

**KEMAMPUAN EKSPRESI DIRI PADA PENGGUNA
MEDIA SOSIAL YANG MENGALAMI KECEMASAN SOSIAL**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

AMALIA RACHMAWATI NUR FADHILAH

F 100 150 066

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

**KEMAMPUAN EKSPRESI DIRI PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL
YANG MENGALAMI KECEMASAN SOSIAL**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

AMALIA RACHMAWATI NUR FADHILAH

F100150066

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



(Dr. Wiwien Dinar Prasisti, M.Si, Psi)

HALAMAN PENGESAHAN

**KEMAMPUAN EKSPRESI DIRI PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL
YANG MENGALAMI KECEMASAN SOSIAL**

OLEH:

AMALIA RACHMAWATI NUR FADHILAH

F. 100 150 066

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 9 Juli 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat.**

Dewan Penguji :

- 1. Dr. Wiwien Dinar Prasisti, M.Si, Psi
(Ketua Dewan Penguji)**

(.....)

- 2. Dr. Nanik Prihartanti, M.Si, Psi
(Anggota I Dewan Penguji)**

(.....)

- 3. Setia Asyanti, S.Psi, M.Si, Psi
(Anggota II Dewan Penguji)**

(.....)



Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog

NIK/NIDN. 838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 29 Juni 2019

Penulis



AMALIA RACHMAWATI NUR FADHILAH

F 100 150 066

KEMAMPUAN EKSPRESI DIRI PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL YANG MENGALAMI KECEMASAN SOSIAL

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi atau gambaran dari kemampuan ekspresi diri pada pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial tinggi dan yang mengalami kecemasan sosial rendah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pemilihan informan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Informan penelitian ini berjumlah 117 yang terdiri dari 42 informan yang mengalami kecemasan sosial tinggi dan 75 informan yang mengalami kecemasan sosial rendah. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala likert dan kuesioner terbuka dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial tinggi dan kecemasan sosial rendah memiliki bentuk-bentuk ekspresi diri yang berbeda-beda karena terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi ekspresi diri yang dilakukan seperti keinginan untuk melepaskan beban-beban yang dirasakan serta peran bagian anggota tubuh yang mempengaruhi ekspresi seperti raut muka. Selain itu, media untuk mengekspresikan diri pun mempengaruhi cara individu dalam mengekspresikan diri seperti mengekspresikan diri secara langsung atau berhadapan langsung dengan orang lain dan mengekspresikan diri melalui media sosial yang dimiliki.

Kata kunci : pengguna media sosial, kecemasan sosial, ekspresi diri

Abstract

The purpose of this study is to understand the description of the ability of self-expression in social media users who have high social anxiety and those with low social anxiety. This study is using descriptive qualitative approach. Technique of selecting informants in this study was purposive sampling. The research information is amount of 117 which is consist of 42 informants who have high social anxiety and 75 informants who experience social anxiety low. A likert scale and open questionnaires is used as a research data collection tool and will be descriptive analyzed. The results of the study indicate that social media users who have high social anxiety and low social anxiety have different forms of self-expression because they had different factors that influence self-expression are carried out such as the desire to release perceived burdens and the role of parts of the body that affect expressions such as facial features. In addition, media to express themselves also affects the way individuals express themselves like express themselves directly or face to face with other people and express themselves through social media owned.

Keyword : social media user, social anxiety, self-expression

1. PENDAHULUAN

Media sosial adalah suatu jejaring sosial berbasis internet yang saat ini sudah banyak digunakan, pengguna media sosial pun dari berbagai macam mulai dari usia remaja hingga usia dewasa akhir. Untuk penggunaannya, media sosial dapat digunakan kapan pun dan dimana pun pengguna berada. Apabila ditinjau dari banyaknya penggunaan media sosial saat ini, mayoritas pengguna memiliki empat hingga lebih akun media sosial (dalam Buntaran & Helmi, 2015).

Putri, Nurwati & Budiarti (2016) mengatakan bahwa pengguna media sosial saat ini didominasi oleh kalangan remaja dan membuat para remaja menjadi kecanduan dalam menggunakan media sosial. Pendapat tersebut didukung oleh hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII (2017) yaitu pada jumlah pengguna media sosial terus meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2016 sekitar 132,7 juta orang namun pada tahun 2017 meningkat menjadi 143,26 juta orang, pengguna layanan internet merupakan sekitar usia 19-34 tahun yang tergolong pada usia remaja akhir dan usia dewasa yang mencapai 72,32 juta pengguna.

