

PERAN INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM DI MASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP KECEMASAN PADA DEWASA MUDA

Agnes Claristia¹ & Sandi Kartasasmita²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: agnesclaristia27@gmail.com

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: sandik@fpsi@untar.ac.id

Masuk : 31-05-2022, revisi: 12-01-2023, diterima untuk diterbitkan : 15-01-2023

ABSTRACT

Anxiety is an emotional condition when people feel excessively afraid and anxious about something that can involve physical stimuli, such as heart palpitations, and sweating. Anxiety can be influenced by the type of work, education level, and gender. Anxiety is one of the causes of mental health problems at a young age. At the age of young adults, individuals are required to be more responsible for themselves, begin to economically independent, have jobs, and make their own decisions. During the COVID-19 pandemic, individuals cannot be separated from social media. Nowadays, Instagram is one of the social media that has quite a lot of users, until December 2021 Instagram users reached 92.53 million. This study aims to look at the role of intensity of Instagram use during the COVID-19 pandemic on anxiety in young adults. Participants in this study amounted to 448 people (335 women; 93 men) aged 18-25 years. The measuring instruments used in this research are the intensity of Instagram usage and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). The analysis technique used in this research is linear regression. The result of this study indicate a negative role for the intensity of Instagram use on anxiety ($\beta = -0.214$, $p < 0.001$). It concluded that, the higher the intensity of using Instagram, the lower the anxiety, and vice versa. The large variance given the intensity of using Instagram on anxiety is 4.6%.

Keywords: Instagram usage intensity, COVID-19 pandemic, young adults

ABSTRAK

Kecemasan adalah kondisi emosional saat orang merasa takut dan cemas berlebihan terhadap sesuatu yang melibatkan rangsangan fisik, misalnya jantung berdebar dan berkeringat. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh jenis pekerjaan, jenjang pendidikan, dan jenis kelamin. Kecemasan menjadi salah satu penyebab masalah kesehatan mental pada usia muda. Pada usia dewasa muda, individu dituntut untuk lebih bertanggung jawab pada dirinya, mulai mandiri secara ekonomi, memiliki pekerjaan, dan mengambil keputusan sendiri. Pada masa pandemic COVID-19, individu tidak dapat terlepas dari media sosial. Pada dewasa ini, Instagram adalah salah satu media sosial yang memiliki pengguna yang cukup banyak, hingga Desember 2021 pengguna Instagram mencapai 92.53 juta. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran intensitas penggunaan Instagram di masa pandemic COVID-19 terhadap kecemasan pada dewasa muda. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 448 orang (335 perempuan; 93 laki-laki) yang berusia 18-25 tahun. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah alat ukur intensitas penggunaan Instagram dan *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI). Teknik analisa yang digunakan pada penelitian ini adalah regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peran negative intensitas penggunaan Instagram terhadap kecemasan ($\beta = -0.214$, $p < 0.001$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, maka kecemasan semakin rendah, dan sebaliknya. Adapun besar variance yang diberikan intensitas penggunaan Instagram terhadap kecemasan adalah sebesar 4.6%.

Kata Kunci: intensitas penggunaan Instagram, pandemi COVID-19, kecemasan, dewasa muda

1. PENDAHULUAN Latar Belakang

Pada Desember 2019, ditemukan sebuah virus baru, yaitu *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) di Wuhan, China. COVID-19 disebarkan oleh orang yang terinfeksi melalui droplets saat ia batuk, bersin, atau berbicara. COVID-19 menyebar dengan sangat cepat ke seluruh dunia, hingga Maret 2020 virus ini sudah menginfeksi lebih dari 126.000 orang di 123 negara. Pada 11 Maret 2020,

World Health Organization (WHO) mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi global (Putri, 2020). Kondisi ini yang membuat ditetapkan peraturan *lockdown* dan *physical distancing* di berbagai negara untuk mengurangi dan menghentikan penyebaran COVID-19. Pemerintah Indonesia pun juga telah menetapkan beberapa peraturan untuk mengurangi mobilitas masyarakat guna menghentikan penyebaran COVID-19, diantaranya: aturan *Work From Home* (WFH) untuk para pekerja dan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) untuk para pelajar.

