



ARTIKEL PENELITIAN

Peran *Social Media Exposure* terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir selama Pandemi Covid-19

RAFIKA SALSABILA YUSUF*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Mengetahui peran dimensi *social media exposure* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir selama pandemi Covid-19 merupakan tujuan dari penelitian ini. Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang kontradiktif antara pengaruh *social media exposure* terhadap kesehatan mental terutama kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross-sectional survey* yang dilakukan secara daring. Sebanyak 108 mahasiswa tingkat akhir berpartisipasi dalam mengisi skala *social media exposure* dan *Zung's self rating anxiety scale*. Dalam melakukan analisis data, peneliti menggunakan teknik regresi berganda hierarki. Hasil penelitian menemukan bahwa hanya dimensi *emotional disturbance* yang secara signifikan dapat memberikan pengaruh positif terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: kecemasan, mahasiswa, pandemi Covid-19, *social media exposure*

ABSTRACT

Determining the role of the dimensions of social media exposure on final year student anxiety during the Covid-19 pandemic is the goal of this study. Previous research has shown contradictory results between the effect of social media exposure on mental health, especially anxiety. This study uses a quantitative approach with a cross sectional survey method conducted online. A total of 108 final year students participated in filling out the social media exposure scale and Zung's self-assessment anxiety scale. In analyzing the data, the researcher used a hierarchical multiple regression technique. The results of the study found that only the dimensions of emotional disturbance can have a significant positive effect on anxiety in final year students.

Keywords: anxiety, Covid-19 pandemic, *social media exposure*, student

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(1), 658-666

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: salsabilarafika11@gmail.com



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka di bawah ketentuan the Creative Commons Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Pada tanggal 9 Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) secara resmi menetapkan *coronavirus* sebagai pandemi dimana penyebarannya telah meluas ke seluruh penjuru dunia (*World Health Organization*, 2021). Di Indonesia, jumlah kasus Covid-19 per 3 Juni mencapai 6 juta kasus (*Peta Sebaran COVID-19*, 2021). Dalam menghadapi fenomena tersebut, pemerintah Indonesia menerapkan beberapa kebijakan dalam menghambat tingginya penularan kasus Covid-19 di Indonesia, seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) (*Republik Indonesia*, 2020). Situasi yang ada menyebabkan banyak masyarakat yang harus melaksanakan kegiatan sehari-hari dari rumah ataupun secara daring.

Khan (2021) menemukan bahwa strategi yang diterapkan oleh pemerintah seperti *social distancing*, isolasi diri dan karantina terbukti dapat memunculkan efek psikologis negatif bagi masyarakat. Tak hanya itu, bahkan dampak psikologis yang dialami dapat berdampak dalam jangka pendek maupun jangka Panjang (Ye dkk., 2020). Hasil survei *Pew Research Centre* (2020) menemukan bahwa 33% masyarakat Amerika Serikat mengalami tekanan psikologis selama pandemi Covid-19, sedangkan PDSKJI (2020) mendapatkan angka 64,8% partisipan penelitiannya mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan trauma selama pandemi di Indonesia. Penemuan-penemuan tersebut membuktikan bahwa selama masa pandemi banyak masyarakat yang terdampak baik secara fisik maupun psikis.

Kecemasan adalah salah satu masalah psikologis yang cukup marak terjadi selama masa pandemi Covid-19. Kecemasan ditandai dengan munculnya keterangsangan fisiologis, perasaan tegang, dan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu akan terjadi (Nevid dkk., 2003). Pernyataan sebelumnya didukung oleh penemuan Wang, dkk yang menemukan 73,9% warga Cina dan 38,48% warga Amerika Serikat mengalami kecemasan yang tak terhindarkan (Liu & Liu, 2020; Wang dkk., 2020). Salah satu lapisan masyarakat yang mengalami kecemasan ini adalah mahasiswa. Mahasiswa menunjukkan gejala kecemasan ringan hingga berat sebagai dampak dari penyesuaian pandemi, dimana juga dapat menyebabkan turunnya kepuasan hidup bagi mahasiswa (Pedrasa dkk., 2020; Wang dkk., 2020). Hal tersebut juga diperkuat dengan temuan Jones, dkk (2021) pada penelitiannya yang menemukan 54,5% partisipannya merupakan mahasiswa yang mengalami kecemasan sebagai akibat dari pandemi Covid-19.

