapkan dapat menggunakan media sosial dengan cara yang lebih efektif dan bijaksana tanpa harus mengorbankan kesehatan mental mereka.

Kajian Literatur

Kajian literatur mengenai pengaruh Frekuensi penggunaan media sosial berhubungan erat dengan tingkat kecemasan pada remaja, yang mengindikasikan adanya kaitan yang cukup signifikan antara kedua variabel tersebut (Fitrianti & Herdiyanto, 2016) . Berbagai penelitian mengungkapkan Semakin sering remaja menggunakan media sosial, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami kecemasan. , khususnya kecemasan sosial. Hal ini dapat dijelaskan karena media sosial sering kali menjadi sarana interaksi yang penuh tekanan, di mana remaja merasa harus selalu tampil sempurna dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan maya mereka (Santoso, Khairunnisa, et al., 2023). Misalnya, beberapa penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat Terdapat hubungan yang erat antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan sosial pada remaja. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan kaitan yang sangat signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan kecemasan sosial, menggarisbawahi bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu berbagai masalah psikologis, seperti depresi, stres, gangguan tidur, dan kecemasan (Astuti, 2021).

Faktor-faktor seperti cyberbullying, komentar negatif, dan paparan berita buruk di media sosial turut memperparah kondisi psikologis remaja. Namun demikian, tidak semua studi menunjukkan hasil yang sama; beberapa penelitian dengan metode analisis yang berbeda dan sampel yang cukup besar tidak menemukan pengaruh Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat Penggunaan media sosial dan kecemasan sosial menunjukkan bahwa faktor sosial, kualitas interaksi, dan aspek individu juga memiliki peran besar dalam mempengaruhi dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja (Santoso et al., 2013). Secara keseluruhan, literatur mengindikasikan bahwa frekuensi penggunaan media sosial yang

tinggi cenderung meningkatkan tingkat kecemasan pada remaja, terutama jika penggunaan tersebut tidak diimbangi dengan interaksi sosial nyata dan pengelolaan waktu yang baik (Santoso, Syahrini, et al., 2023). Oleh karena itu, pembatasan waktu penggunaan Penggunaan media sosial yang bijak, pendidikan tentang penggunaan media yang sehat, serta dukungan psikologis, merupakan langkah-langkah kunci dalam mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kecemasan pada remaja (Bintang et al., 2022). Dengan demikian, pengelolaan intensitas Penggunaan media sosial yang bijak dapat mendukung pemeliharaan kesehatan mental remaja mengurangi risiko kecemasan yang berlebihan.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan metode kajian literatur (*literature review*) yang dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber literatur ilmiah yang relevan dengan topik pengaruh Pengaruh media sosial terhadap tingkat kecemasan pada remaja. Informasi yang terkumpul dalam penelitian ini (Santoso, Najibah, et al., 2023). diperoleh dari 20 jurnal nasional terakreditasi yang diakses melalui basis data ilmiah seperti Google Scholar, Garuda Ristekbrin, dan portal jurnal universitas. Proses penelitian diawali dengan penelusuran artikel dengan tema yang sesuai dengan penelitian ini . Artikel yang terpilih kemudian diseleksi berdasarkan kriteria kesesuaian topik, kualitas publikasi, dan tahun terbit yang masih dalam rentang 5–10 tahun terakhir. Setelah proses pengumpulan data, peneliti melakukan analisis terhadap isi masing-masing artikel. Hasil analisis kemudian disusun dan disimpulkan untuk menjelaskan Keterkaitan antara penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada remaja berdasarkan kajian-kajian sebelumnya.

Hasil dan Pembahasan

Penggunaan media sosial Menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan remaja pada masa ini, terutama dalam hal berkomunikasi, pencarian informasi, dan pembentukan identitas diri. Selama 10 tahun terakhir, isu mengenai dampak Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial yang dialami oleh remaja. telah menjadi objek kajian dalam berbagai penelitian (Santoso, Najibah, et al., 2023). Berdasarkan temuan dari berbagai jurnal dalam waktu 10 tahun terakhir, hasil penelitian mengenai