Maka pekerja dan pelajar memerlukan teknologi internet sebagai sarana untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas kantor, atau belajar, serta membuat tugas sekolah. Sehingga terjadi peningkatan penggunaan internet. Pada Januari 2021, penggunaan internet di Indonesia mencapai 73,7% dari total populasi, yaitu 202,6 juta jiwa (Stephanie, 2021). Peningkatan internet juga disertai dengan meningkatnya penggunaan media sosial yang mencapai 61,8% dari total populasi, yaitu 170 juta dari 274,9 juta jiwa (Stephanie, 2021). Masyarakat menggunakan internet dan media sosial untuk memperoleh informasi, tetap bekerja dengan produktif, dan terhubung dengan orang-orang terdekat, sehingga tetap terhindar dari COVID-19. Selain itu media sosial juga menjadi salah satu wadah untuk menghilangkan rasa kesepian dan bosan pada masa COVID-19 (Wong et al., 2021).

Menurut Oberst et al. (2017), media sosial adalah suatu komunitas berbasis internet yang dirancang secara visual guna menampilkan profil baik secara individual atau kelompok, untuk berkomunikasi antar pengguna. Menurut survei lembaga *We Are Social*, media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat Indonesia, diantaranya: WhatsApp, Facebook, Instagram, Tiktok, dan Twitter dengan waktu rata-rata 3 jam 14 menit per hari, dengan persentase Youtube sebesar 93,8%, WhatsApp sebesar 87,8%, Instagram sebesar 86,6%, Facebook sebesar 85,5%, dan Twitter sebesar 63,8% (Stephanie, 2021). Terdapat berbagai manfaat yang diperoleh dari penggunaan media sosial, diantaranya: memperoleh informasi/berita, mencari konten hiburan, mengisi waktu luang, terhubung dengan teman, berbagi foto/video, mencari tahu tentang suatu produk, networking, berbagi opini, hingga bertemu dengan orang baru (Lidwina, 2021). Manfaat dari penggunaan media sosial yang paling tinggi adalah memperoleh informasi/berita dengan persentase 36,5%, selanjutnya pada urutan kedua adalah mencari konten hiburan dengan persentase 35%, dan peringkat ketiga adalah mengisi waktu luang dengan persentase 34,4% (*We Are Social*, dalam Lidwina, 2021).

Media sosial membawa dampak positif bagi masyarakat di tengah masa pandemi COVID-19, diantaranya membuat manusia dapat tetap terhubung pada pekerjaan, sekolah, mengakses informasi, serta silaturahmi dengan sanak keluarga. Berdasarkan penelitian oleh Chen & Lee (2013, dalam Vannucci et al., 2017), terlalu banyak melakukan komunikasi dapat menimbulkan distres psikologi, yang merupakan keadaan negatif kesehatan mental yang mempengaruhi individu. Meski begitu, penggunaan media sosial untuk berkomunikasi dapat menjaga hubungan dan mencegah kesepian (Wong et al., 2021).

Kecemasan adalah penyebab kedua dari masalah kesehatan mental pada dewasa muda di Amerika Serikat. Kecemasan memiliki komorbiditas dengan gangguan kesehatan mental lain, seperti gangguan tidur, depresi, penggunaan zat berbahaya. Hal-hal tersebut menyebabkan terganggunya peran sosial pada pekerjaan maupun hubungan dengan orang lain (Vannucci et al., 2017). Pada masa dewasa muda, yaitu individu yang berusia 18 hingga 25 tahun. Seseorang akan cenderung mengeksplorasi dirinya dengan mulai bersikap mandiri secara ekonomi, misalnya mencari pekerjaan, mencari tempat tinggal, serta membuat keputusan sendiri (Santrock, 2011).