Literatur sebelumnya menyatakan bahwa terdapat berbagai variabel determinan yang diduga menyebabkan tingginya angka kecemasan masyarakat. *Social media exposure* atau paparan media sosial sering dikaitkan dengan meningkatnya prevalensi kecemasan selama masa pandemi Covid-19. *Social media exposure* sendiri merupakan kegiatan mendengar, melihat, dan membaca informasi serta pesan melalui media ataupun memiliki pengalaman dan perhatian terhadap pesan tersebut (Rosengren dkk., 1985). Beberapa studi membuktikan bahwa meningkatnya paparan media sosial berhubungan dengan meningkatnya kecemasan China dan Amerika Serikat (Gao dkk., 2020; Riehm dkk., 2020). Fenomena tersebut selaras dengan penemuan Hossain (2020) yang menyatakan bahwa tingginya prevalensi kecemasan berhubungan dengan paparan media baik media sosial maupun elektronik.

Di sisi lain, penemuan tersebut tidak sejalan dengan beberapa studi lain seperti Berryman (2018) yang mengemukakan bahwa penggunaan media sosial merupakan prediktor yang buruk dalam memprediksi kecemasan pada individu, serta teori Brashers (2000) yang menyebutkan bahwa kecemasan pada individu akan berkurang jika individu tersebut mengakses informasi melalui sosial media. Dengan tidak konsistennya hasil penelitian mengenai peran antara *social media exposure* terhadap kecemasan membuat peneliti untuk memutuskan ingin menelaah lebih lanjut mengenai topik ini.

Riehm, dkk (2020) dalam penelitiannya memberikan saran bagi peneliti selanjutnya untuk tidak hanya melibatkan durasi tetapi juga aspek lain dalam mengukur *social media exposure* guna mendapatkan hasil yang lebih valid. Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa terdapat aspek lain yang berkaitan dengan tingginya kecemasan yakni jenis kelamin dan tingkat pendidikan dari partisipan (Brug dkk., 2004; Malesza & Kaczmarek, 2021; Özdin & Bayrak Özdin, 2020). Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menguji kembali peran *social media exposure* terhadap kecemasan pada mahasiswa selama pandemi Covid-19.

Pada penelitian ini, penulis mendefinisikan *social media exposure* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Rosengren (1985) dan Arendt (2019). Menurut Rosengren (1985) dan Arendt (2019), terdapat beberapa dimensi yang menyusun *social media exposure* antara lain (1) Frekuensi, seberapa sering individu melihat, membaca, dan mendengarkan pesan di media sosial; (2) Durasi, berapa lama individu melihat, membaca, dan mendengarkan informasi di media sosial; (3) Perhatian, proses mental dimana individu menyimpan pesan di media sosial; (4) *Intentional exposure*, kesengajaan atau ketidaksengajaan melihat konten di media sosial; (5) *Emotional disturbance*, keadaan emosional individu saat menerima paparan dari media sosial; (6) *Emotional perspective-taking*, bagaimana individu memandang dari perspektif pengunggah atau subjek informasi di media sosial; (7) *Presumed copycat influence*, kecenderungan imitatif yang dirasakan individu setelah mendapatkan paparan dari media sosial.

Berdasarkan informasi yang dipaparkan, peneliti memutuskan untuk menguji secara empiris apakah terdapat pengaruh antara dimensi-dimensi *social media exposure* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir selama pandemi Covid-19 dengan melakukan kontrol terhadap aspek demografis, yaitu jenis kelamin dan pendidikan. Kemudian penelitian ini berusaha untuk menguji beberapa hipotesis, yakni terdapat pengaruh yang signifikan antara dimensi frekuensi dan durasi (intensitas) (H_1), perhatian (H_2), *intentional exposure* (H_3), *emotional disturbance* (H_4), *emotional perspective-taking* (H_5), dan *presumed copycat influence* (H_6) terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir selama pandemi Covid-19.

Harapannya dengan dilaksanakannya penelitian ini dapat menyumbangkan sumber wawasan ilmiah bagi penelitian di masa mendatang terutama mengenai konstruk *social media exposure* dan kecemasan, serta memberikan informasi pendukung bagi pihak berwenang dalam mencegah terjadinya masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh pandemi Covid-19.