hubungan antara media sosial dan kecemasan sosial menunjukkan hasil yang bervariasi. Nur Cahya et al., (2023) mencatat bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan gejala kecemasan dan depresi. Temuan ini kemudian diperkuat oleh pendapat dari Putri & Virlia (2023), serta Novita & Dian (2024), yang mengidentifikasi bahwa kecanduan media sosial dan rendahnya harga diri khususnya pada pengguna aplikasi TikTok dapat memperburuk kecemasan sosial. Permadi (2022) juga menggarisbawahi adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan sosial remaja. Selain itu, faktor psikologis dan sosial turut mempengaruhi dampak media sosial terhadap kecemasan. Fauziyyah et al. (2023) menyatakan bahwa *coping strategy* yang tepat dapat membantu menurunkan kecemasan sosial, sedangkan perilaku membandingkan diri di platform media sosial, baik dengan keterlibatan langsung maupun sekadar mengikuti, justru memperburuknya (Akbar & Hakim., 2024). Dalam konteks budaya Indonesia, Silitonga (2023) menekankan terjadinya perubahan dalam cara interaksi sosial remaja akibat pengaruh media sosial, yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Beberapa studi lain juga menemukan korelasi positif kaitan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial, baik di tingkat SMP (Fitriani & Sirait, 2024), SMA (Nurhasanah et al., 2022), hingga perguruan tinggi (Permadi, 2022; Purnomo et al., 2023; Santoso et al., 2022)

Namun, tidak semua penelitian menyimpulkan adanya hubungan signifikan. Henisaputri (2021) menemukan bahwa kecanduan media sosial tidak secara langsung berkaitan dengan kecemasan sosial, sementara Akbar & Faryansyah (2018) menunjukkan tidak adanya korelasi antara Kecemasan sosial dan cara individu mengekspresikan diri di media sosial. Demikian pula, Wahyudi et al., (2025) tidak menemukan kaitan antara frekuensi penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada siswa SMP. Dalam konteks pandemi COVID-19, Mose et al., (2023) mencatat bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam kecemasan sosial pengguna media sosial remaja.

Beberapa studi lainnya menyoroti variabel tambahan yang relevan, seperti hubungan antara body image dan kecemasan sosial Prastia & Pratikto (2023), serta pengaruh Dampak kecemasan sosial terhadap tingkat ketergantungan pada media sosial. (Azka et al., 2018). Soliha (2015) pun menemukan adanya hubungan kuat antara kecemasan sosial dan ketergantungan terhadap media sosial di kalangan mahasiswa. Sementara itu, Pratama et al., (2023) dalam studi kualitatif mendeskripsikan secara umum Pengaruh baik

dan buruk media sosial terhadap remaja. Keseluruhan hasil menunjukkan bahwa walaupun media sosial dapat memberikan manfaat dalam hal koneksi sosial dan ekspresi diri, jika tidak digunakan secara bijak, media ini dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Oleh karena itu, remaja perlu memiliki keterampilan literasi digital, cara-cara untuk mengelola emosi, serta dukungan dari lingkungan sekitar untuk mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian terhadap dua puluh penelitian dalam rentang waktu 5-10 tahun terakhir, dapat disimpulkan Penggunaan media sosial memang terbukti berhubungan dengan kecemasan sosial yang dialami oleh remaja. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa semakin sering remaja menggunakan media sosial terutama jika digunakan secara berlebihan atau untuk membandingkan diri dengan orang lain semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami kecemasan sosial. Namun, tidak semua penelitian menemukan hasil yang sama, karena ada juga yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa dampak media sosial tidak sama bagi setiap remaja. Faktor seperti cara seseorang mengelola emosi, dukungan dari lingkungan sekitar, serta jenis media sosial yang digunakan sangat memengaruhi dampaknya. Jika remaja memiliki pengendalian diri yang baik dan lingkungan yang mendukung, maka pengaruh negatif dari media sosial bisa diminimalkan. Karena itu, sangat penting bagi sekolah, orang tua, dan masyarakat untuk memberikan pembelajaran mengenai cara penggunaan media sosial yang baik, secara sehat. Literasi digital, pelatihan pengelolaan emosi, dan layanan konseling sangat dibutuhkan agar media sosial bisa menjadi sarana positif bagi remaja, bukan penyebab masalah psikologis

Daftar Pustaka

- Akbar, M. S. M., & Hakim, Moh. A. (2024). Peran perbandingan sosial terhadap timbulnya kecemasan sosial pada mahasiswa akibat perilaku berjejaring sosial di media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(1), 31–40. <https://doi.org/10.7454/jps.2024.05>
- Akbar, Z., & Faryansyah, R. (2018.). *Pengungkapan Diri Di Media Sosial Ditinjau Dari Kecemasan Sosial Pada Remaja. IKHRAIT- HUMANIORA* 2, no.2.