Remaja yang sangat aktif di media sosial apapun bentuk dari aktivitas yang dilakukannya selalu diekspresikan di media sosial yang dimiliki. Dengan adanya media sosial saat ini dianggap menjadi suatu media komunikasi alternatif untuk mengekspresikan diri pada semua bentuk aktivitas, perasaan serta pemikiran yang dimiliki dalam bentuk foto atau gambar, video, dan tulisan tanpa harus bertemu langsung dengan orang yang dituju. Ekspresi diri adalah ungkapan tentang diri individu tersebut kepada orang lain secara lisan, selain ungkapan diri terdapat pikiran, perasaan serta pengalaman yang termasuk di dalamnya (dalam Widodo, 2013).

Media sosial dipilih oleh beberapa remaja sebagai tempat untuk pelarian dari rasa ketidaknyamanan dalam mengekspresikan diri secara langsung pada kelompok sosial yang dimiliki. Selain itu, menurut Majorsy, Kinasih dan Andriani (2013) remaja yang sangat aktif di media sosial apapun bentuk dari aktivitas yang dilakukan serta perasaan yang dirasakan selalu diekspresikan di media sosial. Namun, saat remaja tersebut bertemu dengan teman-teman dari kelompok

pergaulannya mereka cenderung diam atau pasif, tidak seperti saat remaja tersebut mengekspresikan dirinya di media sosial mereka. Bahkan mereka lebih memilih untuk tidak hadir dalam acara-acara perkumpulan karena kecemasan sosial yang mereka miliki.

Namun penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif. Media sosial mampu memberikan berbagai dampak buruk bagi penggunanya yaitu dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri, kecemasan sosial dan adanya rasa kesepian, karena banyak pengguna media sosial yang lebih memilih untuk menatap layar gadget daripada melakukan interaksi langsung dengan orang-orang di sekitarnya (Sipa Aryanti, 2019, <https://www.idntimes.com/health/fitness/sipa-aryanti-2/4-dampak-buruk-media-sosial-bagi-kesehatan-mental-dan-fisik-exp-c1c2/full>, 25 Juli 2019). Selain itu media sosial dapat membuat penggunanya mengalami *social media anxiety disorder* dimana para penderitanya merasa tidak bisa lepas dari media sosialnya, sehingga mereka akan selalu mengecek media sosialnya saat kapan saja dan saat sedang beraktivitas dimana pun (Aqeera Danish, 2019, <https://www.idntimes.com/health/fitness/nishwalail-noor/gangguan-kejiwaan-akibat-media-sosial-exp-c1c2/full>, 25 Juli 2019).

Adapun data mengenai kecemasan sosial yang ada di Indonesia masih sangat minim, sampai saat ini belum ada data tentang kecemasan sosial dari Departemen Kesehatan. Namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013) tercatat bahwa 15,8% remaja Indonesia mengalami kecenderungan kecemasan sosial yang cukup tinggi. Kasus-kasus mengenai kecemasan sosial juga banyak dialami oleh usia anak-anak dan remaja. Survei yang dilakukan *National Institute Mental Health* di Amerika terdapat sekitar 8% remaja usia 13 hingga 18 tahun mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah ketakutan yang muncul saat berinteraksi dengan orang lain sehingga menimbulkan *self-consciousness* atau kecenderungan yang dialami seseorang selalu diliputi pikiran-pikiran tentang dirinya sendiri, merasa dirinya dinilai atau dievaluasi negatif oleh orang lain, sehingga orang yang mengalami kecemasan sosial mengarah pada perilaku menghindar (Yousaf, 2015). La Greca dan Lopez (1998) mengemukakan

bahwa terdapat tiga aspek kecemasan sosial, diantaranya yaitu, ketakutan akan penilaian negatif, menghindari orang-orang asing atau orang-orang baru dalam lingkungan sosial, menghindari orang-orang yang dikenal dalam lingkungan sosial. Majorsy, dkk (2013) mengungkapkan bahwa beberapa dari remaja memilih media sosial sebagai tempat untuk pelarian dari rasa ketidaknyamanan dalam berekspresi secara langsung pada kelompok sosial yang dimiliki. Seiring berkembangnya teknologi dan internet pada setiap tahunnya, media sosial lainnya mulai muncul dan dikembangkan seperti *Twitter*, *Instagram*, *Path*, *Line*, *Whatsapp* dan berbagai media sosial lainnya dengan bentuk dari penggunaan media sosial menurut Mulawarman dan Nurfitri (2017) yaitu untuk *selfie* atau swafoto, *cyberwar*, belanja *online*, personalisasi diri pengguna, dan budaya *share*.

