



---

## Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Risiko Kritik Sosial di Media Sosial: Perspektif Ulrich Beck

Dea Anggraini<sup>1</sup>, Anizzah Meisyah Putri<sup>2</sup>, Lazuardi Bim Mahdi<sup>3</sup>, Vieronica Varbi Sununianti<sup>4</sup>, Istiqoma<sup>5</sup>, Deni Aries Kurniawan<sup>6</sup>

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sriwijaya, Indonesia<sup>1-6</sup>

Email Korespondensi: [deaanggraini028@gmail.com](mailto:deaanggraini028@gmail.com), [anizzahmeisyah05@gmail.com](mailto:anizzahmeisyah05@gmail.com), [lazuardibimmahdi@gmail.com](mailto:lazuardibimmahdi@gmail.com), [vieronica.varbis@unsri.ac.id](mailto:vieronica.varbis@unsri.ac.id), [istiqoma@fisip.ac.id](mailto:istiqoma@fisip.ac.id), [kurniawandeniaries@gmail.com](mailto:kurniawandeniaries@gmail.com)

---

Article received: 01 Januari 2026, Review process: 12 Januari 2026

Article Accepted: 22 Maret 2026, Article published: 01 Mei 2026

---

### ABSTRACT

*The rapid development of digital technology has transformed social interaction patterns, especially among students, with social media becoming a primary space for self-expression and identity formation. However, this openness also creates social pressure and anxiety due to potential criticism and public judgment. This study aims to analyze student anxiety in facing social criticism risks on social media through Ulrich Beck's risk society perspective. This research uses a qualitative phenomenological approach, with data collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed using an interactive model. The findings show that student anxiety arises from fear of negative evaluation, social comparison, and pressure to present an ideal self. Students tend to delay posting, repeatedly evaluate content, and limit self-expression as a form of self-censorship. Anxiety occurs both before and after posting, indicating continuous self-monitoring in digital spaces. In the risk society perspective, social media presents new symbolic risks that influence students' psychological conditions. This study implies that awareness and adaptive strategies are needed to reduce anxiety and maintain mental well-being in digital environments.*

**Keywords:** Social Media, Student Anxiety, Risk Society, Self-Censorship

### ABSTRAK

*Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial mahasiswa, di mana media sosial menjadi ruang utama untuk mengekspresikan diri dan membentuk identitas. Namun, kebebasan tersebut juga memunculkan tekanan sosial dan kecemasan akibat potensi kritik dan penilaian publik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecemasan mahasiswa dalam menghadapi risiko kritik sosial di media sosial dengan menggunakan perspektif masyarakat risiko Ulrich Beck. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan model analisis interaktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa dipengaruhi oleh rasa takut terhadap penilaian negatif, perbandingan sosial, dan tuntutan untuk menampilkan citra diri yang ideal. Mahasiswa cenderung menunda posting, mengevaluasi ulang konten, serta membatasi ekspresi diri sebagai bentuk self-censorship. Kecemasan terjadi sebelum dan setelah posting, yang menunjukkan adanya evaluasi diri secara berkelanjutan. Dalam perspektif masyarakat risiko, media sosial menghadirkan risiko sosial dan psikologis baru yang memengaruhi*

---

*kondisi mental mahasiswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya kesadaran dan strategi adaptif dalam mengurangi kecemasan di ruang digital.*

**Kata Kunci:** *Media Sosial, Kecemasan Mahasiswa, Masyarakat Risiko, Self-Censorship.*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam pola interaksi sosial masyarakat, khususnya di kalangan mahasiswa. Media sosial kini menjadi ruang utama dalam mengekspresikan diri, membangun identitas, serta menjalin komunikasi dengan lingkungan sosial yang lebih luas. Mahasiswa sebagai generasi digital aktif memanfaatkan platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter untuk berbagi pengalaman, opini, hingga aktivitas sehari-hari. Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang sosial yang membentuk cara individu melihat dirinya dan orang lain. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa media sosial berperan penting dalam membentuk interaksi sosial dan citra diri mahasiswa, serta menggeser pola komunikasi menjadi lebih terbuka dan berbasis digital (Nurangraini et al., 2025). Namun, di balik kemudahan tersebut, muncul dinamika baru berupa tekanan sosial yang tidak selalu terlihat secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak sepenuhnya menjadi ruang bebas, melainkan ruang yang memiliki norma, ekspektasi, dan potensi penilaian sosial yang kuat.