METODE

Desain Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross-sectional* survei untuk melaksanakan penelitian. Dengan menggunakan desain penelitian ini diharapkan dapat mengukur beberapa variabel, menguji beberapa hipotesa, dan menyimpulkan hasil akhir berdasarkan pertanyaan penelitian (Neuman, 2014). Pada Desember 2021, kuesioner penelitian disebarkan secara daring melalui media sosial dengan bantuan *google form* yang berisikan *informed consent* dan skala penelitian.

Partisipan

Karakteristik partisipan penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir, merupakan pengguna aktif media sosial, dan berusia 18 – 25 tahun. Peneliti juga menerapkan teknik *non-probability sampling* melalui media sosial sehingga calon partisipan dapat secara sukarela mengisi kuesioner yang telah disediakan. Uji *effect size* menggunakan *G*power* yang dilakukan sebelum pengambilan sampel mendapatkan bahwa sampel minimum penelitian ini harus memenuhi setidaknya

103 sampel ($r=0,8$). Jumlah keseluruhan partisipasi penelitian ini adalah 108 partisipan ($M_{usia}=21,25$; $SD_{usia}=0,92$; 88.9 persen perempuan).

Pengukuran

Terdapat dua instrument skala yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain skala *Social Media Exposure* yang berisi 43 *item* dengan 5 pilihan jawaban (1="sangat tidak sesuai", 5="sangat sesuai"), *Zung's Self Rating Anxiety scale* yang terdiri dari 20 *item* dengan 5 pilihan jawaban (1="tidak pernah", 5="selalu"), dan beberapa *item* demografis seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan domisili.

Sebelum menyebarkan kuesioner, peneliti melakukan uji validitas menggunakan validitas muka, validitas konten, dan uji keterbacaan. Validitas muka dan konten diuji melalui *professional judgement* yang merupakan Dosen Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (UIN) Malang, Universitas Ciputra Surabaya, dan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Hasil dari pengujian validitas skala penelitian sebesar 0,863 untuk skala *social media exposure* dan 0,989 untuk skala kecemasan sehingga dapat disimpulkan skala cukup relevan dengan konstruk.

Kemudian untuk menguji reliabilitas instrumen penelitian, penulis menggunakan teknik statistik *Cronbach's Alpha*. Apabila alat ukur diketahui memiliki reliabilitas mendekati angka 1, maka alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi (Neuman, 2014). Reliabilitas alat ukur penelitian ini berada pada angka $\alpha = 0,935$ untuk *social media exposure* dan $\alpha = 0,841$ untuk kecemasan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua alat ukur menunjukkan reliabilitas yang tinggi.

Analisis Data

Analisis regresi berganda hierarki merupakan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik ini digunakan untuk mengetahui pengaruh antara beberapa dimensi dari variabel bebas, yakni *social media exposure* terhadap variabel terikat kecemasan. Dalam menganalisa menggunakan teknik ini, peneliti dapat mengetahui peran variabel bebas dengan memerhatikan signifikansi dari setiap penambahan variabel bebas ke dalam model regresi. Penulis juga menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 dalam proses pengolahan data.

HASIL PENELITIAN

Analisis Statistik Deskriptif

Peneliti melakukan uji analisis deskriptif dan menemukan bahwa jumlah keseluruhan data pada penelitian ini sebesar 108 subjek dan seluruh data lengkap. Setelah data dikategorisasi ditemukan pula beberapa informasi seperti mengenai dimensi *social media exposure*, antara lain pada dimensi frekuensi nilai *mean* yang didapatkan sebesar 32,11 ($SD=5,22$; $Min=19$; $Max=45$), durasi didapatkan nilai *mean* sebesar 23,16 ($SD=5,91$; $Min=9$; $Max=45$), perhatian didapatkan nilai *mean* sebesar 22,45 ($SD=6,67$; $Min=8$; $Max=40$), *intentional exposure* didapatkan nilai *mean* sebesar 19,94 ($SD=5,31$; $Min=8$; $Max=35$), *emotional disturbance* didapatkan nilai *mean* sebesar 11,21 ($SD=3,84$; $Min=4$; $Max=20$), *emotional perspective-taking* didapatkan nilai *mean* sebesar 6,07 ($SD=1,95$; $Min=2$; $Max=10$), dan *presumed copycat influence* didapatkan nilai *mean* sebesar 12,37 ($SD=3,03$; $Min=4$; $Max=20$) sehingga dapat disimpulkan bahwa partisipan memiliki tingkat *social media exposure* dalam kategori sedang. Selanjutnya, pada variabel kecemasan didapatkan nilai *mean* sebesar 56,39 ($SD=11,82$; $Min=34$; $Max=100$) yang dapat diartikan bahwa partisipan memiliki tingkat kecemasan yang sedang pula.