Dari segi penggunaannya, media sosial digunakan oleh remaja untuk memperluas jaringan pertemanan dengan orang lain, untuk berkomunikasi jarak dekat ataupun jarak jauh, mengekspresikan dirinya melalui unggahan foto atau video. Dari fenomena yang telah dipaparkan di atas, dapat diketahui bahwa pengguna media sosial saat ini banyak digunakan oleh remaja untuk mengekspresikan dirinya serta perasaan-perasaan yang dirasakan. Penggunaan media sosial pun bisa dilakukan dimana saja dan saat kapan saja, namun penggunaan media sosial yang berlebihan menimbulkan dampak seperti menimbulkan perasaan tidak percaya diri, kecemasan sosial bahkan kesepian. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti bagaimana gambaran ekspresi diri pada pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial.

2. METODE

Penelitian ini adalah penelitian metode kualitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja dan dewasa pengguna media sosial yang berusia 17-25 tahun sebanyak 117 informan. Sampel yang digunakan sebanyak 117 dengan kriteria pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial tinggi sebanyak 42 informan dengan kecemasan sosial rendah sebanyak 75 informan. Pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Metode pengumpulan dengan menggunakan skala *likert* dan kuesioner terbuka. Skala yang digunakan adalah variabel kecemasan sosial berdasarkan

aspek-aspek yang disebutkan oleh La Greca dan Lopez (1998) yaitu, ketakutan akan penilaian negatif, menghindari orang-orang asing atau orang-orang baru dalam lingkungan sosial, menghindari orang-orang yang dikenal dalam lingkungan sosial. Skala tersebut telah diuji validitas dan reliabilitas. Validitas menggunakan validitas isi dengan menggunakan *expert judgement* yang dilakukan oleh 3 dosen fakultas Psikologi UMS. Setelah melakukan *Expert Judgement* dan diuji validitas menggunakan formula *aiken's*, dapat diketahui jumlah aitem skala kecemasan sosial yang tidak memenuhi kriteria dalam penilaian validitas dan dinyatakan gugur 5 aitem yaitu nomor 11, 12, 13, 16, dan 25. Setelah dilakukan validitas, dilakukan reliabilitas (*alpha cronbach*) dan didapatkan angka 0,843. Kuesioner terbuka digunakan untuk mengetahui kemampuan ekspresi diri pada pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial. Disusun berdasarkan karakteristik kemampuan ekspresi diri yang dikemukakan oleh Jourard dengan memiliki 11 pertanyaan dan berdasarkan segi penggunaan media sosial memiliki 5 pertanyaan dan berdasarkan konteks keseharian memiliki 1 pertanyaan, sehingga total kuesioner terbuka yaitu 17 pertanyaan. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yakni analisis deskriptif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki 117 informan yang 42 diantaranya merupakan informan yang mengalami kecemasan sosial tinggi dan 75 informan yang mengalami kecemasan sosial rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan pertemanan berdasarkan waktu yang dimiliki oleh informan pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial tinggi dan kecemasan sosial rendah. Berdasarkan informan yang mengalami kecemasan sosial tinggi lebih menyukai mengekspresikan diri melalui tulisan atau pesan yang dikirim kepada orang yang dituju saat berhubungan, jarang berjumpa dikarenakan kesibukan perkuliahan masing-masing. Seperti yang dikatakan oleh informan ANIT (21 tahun) yaitu “*Baik dan menjadi lebih baik karena biasanya untuk pribadi yang introvert kaya saya. Saya lebih menyukai mengekspresikan diri melalui chattingan/tulisan/pesan yang dikirim kpd orang yg sdg berinteraksi*”.

Kemudian informan yang mengalami kecemasan sosial memiliki hubungan pertemanan berdasarkan waktu yang dimiliki seperti terkadang merencanakan liburan bersama dan membangun usaha bersama, setiap bertemu dengan teman-teman membuat kesepakatan untuk tidak menggunakan *handphone* dan menghabiskan waktu mengobrol bersama teman-teman. Seperti yang dikatakan oleh informan IM (24 tahun) yaitu *“Berhubungan baik karena setiap bertemu/ngumpul kami memilih untuk tidak memainkan hp atau hanya menggunakan hp sebentar sisa waktu kami gunakan untuk mengobrol”*.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Abadi, dkk (2013) yang mengatakan bahwa kebutuhan makhluk sosial untuk menjalin hubungan dan ikatan emosional (afektif eksploratif) dengan yang lain, kebutuhan untuk pengakuan atas keberadaan dan kemampuannya, kebutuhan untuk dukungan dan persetujuan atas perilaku dan hidupnya, kebutuhan untuk bekerjasama dan saling membantu satu sama lain.