- Astuti, Livia. “Kontribusi Media Sosial Terhadap Perilaku Keseharian Remaja.(2020) ” *JP3M: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Pemberdayaan Masyarakat* 2, no. 2 (September 18, 2020): 146– 56. <https://doi.org/10.37577/jp3m.v2i2.273>.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Brescia, R., Andriani, W., Saputra, M. D., Melamita, A., & Rani, R. K. (2024). *Gangguan stres dan kecemasan pada remaja: Peran bimbingan dan konseling dalam mendukung kesehatan mental. JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* Vol.9 ,No.4,2024, pp.51-57. <https://doi.org/10.29210/025572jpgi0005>
- Desi Ananta, K., Ambodo, T., & Tohawi, A. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Peningkatan Kejahatan Siber di Indonesia. *Islamic Law: Jurnal Siyash*, 9(2). <https://doi.org/10.53429/iljs.v9i2.858>
- Fauziah, Isna Nadifah Nur, Selly Ade Saputri, and Yusuf Tri Herlambang.(2024) “Teknologi Informasi: Dampak Media Sosial pada Perubahan Sosial Masyarakat.” *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 5, no: 757–66. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i1.645>.
- Fitriani, D. D., & Sirait, P. L. (2024). *Hubungan Media Sosial Dengan Kecemasan Remaja Di Smp N 22 Tangerang Selatan*.
- Henisaputri, R. W. (2021). *Analisis Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial dan Hubungan Interpersonal pada Remaja. Journal of Digital Ecosystem for Natural Sustainability (JoDENS)* Vol.2,No.1,Juli 2022,pp.22-28. <https://doi.org/10.63643./jodens.v2i1.80>
- Hilda, & Roy Purwanto, M. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa: Studi Kasus Di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. *At-Thullab : Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 6(1), 1485–1486. <https://doi.org/10.20885/tullab.vol6.iss1.art2>
- Kholbianawati, Nuryaqutul, Erny Hidayati.(2023) “Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja.” *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, no. 8 (August 2, 2023): 6319– 24. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.1925>.
- Mose, Y., Wangkanusa, Y. H., Sorongan, D., & Andaria, A. . C. (2023). Implementasi Skala Kecemasan Sosial pada Pengguna Media Sosial Berusia Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus di Kel. Molass Kec. Bunaken Manado). *JSKT: Jurnal Sistem Komputer Trinita, 1, No.1*.
- Novita, R., & Dian, A. (2024). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Sman 7 Samarinda. *5. Jurnal Kesehatan Tambusai* 5, no. 4 (November 30, 2024): 11309–15. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.34870>.
- Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704–706. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
- Nurhasanah, R., Nursanti, S., & Lubis, F. M. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja. *NUSANTARA: Jurnal ilmu Pengatahuan Sosial .http://jurnal.um-tapsel.ac.id/indeks.php/nusantara/index . vol.9 No. 10 Tahun 2022. Hal: 3885-3893*

- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, volume 2 No. 1. <http://journal.ibrahimiy.ac.id/psychomedia/>
- Pramudani, A. R., Himawan, A. B., Wardani, N. D., & Iman, Y. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Kecemasan Pada Remaja (Studi Kasus Sma N 1 Jepara Dan Sma N 1 Donorojo). *Diponegoro medical journal (jurnal kedokteran Diponegoro)* . <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico> vol 9, (4)
- Prastia, T. A., & Pratikto, H. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *INNER: Journal of psychological Research* <https://aksiologi.org/index.php/inner>. Vol.2 (No.4)
- Pratama, A. Y., Maulana, A., Kurniawan, A. D., Sadam, S., Maulana, V., & Hayati, C. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Remaja. *Journal of Economics*, 1(4).
- Purnomo, C. W., Oktaviantini, T., & Hastami, Y. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial dengan Durasi Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Kedokteran. *Plexus Medical Journal*, 2(2), 65–69. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i2.467>
- Putri, K. A. D., & Virilia, S. (2023). Pengaruh Harga Diri Dan Adiksi Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Pengguna Tiktok. *Jurnal Psikologi*, Vol.16(2).
- Rosmalina, A. (2024). Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental secara Islami pada Remaja di Era Digital. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 7(1), 48. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v7i1.18384>.
- Santoso, B. K., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan sosial pada remaja akhir: Bagaimana peranan adiksi media sosial? . *INNER: Journal of psychological Research* <https://aksiologi.org/index.php/inner> Vol.2 No.(3).
- Silitonga, P. (2023). Pengaruh Positif Dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, Dan Perilaku Remaja Yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media Di Indonesia. 2. *Pediaqu: Jurnal pendidikan sosial dan Humaniora*. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu> Vol 2, No. 4 tahun 2023
- Situmorang, Dina Yanti. “Penggunaan Media Sosial Sebagai Alat Bantu Pembelajaran Dan Pengaruhnya Terhadap Interaksi Siswa” 2, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.56854/tp.v2i2.226>
- Soliha, S. F. (2015). *Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial*. 4(1). *Jurnal Interaksi*, Vol.4 No.1 (Januari 2015 : 1-10)
- Wahyudi, H., Utami, R. B., & Nugroho, A. C. (2025.). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja (Di Kelas IX SMPN 1 Berbek Kabupaten Nganjuk)*. *Jurnal SABHAGA*. e-journal.stikessatriabhakti.ac.id. Vol.7 (1)
- Zahra Kamila Fauziyyah, Zulmansyah, & Dony Septriana Rosady. (2023). Coping Strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Riset Kedokteran*, 91–96. <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2958>
- Bintang, P. R., Firdaus, M. R., & Santoso, G. (2022). Perspektif Implementasi Pasal 31 UUD 1945 dalam Sistem Pendidikan Negara Republik Indonesia Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra). *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 01(03), 195–199.
- Monalisa, E., Kusuma, V., Santoso, G., Dina, B., Wardiningtias, E., Jakarta, U. M., Proyek, P. B., Lingkungan, K., Karakter, P., & Tuhan, K. K. (2023). *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT) Pengaruh Pembelajaran*

Berbasis Proyek Terhadap Kesadaran Lingkungan Sekolah dan Keluarga Untuk Meningkatkan Ketakwaan Kepada Tuhan YME dan Berakhlak Mulia Di Kelas 1 Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT). 02(04), 289–309.

- Rahman, Santoso, G., Inrayani, & Syafiyah, A. (2023). Upaya Meningkatkan Keterampilan Berfikir Kritis Dan Keaktifan SiswaKelas Xa SMA Negeri 1 Teminabuan Pada Pembelajaran MatematikaMelalui Pendekatan Konstruktivisme. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 2(4), 1–19.
- Santoso, G., Abdulkarim, A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023). *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra) Kajian keikutsertaan Indonesia dalam Organisasi Internasional untuk Perdamaian Dunia di Abad 21 Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra). 02(01), 157–170.*
- Santoso, G., Khairunnisa, N., Azzahra, N., & Adisti, S. A. (2023). Nasionalisme, Patriotisme, dan Perjuangan: Implementasi Pada Mahasiswa PGSD UMJ. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(03), 78–86.
- Santoso, G., Muchtar, S. Al, & Karim, A. A. (2013). “*Analisis Swot Kurikulum Pendidikan Kewarganegaraan Jenjang Sma Tahun 1975 – 2013.*”
- Santoso, G., Najibah, A., Novianti, H., & Zahra, A. (2023). Negara Kesatuan Republik Indonesia Tidak Dapat Diubah: Membangun Pendidikan Multikultural. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(3), 70–77.
- Santoso, G., & Ramadhania, A. (2023). Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra) Mengenal Lagu Daerah dan Lagu Nasional Republik Indonesia sebagai Pendidikan Multikultural bagi Mahasiswa Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra). *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 02(02), 325–335.
- Santoso, G., Syahrini, N., Asbari, M., Fitriani, D., & Rantina, M. (2023). The Total Transformation of Our Education 21st Century Indonesia. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 0(01), 19–22.