Analisis Regresi Berganda Hierarki

Sebelum melakukan analisis regresi hierarki, dilakukan uji *correlation matrix* untuk mengukur arah kekuatan dan hubungan linier dari setiap variabel penelitian. Berdasarkan hasil uji korelasi ditemukan bahwa variabel dependen kecemasan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan variabel *emotional disturbance* dan *emotional perspective-taking*. Namun apabila melihat dari hasil, maka jelas bahwa prediktor variabel *social media exposure* yang berkorelasi paling baik dengan kecemasan adalah *emotional disturbance* ($r=0,356$; $p<0,001$), jika dibandingkan dengan variabel *emotional perspective-taking* ($r=0,313$; $p<0,05$).

Selanjutnya, analisis regresi hierarki dilakukan dan diketahui bahwa nilai koefisien determinasi (R^2 change) model 5 adalah 0,105 ($B=0,925$, $p<0,001$) yang berarti signifikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dengan adanya penambahan variabel *emotional disturbance* pada model 5 menyebabkan meningkatnya pengaruh variabel independen model 5 terhadap kecemasan dan *emotional disturbance* secara positif dapat memprediksi kecemasan mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa H_4 didukung.

Hasil penelitian juga menunjukkan untuk variabel independen lain seperti frekuensi ($B=-0,038$, $p>0,05$), durasi ($B=0,147$, $p>0,05$), perhatian ($B=0,032$, $p>0,05$), *intentional exposure* ($B=-0,39$, $p>0,05$), *emotional perspective-taking* ($B=1,045$, $p>0,05$), dan *presumed copycat influence* ($B=0,425$, $p>0,05$) pada penelitian ini ditemukan tidak cukup signifikan untuk memprediksi munculnya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19. Dengan hasil penelitian yang ditemukan penulis, dapat disimpulkan hasil tidak cukup kuat untuk mendukung H_1 , H_2 , H_3 , H_5 , H_6 penelitian.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis, peneliti memperoleh bahwa di antara tujuh dimensi dari *social media exposure*, hanya terdapat satu dimensi yang secara signifikan dapat memberikan pengaruh positif terhadap kecemasan yakni *emotional disturbance*. *Emotional disturbance* disini diartikan sebagai keadaan emosi dimana seseorang merasa tidak nyaman ataupun muncul emosi negatif saat terpapar informasi dari media sosial (Arendt dkk., 2019). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hanya H_4 yang didukung berdasarkan hasil penelitian. Penemuan ini membuktikan teori yang dikemukakan oleh Nevid, dkk (2003) dan Gunarsa (2004) yang mengemukakan bahwa kecemasan dapat diprediksi melalui gejala-gejala diantaranya seperti perubahan emosional dan perasaan terganggu akan sesuatu.

Selanjutnya, penelitian juga menemukan bahwa dimensi frekuensi, durasi, perhatian, *intentional exposure*, *emotional perspective-taking*, dan *presumed copycat influence* tidak secara signifikan dapat memengaruhi kecemasan. Hasil penelitian terkait tidak signifikannya pengaruh frekuensi dan durasi terhadap kecemasan ini sejalan dengan penelitian Berryman, dkk (2018) dan Davila, dkk (2012) yang menyatakan bahwa intensitas seberapa lama individu mengakses media sosial tidak dapat memprediksi tingkat kecemasan seseorang. Namun, untuk kualitas paparan tertentu seperti paparan media Covid-19 yang berhubungan dengan tindakan heroik, pidato ahli, pengetahuan pencegahan (positif) ataupun sebaliknya tingginya kasus positif (negatif) justru memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang (Chao dkk., 2020).