Meskipun media sosial menawarkan kebebasan berekspresi, kenyataannya tidak semua mahasiswa merasa nyaman dalam menggunakannya. Banyak individu mengalami kecemasan sebelum memposting sesuatu karena adanya potensi kritik, komentar negatif, atau penilaian dari pengguna lain. Fenomena ini menunjukkan adanya kontradiksi antara kebebasan berekspresi dan tekanan sosial di ruang digital. Dalam praktiknya, mahasiswa sering kali mempertimbangkan secara berlebihan isi, bentuk, bahkan waktu unggahan mereka agar tidak menimbulkan respons negatif. Kondisi ini mengindikasikan bahwa media sosial bukan hanya ruang komunikasi, tetapi juga ruang evaluasi sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu. Dengan demikian, muncul kecenderungan bahwa aktivitas sederhana seperti memposting konten menjadi sesuatu yang penuh pertimbangan dan ketidakpastian.

Dalam konteks budaya digital, media sosial tidak hanya menciptakan konektivitas, tetapi juga membentuk standar sosial baru yang memengaruhi perilaku individu. Mahasiswa sering kali dihadapkan pada tuntutan untuk menampilkan citra diri yang ideal, menarik, dan sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan digital. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa media sosial dapat memunculkan tekanan sosial, rasa tidak aman, serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain (Nurangraini et al., 2025). Tekanan ini tidak hanya berasal dari interaksi langsung, tetapi juga dari ekspektasi tidak tertulis yang berkembang di dalam komunitas digital. Akibatnya, mahasiswa menjadi lebih berhati-hati dalam mengekspresikan diri karena takut tidak sesuai dengan standar yang ada. Kondisi ini memperkuat bahwa media sosial merupakan ruang sosial

---

yang sarat dengan norma dan kontrol sosial yang tidak selalu terlihat secara eksplisit.

Fenomena kecemasan dalam memposting di media sosial berkaitan erat dengan konsep self-censorship, yaitu tindakan individu dalam membatasi atau mengontrol ekspresi dirinya sendiri. Dalam konteks Indonesia, fenomena ini semakin terlihat dalam penggunaan media sosial, di mana individu cenderung menahan pendapat atau mengubah konten yang akan dipublikasikan karena takut terhadap konsekuensi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa self-censorship dapat muncul akibat adanya tekanan sosial, norma, serta ketakutan terhadap reaksi publik. Bahkan dalam konteks yang lebih luas, self-censorship sering kali terjadi tanpa adanya paksaan langsung, melainkan karena individu merasa perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol sosial dalam media sosial tidak selalu bersifat eksternal, tetapi juga bekerja melalui kesadaran individu itu sendiri.