Menurut Freud (1936, dalam Spielberger, 1966), kecemasan adalah keadaan emosional berupa rasa takut, tegang, gugup, dan khawatir yang disertai dengan rangsangan fisik. Menurut Spielberger (1983), kecemasan terbagi menjadi dua aspek, diantara: *state-anxiety* dan *trait-anxiety*. *State-anxiety* adalah kecemasan yang berlangsung pada “saat ini”, yang cenderung dicirikan oleh perasaan tegang, takut, gugup, dan khawatir terhadap suatu objek yang mengancam. *State-anxiety* bersifat sementara, apabila objek yang membuat cemas menghilang maka kecemasan akan menurun. Sedangkan *trait-anxiety* adalah kecemasan yang melekat pada kepribadian individu, cenderung stabil yang menggambarkan persepsi individu akan kejadian di masa lalu danantisipasi akan ancaman di masa depan.

Kecemasan ditandai dengan adanya perubahan pada fisik, perilaku dan kognitif individu. Individu dengan kecemasan akan merasakan: (a) gejala fisik, diantaranya tangan dan anggota tubuh bergetar, berkeringat, jantung berdebar, sulit berbicara, sulit bernapas, suara bergetar, pusing, lemas; (b) gejala perilaku, diantaranya perasaan dependen, perasaan terguncang, dan cenderung menghindari; (c) gejala kognitif, diantaranya merasa takut tentang sesuatu di masa depan, merasa khawatir berlebihan, kesulitan menyelesaikan masalah, sulit berkonsentrasi. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)*, individu dengan kecemasan akan kesulitan untuk mengontrol rasa takut, gelisah, merasa tegang, mudah lelah, kesulitan untuk konsentrasi, mudah marah, ketegangan otot, gangguan tidur.

Studi yang dilakukan oleh Anderson & Jiang (2018), menunjukkan bahwa Instagram adalah media sosial yang paling sering digunakan oleh remaja dan dewasa muda. Menurut Trifino (dalam Sabrina & Kartasasmita, 2021), media sosial berbasis visual ini populer di kalangan remaja dan dewasa muda karena berhasil menarik perhatian, sehingga Instagram dikatakan menjadi media sosial yang berpengaruh bagi kehidupan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari *Pew Research Center* (2019, dalam Faelens, 2021), bahwa sebagian besar pengguna Instagram adalah remaja dan dewasa muda, yang setidaknya mengakses Instagram satu kali setiap harinya. Persentase yang signifikan terlihat pada meningkatnya penggunaan Instagram yang dibandingkan dengan Facebook, yaitu sebesar 72%. Instagram mulai dapat diakses dan digunakan pada tahun 2010.

Instagram adalah media sosial yang berbasis visual yang memberi fasilitas bagi penggunanya untuk mengunggah foto dan video. Para pengguna Instagram dapat saling berinteraksi dengan mengikuti, mengomentari, dan menyukai foto dan video yang diunggah. Pengguna Instagram sendiri mengalami peningkatan selama masa pandemi COVID-19 (Iman, 2020). Pada Januari 2020 pengguna Instagram adalah 62,23 juta pengguna, lalu mengalami peningkatan pada bulan Maret menjadi 64 juta pengguna. Hingga Mei 2020, yaitu saat awal pandemi COVID-19, pengguna Instagram mencapai 69,2 juta pengguna (Napoleon Cat, dalam Iman, 2020). Hingga Desember 2021, pengguna Instagram mencapai 92,53 juta pengguna, dengan mayoritas penggunanya adalah kelompok usia 18-24 tahun yaitu mencapai 34,4 juta pengguna.