Selanjutnya, terkait dengan penemuan mengenai dimensi perhatian. Terdapat studi yang menemukan bahwa kecemasan yang dialami oleh masyarakat selama puncak pandemi Covid-19 dimana banyak perhatian yang diberikan masyarakat melalui informasi Covid-19 di media justru normal, tidak ada peningkatan atau penurunan kecemasan yang signifikan (M. Liu dkk., 2020). Bahkan Liu, dkk (2020)

juga menemukan setiap paparan media Covid-19 yang berbeda, juga akan memengaruhi tingkat kecemasan individu yang berbeda-beda pula. Di sisi lain, penemuan penelitian ini juga bertolak belakang dengan penemuan Cheng, dkk (2021) yang menemukan kegiatan mencari informasi terus-menerus dengan sengaja di internet berhubungan dengan kecemasan dan gangguan tidur, sedangkan untuk pencarian melalui media *offline* secara psikologis bermanfaat untuk kegiatan *monitoring* situasi.

Hasil penelitian mengenai dimensi *perspective-taking* yang ditemukan oleh penelitian ini tidak serupa dengan penemuan Bennik, dkk (2019) yang menyatakan bahwa *perspective-taking* berhubungan negatif dengan kesehatan mental. Sedangkan penelitian Orellana, dkk (2022) menemukan fakta sebaliknya, bahwa tidak ada perbedaan antara *perspective-taking* sebelum dan setelah pandemi Covid-19 dikarenakan pembatasan kegiatan yang ketat, sehingga memberikan pengaruh positif bagi kesehatan mental masyarakat.

Terakhir, penelitian ini belum cukup untuk membuktikan bahwa dimensi *presumed copycat influence* berpengaruh signifikan terhadap kecemasan. Temuan tersebut dapat dijelaskan oleh hasil penelitian Barsade, dkk (2018) yang menemukan bahwa perilaku meniru orang lain dapat menyebabkan individu merasakan emosi yang dirasakan orang tersebut. Oleh karena itu, diasumsikan bahwa kembali lagi kepada jenis konten yang sedang diakses, apakah konten media tersebut terkait dengan emosi positif atau negatif yang mana juga akan memengaruhi audiens yang menontonnya (Chao dkk., 2020).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari seluruh dimensi yang dimiliki oleh *social media exposure* hanya dimensi *emotional disturbance* yang secara signifikan dapat berkontribusi dalam memengaruhi kecemasan mahasiswa tingkat akhir selama pandemi Covid-19. Berdasarkan teori, *emotional disturbance* dapat dikatakan sebagai penanda awal atau gejala dari munculnya kecemasan pada seseorang. Sedangkan terkait dimensi *social media exposure* lainnya seperti frekuensi, durasi, perhatian, *intentional exposure*, *emotional perspective-taking*, dan *presumed copycat influence*, penelitian ini belum cukup kuat untuk membuktikan apakah terdapat dimensi tersebut memengaruhi kecemasan pada mahasiswa.

Saran untuk penelitian selanjutnya, antara lain dapat mengklasifikasikan jenis paparan media sosial dan memperluas rentang pendidikan pada subjek penelitian sehingga dapat melihat pengaruh paparan media sosial terhadap masyarakat yang lebih beragam. Selanjutnya, saran untuk lembaga pemerintahan agar dapat lebih memerhatikan kembali jenis atau kualitas konten di media sosial terkait pandemi Covid-19 serta memberikan pemahaman yang benar agar dapat mengurangi kecenderungan munculnya emosi negatif yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT serta semua pihak yang telah mendukung penulis dalam penyelesaian tugas akhir ini, terutama dosen pembimbing penulis Dr. Rahkman Ardi, M. Psych. Selain itu, penulis juga berterima kasih kepada keluarga, rekan-rekan, dan seluruh partisipan yang ikut serta dalam rangkaian penelitian dari awal hingga akhir penelitian.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Rafika Salsabila Yusuf tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Arendt, F., Scherr, S., & Romer, D. (2019). Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults. *New Media & Society*, 21(11–12), 2422–2442. <https://doi.org/10.1177/1461444819850106>
- Barsade, S. G., Coutifaris, C. G. V., & Pillemer, J. (2018). Emotional contagion in organizational life. *Research in Organizational Behavior*, 38, 137–151. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2018.11.005>
- Bennik, E. C., Jeronimus, B. F., & aan het Rot, M. (2019). The relation between empathy and depressive symptoms in a Dutch population sample. *Journal of Affective Disorders*, 242, 48–51. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.008>
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307–314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Brashers, D. E., Neidig, J. L., Haas, S. M., Dobbs, L. K., Cardillo, L. W., & Russell, J. A. (2000). Communication in the management of uncertainty: The case of persons living with HIV or AIDS. *Communication Monographs*, 67(1), 63–84. <https://doi.org/10.1080/03637750009376495>
- Brug, J., Aro, A. R., Oenema, A., de Zwart, O., Richardus, J. H., & Bishop, G. D. (2004). SARS Risk Perception, Knowledge, Precautions, and Information Sources, the Netherlands. *Emerging Infectious Diseases*, 10(8), 1486–1489. <https://doi.org/10.3201/eid1008.040283>
- Chao, M., Xue, D., Liu, T., Yang, H., & Hall, B. J. (2020). Media use and acute psychological outcomes during COVID-19 outbreak in China. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102248. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102248>
- Cheng, C., Ebrahimi, O. V., & Lau, Y. (2021). Maladaptive coping with the infodemic and sleep disturbance in the COVID-19 pandemic. *Journal of Sleep Research*, 30(4), e13235. <https://doi.org/10.1111/jsr.13235>
- Davila, J., Hershenberg, R., Feinstein, B. A., Gorman, K., Bhatia, V., & Starr, L. R. (2012). Frequency and quality of social networking among young adults: Associations with depressive symptoms, rumination, and corumination. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(2), 72–86. <https://doi.org/10.1037/a0027512>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*, 15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Gunarsa, D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. PT BPK Gunung Mulia.

