

## **Pengaruh Media Sosial Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi**

**Suhaibah<sup>1\*)</sup>, Nelyahardi<sup>2</sup>, Hera Wahyuni<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi, Indonesia

\*) Corresponding author, ✉e-mail: [suhaibah2345@gmail.com](mailto:suhaibah2345@gmail.com)

**First received:**  
01 June 2022

**Revised:**  
15 June 2022

**Final Accepted:**  
25 June 2022

### **Abstract**

Anxiety is an emotional reaction experienced by a person in certain situations that causes feelings of fear, worry, helplessness and anxiety about something that is not clear or has not happened. Social media is a feature or application that functions to socialize online without being constrained by infrequent and time. Social media also displays interesting things in it as a means of entertainment that can be enjoyed by its users. Currently, there are various kinds of social media such as Facebook, Instagram, YouTube, WhatsApp, TikTok and so on. This study aims to reveal the level and influence of social media on the level of student anxiety in working on the thesis on counseling students of FKIP UNJA. The population in this study were Guidance Counseling students class of 2018 as many as 132 students. The sample in this study was 100 students who were taken using a purposive sampling technique with the criteria of students working on their thesis and students who access social media such as Facebook, YouTube and Instagram. This type of research is quantitative, with an ex post facto approach. The instrument used in this research is a social media questionnaire and a dass scale. Data were analyzed using formula C, normality test, linearity test, simple regression analysis and t test. The results of this study indicate that in general the level of use of social media is in the high category with a percentage of 76% and the level of anxiety in students in general is in the high category with a percentage of 76%. The results also show that based on simple regression analysis, a significance value of  $0.000 < 0.005$  is obtained, which means that the hypothesis in this study is proven to be true, namely that there is a significant influence between social media on students' anxiety levels in doing thesis with an effect of 75.4% or can be interpreted as strong or tall.

**Keywords:** Anxiety, Social Media, Skripsi

### **Abstrak**

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang dialami seseorang dalam situasi tertentu yang menimbulkan perasaan takut, khawatir, tidak berdaya dan kegelisahan akan sesuatu yang belum jelas atau belum terjadi. Media sosial adalah fitur atau aplikasi yang berfungsi untuk bersosialisasi secara online tanpa terkendala jarak dan waktu. Media sosial juga menampilkan hal hal menarik di dalamnya sebagai sarana hiburan yang dapat dinikmati oleh penggunanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tingkat dan pengaruh media sosial terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling FKIP UNJA. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Konseling angkatan 2018 sebanyak 130 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa yang diambil dengan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi dan mahasiswa yang mengakses media sosial seperti facebook, youtube dan instagram. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan pendekatan ex post facto. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket media sosial dan skala dass. Data dianalisis formula C, uji normalitas, uji linearitas, analisis regresi sederhana dan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat penggunaan media sosial berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 76 % dan

tingkat kecemasan pada mahasiswa secara umum berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 87% mengalami kecemasan pada kategori kecemasan sangat berat sebesar 40% (40 orang), 8% (8 orang) dikategori kecemasan ringan, 12% (12 orang) dikategori sedang dan 27% (27 orang) berada dikategori kecemasan berat. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa berdasarkan analisis regresi sederhana diperoleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,005$ , yang berarti hipotesis pada penelitian ini terbukti kebenarannya yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara media sosial terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dengan pengaruh sebesar 75,4% atau dapat ditafsirkan kuat atau tinggi.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Media sosial, Skripsi

---

## PENDAHULUAN

Media sosial sebagai sebuah media online yang mempermudah penggunaannya dalam berkomunikasi dan berpartisipasi serta membangun profil publik menjelajahi daftar koneksi melalui aplikasi atau komunitas didalam media tersebut. Putri & Nurwati (2017) menyatakan bahwa penggunaan internet khususnya media sosial dilihat berdasarkan intensitas dalam menggunakan media sosial tersebut, yaitu dapat dilihat dari frekuensi (berapa lama dan berapa kali mengakses media sosial). Menurut ICCA (*Indonesian Contact Center Association*) menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial di Indonesia menghabiskan waktu sebanyak 3 jam dalam sehari, maka dalam satu minggu pengguna media sosial menggunakan waktunya sebanyak 21 jam. Intensitas penggunaan media sosial tersebut termasuk memiliki kecenderungan *Heavy User*.