Perbedaan ekspresi diri secara langsung dan ekspresi diri di media sosial pada informan yang mengalami kecemasan sosial tinggi dan kecemasan sosial rendah. Berdasarkan informan yang mengalami kecemasan sosial tinggi berpendapat bahwa mengekspresikan diri secara langsung yaitu karena perasaan grogi yang muncul membuat ide pemikiran yang akan disampaikan menjadi hilang, sulit untuk berkenalan dengan orang baru dan malu untuk berbicara dengan orang baru. Sedangkan mengekspresikan diri di media sosial yaitu di media sosial tidak bisa mencari tahu kebenaran dari perkataan lawan bicara, lebih bebas dalam mengekspresikan diri dan lebih leluasa dalam penyampaian sesuatu karena tidak membutuhkan tatap muka secara langsung selain itu tidak banyak yang mengenal. Seperti yang dikatakan oleh informan TFKZ (19 tahun) yaitu *“Ada, saat saya di sosmed, misal di apk chat, saya chat dengan orang yg tidak terlalu dekat, saya lebih bisa mengekspresikan diri saya, saya bisa mengobrol banyak hal dengannya. Namun saat saya bertemu langsung dengan orang yg tidak terlalu dekat dengan saya tersebut, saya merasa malu jika ingin berbicara, dan juga saya bingung mau bagaimana, mungkin karena tidak dekat”*.

Berdasarkan informan yang mengalami kecemasan sosial rendah berpendapat bahwa mengekspresikan diri secara langsung lebih nyaman dan ketika memiliki masalah akan cepat terselesaikan karena dapat mendiskusikan untuk mencari solusi bersama-sama. Sedangkan mengekspresikan diri di media sosial yaitu harus ekstra hati-hati, karena di media sosial siapa saja bisa melihat apa yang telah diekspresikan orang lain hanya memahami berdasarkan tulisan yang diketik sehingga tidak mengerti apa yang dirasakan saat bercerita. Seperti yang dikatakan oleh informan W (21 tahun) yaitu *“Iya ada. Secara langsung biasanya saya lebih lega karena masalah akan selesai setelah kami cari solusi. Kalo hanya share di media sosial, itu hanya terpampang ke media sosial dan tidak sampai ke sasaran”*.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ifdil (2013) yang mengatakan bahwa terdapat indikator dalam penguasaan keterampilan sosial yang baik saat menjalin hubungan dengan seseorang yaitu dapat melakukan komunikasi yang efektif, karena komunikasi dapat berjalan dengan efektif apabila seseorang mampu dan berani untuk mengekspresikan yang ada di dalam pikiran dan perasaannya secara terbuka kepada orang lain.

Media mengekspresikan diri yaitu mengekspresikan diri secara langsung dan mengekspresikan diri di media sosial. Informan yang mengalami kecemasan sosial tinggi mengekspresikan diri secara langsung yaitu karena penilaian orang lebih keliatan dan jelas ketika secara langsung, dapat mengetahui reaksi dari lawan bicara serta dapat langsung mengevaluasi sikap jika lawan bicara merespon tidak suka atau terganggu. Sedangkan mengekspresikan diri di media sosial merasa puas apabila mengekspresikan diri di media sosial karena hobi menulis selain itu dapat dilihat oleh banyak orang terlebih yang tidak dikenal, yaitu lebih bebas dan lebih leluasa karena tidak mengharuskan untuk bertatap muka atau bersosialisasi dengan orang banyak secara intens. Selain itu, mengekspresikan diri pada kedua media ekspresi diri dilakukan karena tergantung situasi dan kondisi. Seperti yang dikatakan oleh informan DN (21 tahun) mengatakan yaitu *“Secara tidak langsung karena kebetulan saya suka menulis sehingga saya lebih suka mengekspresikan apa yang saya pikirkan melalui kata kata daripada berbicara*

secara langsung dan saya merasa puas apabila orang lain membaca tulisan saya”.