- Hossain, Md. T., Ahammed, B., Chanda, S. K., Jahan, N., Ela, M. Z., & Islam, Md. N. (2020). Social and electronic media exposure and generalized anxiety disorder among people during COVID-19 outbreak in Bangladesh: A preliminary observation. *PLOS ONE*, 15(9), e0238974. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238974>
- Jones, H. E., Manze, M., Ngo, V., Lamberson, P., & Freudenberg, N. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on College Students' Health and Financial Stability in New York City: Findings from a Population-Based Sample of City University of New York (CUNY) Students. *Journal of Urban Health*, 98(2), 187–196. <https://doi.org/10.1007/s11524-020-00506-x>
- Khan, A. G., Kamruzzaman, Md., Rahman, Md. N., Mahmood, M., & Uddin, Md. A. (2021). Quality of life in the COVID-19 outbreak: Influence of psychological distress, government strategies, social distancing, and emotional recovery. *Heliyon*, 7(3), e06407. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06407>
- Liu, C., & Liu, Y. (2020). Media Exposure and Anxiety during COVID-19: The Mediation Effect of Media Vicarious Traumatization. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4720. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134720>
- Liu, M., Zhang, H., & Huang, H. (2020). Media exposure to COVID-19 information, risk perception, social and geographical proximity, and self-rated anxiety in China. *BMC Public Health*, 20(1), 1649. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09761-8>
- Malesza, M., & Kaczmarek, M. C. (2021). Predictors of anxiety during the COVID-19 pandemic in Poland. *Personality and Individual Differences*, 170, 110419. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110419>
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*. Pearson Education Limited.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Erlangga.
- Özdin, S., & Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504–511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
- Pedrasa, P. de, Guzi, M., & Tijdens, K. (2020). *Life Dissatisfaction and Anxiety in COVID-19 pandemic*. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/755327>
- Peta Sebaran COVID-19. (2021). covid19.go.id. <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Berskala Besar dalam rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*. Kementerian Sekretariat Negara RI. <https://covid19.go.id/p/regulasi/permenkes-no-9-tahun-2020-tentang-pedoman-psbb-dalam-rangka-percepatan-penanganan-covid-19>

- Riehm, K. E., Holingue, C., Kalb, L. G., Bennett, D., Kapteyn, A., Jiang, Q., Veldhuis, C. B., Johnson, R. M., Fallin, M. D., Kreuter, F., Stuart, E. A., & Thrul, J. (2020). Associations Between Media Exposure and Mental Distress Among U.S. Adults at the Beginning of the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Preventive Medicine*, 59(5), 630–638. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.06.008>
- Rosengren, K. E., Wenner, L. A., & Palmgreen, P. (Eds.). (1985). *Media gratifications research: Current perspectives*. Sage Publications.
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e22817. <https://doi.org/10.2196/22817>
- World Health Organization. (2021). *Coronavirus*. World Health Organization. <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/coronavirus>
- Ye, B., Wu, D., Im, H., Liu, M., Wang, X., & Yang, Q. (2020). Stressors of COVID-19 and stress consequences: The mediating role of rumination and the moderating role of psychological support. *Children and Youth Services Review*, 118, 105466. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105466>