Berdasarkan data yang diperoleh dari *We Are Social* dan *Hootsuite* pengguna media sosial aktif di dunia pada tahun 2020 mencapai angka 3.80 milyar dari total populasi manusia 7.75 milyar, sementara di Indonesia pengguna media sosial aktif pada tahun 2020 160 juta jiwa. Pengguna media sosial berdasarkan usia terbanyak ditujukan oleh masyarakat yang berusia 18-34 tahun dengan persentase laki laki lebih banyak yang aktif menggunakan media sosial daripada perempuan. Beberapa media sosial yang sering diakses

oleh masyarakat di Indonesia antara lain: *Youtube* dengan persentase 88% dan menempati peringkat pertama, kemudian peringkat kedua *Whatsaap* dengan persentase 84%, di peringkat ketiga *facebook* dengan persentase 82% dan peringkat keempat *instagram* dengan persentase 79%. pada mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling angkatan 2018. Setelah dilakukan wawancara kepada mahasiswa sebanyak 6 orang mahasiswa dengan inisial L1, S1, T1, N1, J1 dan S2 pada tanggal 12 oktober 2021, hasil wawancara menunjukkan bahwa semua mahasiswa tersebut aktif sebagai pengguna media sosial diantaranya yaitu facebook, Whatsapp, Instagram dan Youtube. Dan penggunaan media sosial mengatakan bahwa penggunaan media sosial dalam intensitas tinggi. Guntuku (2017) menyatakan dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan akan berpotensi terjadinya masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa, tingkat kecemasan dapat di pengaruhi oleh media sosial.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawtiran atau ketegangan berupa perasaan takut, tegang dan emosi yang dialami seseorang. Menurut Setiawan (2014:3) Perasaan cemas tersebut disebabkan oleh dugaan bahaya atau frustrasi yang mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan atau frustrasi

yang seorang individu atau kelompok biososialnya. Selain itu kecemasan adalah perasaan yang tidak nyaman yang terjadi karena takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka yang dianggap suatu ancaman. Faktor Pemicu (stressor) pada mahasiswa berbeda beda seperti prestasi akademik, hubungan dengan teman jenis kelamin, kualitas tidur, ekonomi dan budaya (Orzech, Salafsky, & Hamilton dalam Fahrianti dan Nurmina, 2021). Berdasarkan penelitian Mariah, dkk (2020) salah satu bentuk kecemasan yang cukup tinggi dialami oleh siswa adalah kecemasan karir).

Pada penelitian Christanto dkk (2020) hasil penelitian dari 246 mahasiswa dari sebuah perguruan tinggi swasta di Jakarta menyakan bahwa berdetik, sebagian besar berdasarkan norma hipotetik, sebagian besar subjek penelitian 74,8% memiliki tingkat kecemasan rendah, kecemasan sedang 20,7% dan 4,5% kecemasan tinggi, sedangkan berdasarkan norma empirik, sebagian besar subjek penelitian 50,4% memiliki kecemasan sedang, kecemasan tinggi 25,2% dan kecemasan rendah 24,4%. Penelitian Nengsih (2018) juga menyatakan bahwa Facebook salah satu media social berpengaruh dalam memicu emosi yang meledak-ledak pada remaja.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti tanggal 16 oktober 2021 pada mahasiswa prodi bimbingan konseling FKIP UNJA dengan inisial L1, S1, T1, N1, dan S2 diperoleh kesimpulan bahwa mahasiswa tersebut mengalami kecemasan karena sedang mengerjakan skripsi dan mahasiswa tersebut merasa cemas dan takut apabila tidak mampu menyelesaikan tugas akhir tersebut dengan baik dan tepat waktu. Selain kedua permasalahan diatas ada beberapa hal atau faktor lain yang terkadang membuat mereka merasa cemas seperti