Informan yang mengalami kecemasan sosial rendah mengekspresikan diri secara langsung yaitu agar tidak salah penilaian dan tidak ada salah paham serta membuat perasaan lebih tenang, Sedangkan di media sosial yaitu lebih terencana terstruktur dan berjalan lebih efektif sehingga tulisan yang ada pada media sosial dapat lebih mengontrol diri dalam mengungkapkan ekspresi diri. Selain itu, mengekspresikan diri pada kedua media ekspresi diri dilakukan karena keduanya dapat digunakan untuk personal branding dan menambah pertemanan. dan menjadi panggung yang baik untuk mengekspresikan diri ke dunia luar secara positif. Seperti yang dikatakan oleh informan RKI (22 tahun) mengatakan yaitu *“Keduanya diperlukan apalagi saat ini zaman digital baik itu mengekspresikan secara langsung maupun di media sosial. Keduanya dapat digunakan untuk personal branding dan menambah pertemanan”.*

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Greene, Derlega, dan Mathews (2006) mengatakan bahwa ekspresi diri adalah semua bentuk dari komunikasi baik secara langsung maupun tidak langsung yang memiliki sifat untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya sesuai dengan situasi dan kondisi. Kemudian, Widodo (2013) mengatakan bahwa seseorang yang mampu mengungkapkan diri atau mengekspresikan diri memiliki ciri-ciri yaitu memiliki rasa tertarik kepada orang lain, percaya diri, mampu untuk menggali pikiran-pikiran serta perasaan-perasaan secara tepat, dan percaya terhadap orang lain.

4. PENUTUP

Pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial tinggi dan kecemasan sosial rendah memiliki hubungan pertemanan yang berbeda-beda sesuai dengan keterampilan dalam membangun sosial yang dimiliki tiap individu, selain itu bentuk-bentuk ekspresi diri yang dilakukan pun berbeda-beda karena terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi ekspresi diri yang dilakukan seperti keinginan untuk melepaskan beban-beban yang dirasakan serta peran bagian anggota tubuh yang mempengaruhi ekspresi seperti raut muka. Selain terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi ekspresi diri, media untuk mengekspresikan diri pun

mempengaruhi cara individu dalam mengekspresikan diri seperti mengekspresikan diri secara langsung atau berhadapan langsung dengan orang lain dan mengekspresikan diri melalui media sosial yang dimiliki.

Media sosial dapat digunakan oleh siapapun dan kapanpun dengan jangkauan yang sangat luas, dengan begitu apapun bentuk kegiatan yang dilakukan di media sosial dapat dilihat oleh pengguna media sosial dari berbagai penjuru dunia. Walaupun saat ini sudah ada UU ITE (Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik), pengguna harus lebih berhati-hati dan lebih bijak dalam menggunakan media sosial. Bagi peneliti yang berminat untuk meneliti kecemasan sosial pada pengguna media sosial, peneliti menganjurkan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial pengguna media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, T. W., Sukmawan, F., & Utari, D. A. (2013). Media Sosial dan Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja di Sidoarjo. *KANAL* , 2 (1), 97.
- APJII. (2017). *APJII. TM*. Retrieved 10 9, 2018, from APJII Web site: <https://apjii.or.id>
- Aryanti, S. (2019, Juli 2). *IDN Media*. Retrieved Juli 25, 2019, from IDN Times: <https://www.idntimes.com/health/fitness/sipa-aryanti-2/4-dampak-buruk-media-sosial-bagi-kesehatan-mental-dan-fisik-exp-c1c2/full>
- Buntaran, F. A., & Helmi, F. A. (2015). Peran Kepercayaan Interpersonal Remaja yang Kesepian dalam Memoderasi Pengungkapan Diri pada Media Jejaring Sosial Online. *Gajah Mada Journal Of Psychology* , 107.
- Danish, A. (2019, Juli 20). *IDN Media*. Retrieved Juli 25, 2019, from IDN Times: <https://www.idntimes.com/health/fitness/nishwalail-noor/gangguan-kejiwaan-akibat-media-sosial-exp-c1c2/full>
- Greene, K., Derlega, V., & Mathews, A. (2006). Self-disclosure in Personal Relationship. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*.
- Ifdil. (2013). Konsep Dasar Self-Disclosure dan Pentingnya bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *PEDAGOGI | Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8 (1), 110.

- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (2), 84-85.
- Majorsy, U., Kinasih, D. A., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Kecanduan Situs Jejaring Sosial pada Masa Dewasa Awal. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil*, 5, P-83.
- Mulawarman, & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1), 38-43.
- Putri, W. S., Nurwati, R. N., & Budiarti, M. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *PROSDING KS: Riset & PKM*, 49.
- Vriend, N., Pfaltz, M., P. Novianti, & J. Hadiyono. (2013). Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland.
- Widodo, B. (2013). Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau dari Aspek Pengendalian Diri (Self Control) dan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa SMK WONOASRI Caruban Kabupaten Madiun. *Widya Warta*, 141.
- Yousaf, S. (2015). The Relation between Self-esteem, Parenting Style and Social Anxiety in Girls. *Journal of Education and Practice*, 6(1), 140.