Banyaknya informasi tentang COVID-19 yang beredar membuat sulitnya untuk mengontrol informasi yang diterima. Tidak dapat dipungkiri bahwa dari banyaknya informasi yang beredar ada pula beberapa informasi yang tidak benar-benar mengandung informasi yang betul sesuai dengan kenyataan. Individu yang semakin sering dan banyak mengakses berita tentang COVID-19 dapat menyebabkan kepanikan dan kecemasan (Ahmad & Murad, 2020; Moghanibashi-Mansourieh, 2020). Meski terjadi peningkatan kecemasan pada masa pandemi COVID-19, penggunaan teknologi digital direkomendasikan untuk mengurangi stress dan kecemasan, serta kesepian (Boursier et al., 2020). Kross et al. (2013) menyatakan bahwa, penggunaan media sosial (pada penelitian tersebut: Facebook) memiliki pengaruh yang negatif terhadap perasaan cemas,

yang artinya semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin rendah perasaan cemas. Berdasarkan latar belakang masalah yang dijabarkan di atas, ditemukan terdapat peran intensitas penggunaan Instagram di masa pandemi COVID-19 terhadap kecemasan pada dewasa muda.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan dan Prosedur Penelitian

Karakteristik partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah, individu dewasa muda yang berusia 18-25 tahun yang menggunakan media sosial Instagram. Berdasar kriteria yang ditentukan untuk penelitian ini didapatkan 448 subjek (355 perempuan; 93 laki-laki).

Peneliti memulai dengan mendapatkan alat ukur *State-Trait Anxiety Inventory* untuk mengukur kecemasan, dan alat ukur Intensitas Penggunaan Instagram yang dikembangkan oleh Sukamarga (2018). Lalu peneliti membuat *google form* yang berisi *informed consent*, data demografis, dan butir penelitian. Lalu peneliti mencari partisipan yang sesuai dengan karakteristik di media sosial dengan menyebarkan *link* kuesioner.

Pengukuran

Alat Ukur Kecemasan

State-Trait Anxiety Inventory digunakan untuk mengukur kecemasan, yang terdiri atas: 20 butir *S-Anxiety* untuk mengukur kecemasan yang berkaitan dengan kondisi yang dirasakan responden pada “saat ini” dengan menggunakan 4 skala: (1) tidak sama sekali, (2) agak, (3) cukup, (4) sangat. 20 butir *T-Anxiety* digunakan untuk mengukur kecemasan yang berkaitan dengan ciri kepribadian responden secara keseluruhan, dengan menggunakan 4 skala: (1) hampir tidak pernah, (2) kadang-kadang, (3) sering, (4) hampir selalu. Perhitungan alat ukur dilakukan dengan diberi skor 1 sampai 4: 1, 2, 3, atau 4. Dan item *reversed (unfavorable)*, yang diberi skor 4, 3, 2, atau 1. Jumlah skor dari kedua aspek dalam alat ukur, yaitu *S-Anxiety* dan *T-Anxiety*, masing-masing adalah pada rentang minimum 20 dan maksimum 80.

Alat Ukur Intensitas Penggunaan Instagram

Alat Ukur Intensitas Penggunaan Instagram dikembangkan oleh Sukmaraga (2018), yang terdiri atas: 2 butir aspek frekuensi dan 2 butir aspek durasi. Frekuensi adalah jumlah ulangan perilaku dengan melihat seberapa sering individu menggunakan Instagram dalam jangka waktu tertentu (hari, minggu). Sedangkan, durasi adalah waktu yang dihabiskan individu untuk menggunakan media sosial dalam rentang waktu tertentu (menit, jam).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 26.0. Pertama, dilakukan uji reliabilitas dari kuesioner alat ukur untuk mengetahui ketepatan butir pada topik yang terkait. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *Cronbach Alpha*. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas dari nilai residual menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Lalu dilakukan uji linearitas dengan melakukan *compare mean*. Selanjutnya, uji heteroskedastisitas dilakukan dengan uji *glejser*, lalu dilanjutkan ke uji hipotesis regresi linear. Uji regresi linear dilakukan untuk mengukur adanya peran atau tidak antara intensitas penggunaan Instagram dan kecemasan.