Fenomena self-censorship juga berkaitan dengan konsep chilling effect, yaitu kondisi di mana individu membatasi ekspresi dirinya karena takut terhadap konsekuensi tertentu. Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa kebijakan atau kondisi sosial tertentu dapat menimbulkan efek ini, sehingga masyarakat menjadi lebih berhati-hati dalam menyampaikan pendapat (Mahendra et al., 2025). Dalam konteks media sosial, efek ini dapat muncul dalam bentuk ketakutan terhadap kritik, hujatan, atau bahkan konsekuensi sosial yang lebih luas seperti reputasi negatif. Mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial menjadi kelompok yang rentan mengalami kondisi ini karena mereka berada dalam fase pencarian identitas dan pengakuan sosial. Oleh karena itu, rasa takut dikritik menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi perilaku mereka dalam menggunakan media sosial.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa sebagai generasi digital menghadapi berbagai tantangan dalam mengelola interaksi sosial di media sosial. Selain memberikan kemudahan komunikasi, media sosial juga memunculkan risiko seperti kecemasan sosial, tekanan psikologis, serta potensi konflik dalam interaksi digital. Penelitian oleh (Febriana, 2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa. Selain itu, penelitian oleh (Sinaulan et al., 2025) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, stres, dan tekanan mental pada mahasiswa. Studi lain oleh (Azka et al., 2018) juga mengungkapkan bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan dengan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. Selanjutnya, penelitian oleh (Gusdiansyah et al., 2024) menunjukkan bahwa interaksi negatif seperti cyberbullying di media sosial dapat meningkatkan kecemasan pada mahasiswa. Penelitian lain oleh (Nurlina et al., 2022) juga menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memberikan peluang, tetapi juga menghadirkan risiko yang harus dihadapi oleh individu. Dalam situasi ini, mahasiswa sering kali mengembangkan strategi tertentu, seperti membatasi konten yang diunggah atau menghindari topik tertentu, sebagai

---

bentuk adaptasi terhadap lingkungan digital. Hal ini memperkuat bahwa kecemasan dalam memposting bukanlah fenomena yang berdiri sendiri, tetapi merupakan bagian dari dinamika sosial yang lebih luas dalam masyarakat digital.

Dalam perspektif Ulrich Beck, fenomena ini dapat dipahami melalui konsep *risk society*, yaitu kondisi di mana masyarakat modern dihadapkan pada berbagai risiko yang bersifat sosial, tidak pasti, dan sulit diprediksi. Media sosial sebagai bagian dari modernitas menghadirkan risiko baru berupa kritik sosial, penilaian publik, serta potensi kerusakan reputasi. Risiko-risiko ini tidak selalu nyata, tetapi tetap dirasakan oleh individu sebagai ancaman yang harus dihindari. Dalam konteks mahasiswa, kecemasan dalam memposting dapat dilihat sebagai bentuk respons terhadap risiko sosial tersebut. Dengan demikian, media sosial menjadi ruang di mana individu terus-menerus melakukan pertimbangan risiko sebelum bertindak, termasuk dalam mengekspresikan dirinya.

Dengan demikian, rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah: Bagaimana kecemasan mahasiswa dalam menghadapi risiko kritik sosial di media sosial dapat dipahami melalui perspektif masyarakat risiko Ulrich Beck? Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab kecemasan mahasiswa saat menghadapi potensi kritik publik di media sosial dan menjelaskan fenomena tersebut dalam kerangka masyarakat risiko Beck (Andytra Zhamira Daffa, 2025). Pendekatan ini diharapkan mengisi kekosongan kajian sebelumnya, dengan mengaitkan data empiris tentang kecemasan di medsos dengan teori Beck tentang risiko modernitas.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa terkait kecemasan dalam memposting di media sosial akibat takut terhadap kritik sosial. Penelitian dilakukan pada mahasiswa aktif yang menggunakan media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter, dengan pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang pernah mengalami kecemasan atau keraguan saat akan memposting di media sosial. Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang terlibat langsung dalam proses pengumpulan dan analisis data. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber dan member check. Analisis penelitian ini menggunakan perspektif teori *risk society* dari Ulrich Beck untuk memahami kecemasan mahasiswa sebagai respons terhadap risiko kritik sosial dalam ruang digital.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa kecemasan mahasiswa saat memposting di media sosial muncul dari berbagai faktor yang berkaitan dengan tekanan sosial di ruang digital. Media sosial tidak hanya menjadi sarana ekspresi

---

diri, tetapi juga menjadi ruang evaluasi sosial yang membuat individu merasa diperhatikan dan dinilai oleh orang lain.