permasalahan keluarga, ekonomi, permasalahan dengan teman dan lain sebagainya. Beberapa gejala kecemasan yang sering mahasiswa tersebut rasakan adalah mengalami kecemasan tanpa alasan jelas, sulit berkonsentrasi, kadang detak jantung berlebihan, bibir kering, keringat berlebihan dan sering menggigit kuku. Pada umumnya mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat lulus tepat waktu dengan kurang lebih 8 dari semester. Akan tetapi sebagian besar mahasiswa menganggap menyusun skripsi sebagai pekerjaan yang sangat berat. Tidak jarang mahasiswa menunda menulis skripsinya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya, belum lagi tuntutan dari orang tua yang meminta anaknya lulus tepat waktu, takutnya judul yang tidak diterima maupun persiapan-persiapan yang kurang matang serta penyusunan skripsi yang menyita waktu menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Mahasiswa dalam menyusun skripsi menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stress, panic, takut, depresi, bingung, frustrasi termasuk kecemasan (Susilo & Eldawaty (2021). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Linayaningsih (2007) bahwa mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami kecemasan berupa perasaan minder, merasa lebih bodoh, perasaan tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, tiba-tiba merasa sakit kepala, mudah marah dan tersinggung.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan metod eksपो facto. Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa bimbingan konseling angkatan 2018 yang berjumlah

130 mahasiswa, kemudian untuk penarikan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan menggunakan rumus slovin dan didapatkan sampel pada penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa.

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan wawancara pada pra penelitian kemudian saat penelitian menggunakan angket (kuisisioner), angket pada penelitian ini

berjumlah 32. 18 pada variabel x dan 14 variabel Y. Pembakuan instrumen dilakukan dengan uji validitas dan realibilitas sertasemua variabel dinyatakan valid dan realibel. Teknik analisis data terdiri dari uji analisis data, uji asumsi statistik, uji hipotesis, kriteria penafsiran pengaruh dan kriteria penafsiran persentase.

## HASIL

### Teknik analisis data

#### 1. Uji analisis data

##### a. Deskripsi Data Variabel X (Media Sosial)

Secara umum mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling 2018 memiliki tingkat penggunaan media sosial yang tinggi. Maka dari itu harus dilakukan upaya agar penggunaan media sosial digunakan secara tepat dan benar.

##### b. Deskripsi data variabel Y (Kecemasan)

Secara umum mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling 2018 mengalami kecemasan baik ringan, sedang, berat dan sangat berat. Untuk kecemasan seharusnya berada kategori normal maka dari itu seseorang yang mengalami kecemasan seharusnya melakukan upaya agar dapat mengurangi kecemasan tersebut.

#### 2. Uji Asumsi Statistis

##### a. Uji normalitas

Berdasarkan hasil pengujian persyaratan uji normalitas menunjukkan bahwa dua variabel tersebut memiliki nilai signifikan

Asymp.Sig. (2-tailed) 0,107 maka  $>0,05$  sesuai dengan kriteria penafsiran uji normalitas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov Smirnov pada penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas Berdasarkan hasil dari pengujian persyaratan analisis pada table 4.7 dan output SPSS versi 22 di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi tabel Anova hasil linearitinya adalah  $0,00 < 0,05$  sedangkan deviatation from lineritinya adalah 0,076 dimana lebih dari 0,05. Maka sesuai dengan ketentuan yang pengambilan keputusan yang ada, dapat disimpulkan bahwa kedua data dari variabel penelitian ini terdapat hubungan yang linier.

#### 3. Uji Hipotesis

##### a. Analisis Regresi Sederhana

Melalui perhitungan R atau korelasi yaitu 0,868 yang berarti kedua variabel memiliki korelasi sebesar 86% dan berdasarkan R Square pada R tabel menunjukkan nilai koefisien determinansi 0,754 atau 75,4%. Maka penelitian ini menunjukkan pengaruh variabel media sosial (X) terhadap tingkat kecemasan (Y) sebesar 75,4% dan 24,6% sisanya dipengaruhi oleh

faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa media sosial memiliki pengaruh positif sebesar 0,657 terhadap tingkat kecemasan. Jika tidak ada media sosial maka tingkat kecemasan secara konstan berada pada 1,657. Berdasarkan tabel regresi sederhana diketahui bahwa berdasarkan nilai  $t$  hitung = 17,331 dan  $t_{tabel} = 1,9839$  pada taraf signifikansi 5 % dimana  $t_{hitung} 17.331 > 1,9839$ ). Selain itu berdasarkan tabel ANOVA diketahui nilai signifikan 0,000 yang artinya  $< 0,05$

b. Uji Hipotesis (Uji T)