Tabel 1

Tabel Koefisien Persamaan Regresi Linear

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	101.795	2.303		44.203	0.000
Intensitas penggunaan Instagram	-.852	.184	-.214	-4.621	0.000

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan untuk menguji peran intensitas penggunaan Instagram terhadap kecemasan diperoleh koefisien regresi sebesar -0.852 dengan nilai signifikansi Kurang dari 0.001 ($p < 0.001$), dengan persamaan regresi $y = 101.795 + (-0.852)X$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dengan koefisien regresi bernilai negatif, sehingga dapat dikatakan bahwa peran antara intensitas penggunaan Instagram terhadap kecemasan memiliki arah negatif. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram maka semakin rendah individu mengalami kecemasan, begitu pula sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan Instagram maka semakin tinggi individu mengalami kecemasan. Intensitas penggunaan Instagram menjelaskan 4.6% variansi dari kecemasan, $R^2 = 0.046$, $F = 21.35$, $p < 0.001$, yang artinya pengaruh variabel intensitas penggunaan Instagram terhadap variabel kecemasan sebesar 4.6%, sedangkan sisanya yakni 95.4% dipengaruhi oleh variabel lain diluar intensitas penggunaan Instagram.

Tabel 2

Tabel Koefisien Persamaan Regresi Linear (Aspek State-Anxiety)

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	48.941	1.27		38.550	0.000
Intensitas penggunaan Instagram	-.555	.102	-.25	-5.455	0.000

Analisa hipotesis yang dilakukan berdasarkan aspek *state-anxiety* diperoleh koefisien regresi sebesar -0.555 dengan nilai signifikansi kurang dari 0.001 ($p < 0.001$), intensitas penggunaan Instagram menjelaskan 6.3% variansi dari kecemasan aspek *state-anxiety*, $R^2 = 0.063$, $F = 29.753$, $p < 0.001$, yang artinya pengaruh variabel intensitas penggunaan Instagram terhadap variabel kecemasan aspek *state-anxiety* sebesar 6.3%.

Tabel 3

Tabel Koefisien Persamaan Regresi Linear (Aspek Trait-Anxiety)

<i>Model</i>	<i>Unstandarized Coefficients</i>		<i>Standarized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	52.854	1.369		38.594	0.000
Intensitas penggunaan Instagram	-.298	.110	-.127	-2.713	0.007

Analisa hipotesis yang dilakukan berdasarkan aspek *trait-anxiety* diperoleh koefisien regresi sebesar -0.298 dengan nilai signifikansi $p = 0.007$, intensitas penggunaan Instagram menjelaskan 1.6% variansi dari kecemasan aspek *trait-anxiety*, $R^2 = 0.016$, $F = 7.362$, $p = 0.007$, yang artinya pengaruh variabel intensitas penggunaan Instagram terhadap variabel kecemasan aspek *trait-anxiety* sebesar 1.6%.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan Instagram memberi pengaruh lebih kuat terhadap kecemasan aspek state-anxiety daripada kecemasan aspek *trait-anxiety*. Intensitas penggunaan Instagram memberi pengaruh dengan arah negatif terhadap kedua aspek kecemasan, yang artinya semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram maka semakin rendah individu mengalami kecemasan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Kross et al. (2013), bahwa terdapat pengaruh secara negatif antara penggunaan media sosial, dalam hal ini Facebook, terhadap rasa cemas. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Coyne (2020), yang menyatakan bahwa tingginya penggunaan media sosial tidak menyebabkan meningkatnya masalah kesehatan mental. Hal tersebut terjadi karena pada masa pandemi COVID-19, media sosial sering digunakan untuk memperoleh informasi, sarana untuk bekerja dan menempuh pendidikan, menjalin hubungan dengan kerabat, serta mencari hiburan. Menurut Wong et al. (2021), penggunaan media sosial tidak hanya sebagai sarana untuk berkomunikasi namun juga dapat mengurangi perasaan kesepian pada masa pandemi COVID-19 ini. Hal ini juga sejalan dengan Boursier et al. (2020), bahwa teknologi digital direkomendasikan untuk mengurangi stress, kecemasan, dan kesepian akibat pandemi COVID-19. Media sosial juga menjadi salah satu sarana mendapat dukungan sosial bagi kelompok usia dewasa muda (Moreno & Whitehill, 2014, dalam Vannucci et al., 2017).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peran yang kuat dan signifikan negatif antara variabel intensitas penggunaan Instagram di masa pandemi COVID-19 terhadap variabel kecemasan pada dewasa muda. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, maka kecemasan semakin rendah. Dimana, berdasarkan data diatas ditemukan bahwa tingginya intensitas penggunaan Instagram memiliki peran terhadap penurunan kecemasan yang dialami individu pada setting sehari-hari.