Sebagian informan menyatakan bahwa kecemasan muncul karena adanya rasa takut terhadap penilaian orang lain. Informan pertama menyampaikan,

“raso cemas itu biaso muncul kareno kito sadar kareno apo yang kito tampilke itu bakal dijingok banyak wong, jadi bakal ado tekanan sosial secaro dak langsung”.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Akbar et al., 2024) yang menjelaskan bahwa kecemasan sosial muncul ketika individu berada dalam situasi yang memungkinkan dirinya diperhatikan dan dinilai oleh orang lain. Selain itu, menurut Herman et al. (2018) dalam kajian yang dikutip pada penelitian tersebut, kecemasan sosial berkaitan dengan ketakutan terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Kecemasan tersebut juga dipengaruhi oleh adanya perbandingan sosial. Informan menyatakan,

“perbandingan sama postingan orang lain juga suka bikin overthinking”.

Hal ini didukung oleh penelitian (Ramadhani & Ardelia, 2022) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial meningkatkan kerentanan terhadap perbandingan sosial yang dapat memicu kecemasan. Selain itu, Akbar et al. (2024) juga menjelaskan bahwa fitur media sosial seperti like dan komentar mendorong individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Lebih lanjut, penggunaan media sosial secara pasif juga berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan. Individu yang lebih sering mengamati daripada berinteraksi cenderung lebih mudah melakukan perbandingan sosial. Perilaku berjejaring sosial pasif lebih kuat dalam memprediksi kecemasan sosial dibandingkan perilaku aktif. Dalam menghadapi kecemasan tersebut, mahasiswa menunjukkan berbagai bentuk respons. Salah satunya adalah menunda posting. Informan menyatakan,

“kalo lagi cemas, biaso aku milih untuk menunda posting, mikir ulang konten yang nak dibagike”.

Informan lain juga mengatakan, “kadang malah ditinggal dulu, ditunda postingnya”.

Hal ini menunjukkan bahwa individu berusaha menghindari risiko sosial. Menurut Cook dan Heilmann (2013), kondisi ini dapat dikaitkan dengan self-censorship, yaitu ketika individu menahan ekspresi diri untuk menghindari dampak tertentu.

Selain itu, mahasiswa juga melakukan evaluasi ulang terhadap konten sebelum dipublikasikan. Hal ini terlihat dari pernyataan

“aku biasanya baca ulang caption atau lihat postingannya berkali-kali”

---

Perilaku ini menunjukkan adanya kontrol diri. Menurut Goffman (1959) dalam kajian presentasi diri yang juga dibahas dalam literatur terkait, individu cenderung mengatur bagaimana dirinya ditampilkan di hadapan publik untuk menjaga citra diri. Tidak hanya sebelum posting, kecemasan juga muncul setelah posting. Informan menyatakan,

“pernah jugo aku ngubah bahkan ngahapus postingan karena takut dapat kritik” dan “pernah banget... malah hapus postingannya setelah upload”.

Hal ini menunjukkan bahwa individu terus melakukan evaluasi diri. Menurut (Akbar & Hakim, 2024), interaksi di media sosial dapat memicu evaluasi diri secara berkelanjutan yang berdampak pada kecemasan sosial. Fenomena ini juga menunjukkan adanya pembatasan diri dalam berekspresi. Informan menyatakan,

“aku milih-milih apo yang pantas ditampilkan” dan “jadi lebih milih posting yang aman-aman aja”.

Hal ini sejalan dengan konsep self-censorship yang dijelaskan oleh (Cook & Heilmann, 2013), di mana individu menyaring informasi yang akan disampaikan untuk menghindari konsekuensi sosial

Di sisi lain, mahasiswa juga menunjukkan upaya untuk mengatasi kecemasan tersebut. Informan menyatakan,

“aku coba ngingetin diri sendiri kalau media sosial itu ruangku juga”.