Uji  $t$  digunakan untuk menentukan diterima atau

ditolaknya hipotesis. Uji  $t$  secara manual dapat ditulis sebagai berikut:

$$\begin{aligned} t &= (r \sqrt{(n-2)}) / \sqrt{(1-r^2)} \\ &= (0,868 \sqrt{(100-2)}) / \sqrt{(1-(0,868)^2)} \\ &= (0,868 \sqrt{98}) / \sqrt{(1-0,753424)} \\ &= 8,59276161 / 0,496564195 \\ &= 17,331 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan diatas diketahui nilai  $t_{hitung} = 17.331$  dan  $t_{tabel} = 1,9839$  pada taraf signifikansi 5 % dimana  $t_{hitung} 17.331 > 1,9839$  sehingga menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa variable media sosial (X) mempengaruhi secara signifikan terhadap variabel kecemasan

## PEMBAHASAN

Setelah menganalisis data yang diperoleh dari hasil kuisioner penelitian, media sosial (X) terhadap tingkat kecemasan memiliki pengaruh pada kategori kuat (0,50- 0,81) antara media sosial (X) terhadap tingkat kecemasan (Y). Melalui perhitungan R atau korelasi yaitu 0,868 yang berarti kedua variabel memiliki korelasi sebesar 86% dan berdasarkan R Square pada R tabel menunjukkan nilai koefisien determinansi 0,754 atau 75,4%. Maka penelitian ini menunjukkan pengaruh variabel media sosial (X) terhadap tingkat kecemasan (Y) sebesar 75,4% dan 24,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa media sosial memiliki pengaruh positif sebesar 0,657 terhadap tingkat kecemasan. Jika tidak ada media sosial

maka tingkat kecemasan secara konstan berada pada 1,657. Berdasarkan tabel regresi sederhana diketahui bahwa berdasarkan nilai  $t$  hitung = 17,331 dan  $t_{tabel} = 1,9839$  pada taraf signifikansi 5 % dimana  $t_{hitung} 17.331 > 1,9839$ ). Selain itu berdasarkan tabel ANOVA diketahui nilai signifikan 0,000 yang artinya  $< 0,05$ . Sehingga menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel komunikasi keluarga (X) mempengaruhi secara signifikan terhadap variabel etika dalam berkomunikasi siswa (Y).

Hasil penelitian ini mengacu pada penerimaan hipotesis “media sosial mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa”. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial semakin tinggi pula tingkat kecemasan mahasiswa tersebut . Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan Guntuku SC (2017) menyatakan bahwa dampak negatif

penggunaan media sosial yang berlebihan akan berpotensi terjadinya masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Selain itu penelitian ini membuktikan penelitian Pranata dkk (2016) Intensitas penggunaan situs jejaring sosial memiliki hubungan terhadap kecemasan, semakin tinggi tingkat penggunaan situs jejaring sosial maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang. Dan penelitian ini juga membuktikan penelitian Handikasari dkk (2018) intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi tingkat depresi mahasiswa, Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula derajat depresi yang dialami mahasiswa kurikulum. Pemaparan tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial maka akan mempengaruhi seberapa tinggi tingkat kecemasan yang dialami seseorang.

Persentase media sosial terhadap tingkat kecemasan pengaruhnya kuat, sesuai dengan hasil penelitian tersebut maka tujuan penelitian ini telah tercapai. Dimana hasil penelitian ini mengetahui seberapa besar tingkat penggunaan media sosial mahasiswa, sebesar apa tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa dengan dan seberapa besar efektivitas dan seberapa besar pengaruh media sosial terhadap tingkat kecemasan. Akan tetapi pada penelitian ini memiliki keterbatasan dalam menggunakan skala dass 42, pada penelitian ini hanya menggunakan dass 42 pada skala kecemasan saja. Sehingga hasil yang diperoleh tidak mencakup semua skala yang ada dalam dass 42

## **SIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif media sosial terhadap tingkat

kecemasan sebesar 74,5% berada pada kategori kuat. Dimana meningkatnya nilai variabel X akan diikuti meningkatnya nilai variabel Y. Hal ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% nilai media sosial (X) maka tingkat kecemasan mahasiswa (X) akan semakin meningkat

## **DAFTAR PUSTAKA**

- 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.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2020). Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2019-2020. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Atkinson, Rita L., Richard C. Atkinson & Ernest L. Hilgard. (1983). Pengantar Psikologi(Terjemahan Nurdjannah Taufiq). Jakarta: Erlangga.P
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157.
- Chandra, F.2021.Social Media Marketing.Yogyakarta.Diva Press
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., & Ardani, A. (2020). Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67-82.
- Fahrianti F. & Nurmina.2021.Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Masa Pandemi Covid-19.*Jurnal*