Saran yang dapat peneliti sampaikan untuk penelitian selanjutnya adalah untuk dapat memperluas jangkauan penelitian, misalnya teliti penggunaan media sosial lain. Mengingat pada masa sekarang ini semakin banyak media sosial baru yang digunakan, misalnya Tiktok. Dari hasil penelitian ini, bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat menggabungkan metode penelitian (*mixed method*),

untuk mendapat hasil yang lebih akurat, untuk mengetahui secara lebih mendalam bagaimana peran intensitas penggunaan Instagram terhadap kecemasan.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada partisipan penelitian yang turut ikut serta dalam penelitian ini, dan seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung penelitian ini. Terima kasih dan apresiasi kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara..

REFERENSI

- Ahmad, A. R., & Murad, H, R. (2020). The impact of social media on panic during the Covid-19 pandemic in Iraqi Kurdistan: Online questionnaire study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(5), e19556. <https://doi.org/10.2196/19556>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018, May 31). *Teens, social media and technology 2018* [Pew Research Center]. Diakses dari <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the covid-19 isolation: The role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in Psychiatry*, 1380. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.586222>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., Raedt, R. D., & Koster, E. H. (2021). Their relationship between instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 100121. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>
- Iman, M. (2020, Juni 14). Pengguna instagram di Indonesia didominasi wanita dan generasi milenial [Good News From Indonesia]. Diakses dari <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2020/06/14/pengguna-instagram-di-indonesia-didominasi-wanita-dan-generasi-milenial>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee D. S., Lin N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013) Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8): e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lidwina, A. (2021, Februari 19). Ragam alasan orang menggunakan media sosial [databoks]. Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/02/19/ragam-alasan-orang-menggunakan-media-sosial>
- Moghanibashi-Mansourieh, A. (2020). Assessing the anxiety level of Iranian general population during Covid-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 51(1), 102076. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102076>
- Putri, G. S. (2020, 12 Maret). *WHO resmi sebut virus Corona Covid-19 sebagai pandemi global*. [Kompas.com]. diakses melalui: <https://www.kompas.com/sains/read/2020/03/12/083129823/who-resmi-sebut-virus-corona-covid-19-sebagai-pandemi-global?page=all>
- Sabrina, N. P., & Kartasasmita, S. (2021). The relationship between instagram social media intensity and consumptive behavior of fashion products among early adulthood women. *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 339-343. <https://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.210805.055>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*. New York: Academic press.

- Spielberger, C. D. (1983). *State-Trait Anxiety Inventory for Adults (STAI-AD)* [Database record]. APA PsycTests. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t06496-000>
- Stephanie, C. (2021, Februari 23). Berapa lama orang Indonesia akses internet dan medsos setiap hari? [Kompas.com]. Diakses dari <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/11320087/berapa-lama-orang-indonesia-akses-internet-dan-medsos-setiap-hari->
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Wong, F. H. C., Liu, T., Leung, D. K. Y., Zhang, A. Y., Au, W. S. H., Kwok, W. W., Shum, A. K. Y., Wong, G. H. Y., & Lum, T. Y. (2021). Consuming information related to COVID-19 on social media among older adults and its association with anxiety, social trust in information, and COVID-safe behavior: Cross-sectional telephone survey. *Journal of Medical Internet Research*, 23(2). <http://www.jmir.org/2021/2/e26570/>