Hal ini menunjukkan adanya kesadaran diri. Menurut (Ramadhani & Ardelia, 2022), kesadaran individu dalam menggunakan media sosial dapat membantu mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat perbandingan sosial

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan mahasiswa dalam memposting di media sosial muncul karena adanya tekanan sosial yang dirasakan di ruang digital. Mahasiswa merasa bahwa setiap unggahan berpotensi dinilai oleh orang lain, sehingga menimbulkan rasa takut terhadap kritik, penilaian negatif, dan kesalahpahaman. Kondisi ini membuat mahasiswa cenderung ragu sebelum memposting, melakukan pertimbangan berulang, serta lebih berhati-hati dalam menampilkan diri di media sosial.

Menurut peneliti, kecemasan tersebut tidak hanya terjadi sebelum memposting, tetapi juga setelah postingan dibagikan. Hal ini terlihat dari perilaku mahasiswa yang menunda unggahan, mengecek ulang konten, hingga menghapus postingan. Selain itu, mahasiswa juga cenderung membatasi diri dengan hanya membagikan konten yang dianggap aman. Meskipun demikian, beberapa mahasiswa mulai berusaha mengatasi kecemasan tersebut dengan lebih fokus pada diri sendiri dan tidak terlalu bergantung pada penilaian orang lain.

Perspektif masyarakat risiko yang digagas oleh Ulrich Beck memberikan kerangka yang sangat relevan untuk memahami bagaimana kecemasan mahasiswa

---

di media sosial merupakan konsekuensi dari modernitas digital. Media sosial yang awalnya dirancang sebagai ruang konektivitas kini telah bertransformasi menjadi arena penuh ketidakpastian di mana setiap konten yang dibagikan memiliki potensi untuk menjadi bumerang sosial yang merusak reputasi. Kecemasan ini diperparah oleh sifat media digital yang melampaui batas ruang dan waktu sehingga setiap penilaian negatif atau kritik dapat bertahan secara permanen dalam jejak digital individu. Sejalan dengan temuan (Sinulan et al., 2025), tekanan mental ini muncul karena mahasiswa merasa berada di bawah pengawasan konstan dari audiens yang tidak terlihat, yang secara signifikan meningkatkan level stres dan kecemasan mereka dalam berinteraksi di dunia maya. Kondisi ini mencerminkan bagaimana risiko dalam masyarakat modern telah bergeser dari ancaman fisik menjadi ancaman simbolik terhadap identitas dan pengakuan sosial.

Dinamika psikososial ini diperkuat oleh intensitas penggunaan platform yang membuat mahasiswa semakin rentan terhadap evaluasi negatif dari orang lain. Penelitian (Nurlina et al., 2022) menemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingginya intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa. Rasa cemas tersebut sering kali berakar dari ketakutan akan penilaian publik yang tidak terduga, yang menurut (Akbar & Hakim, 2024) merupakan situasi di mana individu merasa dirinya sedang diperhatikan dan dinilai secara kritis oleh lingkungan sosialnya. Hal ini menciptakan lingkungan yang sarat akan tekanan untuk selalu tampil sempurna, di mana fitur-fitur seperti jumlah suka (likes) dan kolom komentar berfungsi sebagai alat ukur validasi sekaligus sumber kecemasan jika tidak memenuhi ekspektasi.