- Pendidikan Tambusi.Vol.5 No.1ISSN 2614-3097
- Guntuku, S. C., Yaden, D. B., Kern, M. L., Ungar, L. H., & Eichstaedt, J. C. (2017). Detecting depression and mental illness on social media: an integrative review. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 18, 43-49.
- Gutji, N., Wahyuni, H., Yusra, A. and Ayu Sekonda, F. 2021. Pengaruh Penggunaan Gadget dan Self Regulated Learning terhadap Prestasi Belajar Siswa SMAN 2 Muaro Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 5, 3 (Nov. 2021), 7663–7669. DOI:<https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2181>.
- Handikasari, R. H., Jusuf, I., & Johan, A. (2018). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi Mahasiswa Kedokteran (Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir Yang Menggunakan Kurikulum Modul Terintegrasi). *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 919-934.
- Hidayah.F.2018. Analisis Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Perspektif Psikoanalisis Prodi Bimbingan Dan Konseling Fkip Umsu Tahun Pembelajaran 2017/2018 .Skripsi.FKIP UMSU
- Khoirunnisa, K. (2021). *Tingkat kecemasan mahasiswa terhadap tugas akhir prodi pai di IAIN Palangka Raya*. Skripsi Riau :IAIN Palangka Raya).
- Lestari,T.D.2019.Gambaran Tingkat Stress Pada Pasien Pre Operasi Katarak Di Kabupaten Jember.Skripsi.Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember
- Linayaningsih, Fitria. (2007). “Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UniversitasKatolik Soegijapranata dalam Mengerjakan Skripsi”. Laporan Penelitian. Semarang:Universitas Soegijapranata
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behavioral Research Theory*, 33(3), 335–343. <https://doi.org/10.1007/BF02511245>
- Mariah, W., Yusmami, Y., & Pohan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60-69. <http://dx.doi.org/10.37064/consilium.v7i2.8164>
- Nengsih, N. (2018). The Impact of Facebook Social Networking Sites on Youth Psychology Development. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 95-107. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v1i2.761>
- Prajarini, D.2020.Media Sosial Periklanan Instagram.Yogyakarta.Penerbit Deepublish
- Pranata,Y.H,Wardani,N.D & Jusup I.2016.Hubungan Intensits Penggunaan Situs Jejaring Sosia Dengan Kecemasan Pada Mahasswa Akhir. *Jurnal Keedokteran Dipenogoro*.Vol.5 N0 4
- Prasetyono, Dwi Sunar. 2007. Metode Mengatasi Cemas Dan Depresi. Yogyakarta: ORYZA
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2017). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>

- Sabekti, R. (2019). Hubungan intensitas penggunaan media sosial (jejaring sosial) dengan kecenderungan narsisme dan aktualisasi diri remaja akhir Skripsi.Surabaya: Universitas Airlangga
- Sari,R.D.T.2017.Perbedaan tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi) Di Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.Skripsi.Madiun:Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia.
- Setiawan,R.(2014).Pengaruh Pemberian Manajemen Kecemasan Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Posyandu Lansia Rw 02 Tlogomas Skripsi.Malang: Universitas Muhammadiyah .
- Sosiawan,E.A.(2011) Penggunaan Situs Jejaring Sosial Sebagai Media Interaksi Dan Komunikasi DI Kalangan Mahasiswa. Jurnal Ilmu Komunkasi. *Volume 9,Nomor 1,60-75*
- Sugiyono.2019.*Metode penelitian kuantitatif,kualitatif,dan R&D.* Penerbit Alfabeta: Bandung
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty, E. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Progam Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 4(2), 105-113.*
- Sutja.A.2017.penulisan skripsi untuk prodi bimbingan dan konseling.Penerbit Wahana Resolusi:Yogyakarta
- Wahyu Setyaningrum. 2018. Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. Jurnal Pendidikan Matematika dan Saind, Vol. VI No. 2. hal. 190-199.
- We Are Social & Hootsuite (2020).Digital data indonesia 2020.
- World Health Organization (2017). Mental disorders fact sheets. World Health Organization. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/> -