Sebagai respons terhadap risiko tersebut, mahasiswa mengembangkan mekanisme pertahanan melalui tindakan self-censorship atau penyensoran diri. Menurut Cook dan Heilmann (2013), perilaku ini terjadi ketika individu secara sadar menahan atau membatasi ekspresi dirinya untuk menghindari konsekuensi sosial yang merugikan. Praktik ini terlihat nyata ketika mahasiswa melakukan evaluasi berlebihan terhadap konten, mengecek caption berulang kali, atau bahkan memilih untuk menunda unggahan demi keamanan reputasi. Dalam pandangan Beck, fenomena ini adalah bentuk dari modernitas refleksif, di mana individu dipaksa untuk menjadi manajer risiko bagi dirinya sendiri karena ketiadaan institusi yang mampu menjamin keamanan mereka dari kritik publik di ruang digital.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan mahasiswa dalam menggunakan media sosial muncul karena adanya tekanan sosial dan rasa takut terhadap penilaian atau kritik dari orang lain. Media sosial tidak hanya menjadi tempat berekspresi, tetapi juga menjadi ruang di mana individu merasa diawasi dan dinilai. Hal ini membuat mahasiswa lebih berhati-hati, sering menunda posting, mengevaluasi ulang konten, bahkan membatasi diri dengan hanya membagikan hal-hal yang dianggap aman. Kecemasan ini terjadi baik sebelum maupun setelah memposting, sehingga memengaruhi cara mahasiswa menampilkan diri di ruang digital. Dalam perspektif masyarakat risiko, fenomena

ini menunjukkan bahwa media sosial menghadirkan risiko baru yang bersifat sosial dan psikologis. Mahasiswa akhirnya melakukan penyensoran diri sebagai bentuk perlindungan terhadap kemungkinan dampak negatif. Meskipun demikian, beberapa mahasiswa mulai berusaha mengurangi kecemasan dengan lebih percaya diri dan tidak terlalu bergantung pada penilaian orang lain. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih dalam strategi coping mahasiswa dalam menghadapi tekanan media sosial serta dampaknya terhadap kesehatan mental dalam jangka panjang. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya atas dukungan dan fasilitas yang diberikan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik. Penulis juga berterima kasih kepada para informan, khususnya mahasiswa, yang telah meluangkan waktu untuk berbagi pengalaman dan pandangan terkait kecemasan dalam menghadapi kritik sosial di media sosial, serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian dan penulisan artikel ini. Penulis turut mengucapkan terima kasih kepada tim redaksi dan reviewer Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum atas kesempatan dan masukan yang diberikan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu sosiologi dan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

#### 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>
- Andytra Zhamira Daffa. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Kalangan Generasi Z. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Cook, P., & Heilmann, C. (2013). Two Types Of Self-Censorship: Public And Private. *Political Studies*, 61(1), 178-196. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9248.2012.00957.x>
- Febriana, M. V. (2022). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Ums*.
- Gusdiansyah, E., & Welly, W. (2024). Kejadian Cyberbullying Dan Kecemasan Pada Mahasiswa. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 304. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i2.1160>
- Mahendra Dylan Akmal Adi, Ramadhan Fadhal Ghazy, Safira, Yunadi Tegar Irvan, & Ananta Dafa Wahyu. (2025). *Transparansi Regulasi Pemblokiran Media Sosial, Efek Chilling, Dan Implikasinya Terhadap Kebebasan Berpendapat Di Indonesia Tugas Ini Diajukan Untuk Memenuhi Nilai Mata Kuliah Pendidikan Kewarganegaraan*.

- 
- Nurlina, M., Anggraini, A., & Meriyandah, H. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2022*. <https://Journal-Mandiracendikia.Com/Jbmc>
- Ramadhani, N. P., & Ardelia, V. (2022). *Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial The Relationship Between Social Comparison And Anxiety Among Social Media Using University Students*. 12(03), 1159–1169. [https://doi.org/10.26740.Cjpp.1159-1169](https://doi.org/10.26740/Cjpp.1159-1169)
- Sinaulan Nova Lisye, Sengkey Marssel M., Telaumbanua Yoas Sotomo, Imanuel Yohanis Kountul, & Watuseke Brian. (2025). *Makna Persahabatan Bagi Mahasiswa Rantau: Studi Kualitatif*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 5668–5682. <https://doi.org/10.31004/Jerkin.V3i4.1277>
- Suci Nurangraini, A., Jumaita Ayu, A., Bunga Belia, C., Kartika, D., & Gussantina, D. (2025). *Transformasi Budaya Digital: Pengaruh Media Sosial Terhadap Interaksi Sosial Remaja Di Universitas Negeri Padang*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 4800–4809.