



Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 1 (1) 2022: 158-163

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



Identifikasi Sikap Anti-Sosial pada Mahasiswa Universitas Pamulang

Kaesa Fadillah Rahma¹, Ahmad Hamdy Nasution², Danang Prasetyo³, Irma Sari Octaviani⁴

^{1,2,3}Prodi Manajemen Universitas Pamulang

* Corresponding author: e-mail: Kesyafadilee@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diterima: Desember 2021 Disetujui: Januari 2022 Diterbitkan: Februari 2022</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sikap anti-sosial di kalangan mahasiswa Universitas Pamulang dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dengan menggunakan metode survei, yang merupakan bagian dari penelitian kuantitatif, data dikumpulkan dari 150 mahasiswa aktif melalui kuesioner yang terdiri dari 15 pernyataan terkait interaksi sosial, kecemasan berbicara di depan umum, dan preferensi komunikasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami kecemasan saat berinteraksi sosial, dengan rata-rata skor 2,27 yang mencerminkan ketidaknyamanan dalam berkomunikasi dengan teman sekelas. Selain itu, faktor-faktor seperti tekanan akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, dan dampak negatif penggunaan media sosial berkontribusi terhadap sikap anti-sosial ini. Temuan ini mengindikasikan perlunya program intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan keterlibatan sosial mahasiswa. Rekomendasi yang diusulkan termasuk pengembangan program dukungan konseling dan kegiatan sosial yang inklusif untuk mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan interaksi antar mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pengembangan kebijakan dan program di lingkungan akademik untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa dan memperkuat hubungan sosial di kampus.</p>
	<p style="text-align: center;">ABSTRACT</p>
<p>Keywords: Antisocial Attitudes, Students, Social Anxiety, Social Interaction, Pamulang University.</p>	<p><i>This study aims to identify antisocial behavior among students at Pamulang University and the factors influencing it. Using a survey method, which is part of quantitative research, data were collected from 150 active students through a questionnaire consisting of 15 statements related to social interaction, public speaking anxiety, and communication preferences. The analysis results show that students tend to experience anxiety during social interactions, with an average score of 2.27, reflecting discomfort in communicating with classmates. Additionally, factors such as high academic pressure, lack of social support, and the negative impact of social media use contribute to this</i></p>

antisocial behavior. These findings indicate the need for effective intervention programs to improve students' emotional well-being and social engagement. The proposed recommendations include the development of counseling support programs and inclusive social activities to reduce social anxiety and enhance student interaction. This research is expected to provide insights for the development of policies and programs within the academic environment to support students' mental health and strengthen social relationships on campus.

PENDAHULUAN

Perilaku anti-sosial merupakan bentuk gangguan perilaku yang semakin banyak mendapat perhatian dalam kajian psikologi dan kesehatan mental. Sikap ini ditandai dengan kecenderungan untuk menghindari atau menolak interaksi sosial, merasakan kecemasan saat berkomunikasi dengan orang lain, dan lebih memilih untuk menyendiri daripada terlibat dalam aktivitas kelompok. Kondisi ini bisa memiliki konsekuensi serius, terutama bagi mahasiswa yang berada pada fase penting dalam pengembangan sosial dan akademik mereka. Pada masa perkuliahan, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, tetapi juga diharapkan dapat membangun keterampilan sosial yang mendukung pertumbuhan pribadi dan profesional mereka. Mahasiswa berada pada fase transisi menuju kedewasaan yang penuh tantangan, di mana mereka harus menyeimbangkan berbagai tuntutan, baik yang berasal dari lingkungan akademik, sosial, maupun pribadi. Tekanan yang datang dari berbagai aspek ini dapat memicu munculnya sikap anti-sosial, terutama jika mahasiswa tidak memiliki mekanisme koping yang efektif atau dukungan sosial yang memadai. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami tingkat stres yang tinggi, baik akibat tuntutan akademik maupun ekspektasi sosial, yang dapat meningkatkan risiko munculnya gejala anti-sosial, seperti isolasi diri, kecemasan dalam berinteraksi, dan minimnya partisipasi dalam kegiatan sosial (Santrock, 2018).

Sikap anti-sosial dapat didefinisikan sebagai sebuah pola perilaku yang cenderung menghindari keterlibatan dalam interaksi sosial atau menunjukkan ketidaknyamanan dan kecemasan saat harus berkomunikasi dengan orang lain. Perilaku ini dapat beragam bentuknya, mulai dari kecemasan ringan saat harus berbicara di depan umum hingga isolasi diri yang lebih ekstrem dari lingkungan sosial. Di kalangan mahasiswa, sikap anti-sosial sering kali muncul sebagai reaksi terhadap tekanan akademik, masalah pribadi, atau pengalaman sosial yang tidak menyenangkan. Tanda-tanda dari sikap ini dapat berupa keengganan untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, merasa cemas ketika berbicara dengan orang asing, atau lebih memilih komunikasi tidak langsung seperti pesan teks daripada bertemu langsung. Universitas Pamulang, sebagai salah satu perguruan tinggi swasta terbesar di Indonesia, memiliki populasi mahasiswa yang sangat heterogen. Mahasiswa berasal dari berbagai latar belakang sosial ekonomi, kelompok usia, dan memiliki motivasi akademik yang berbeda-beda. Hal ini menambah kompleksitas interaksi sosial di lingkungan kampus, karena setiap mahasiswa membawa kondisi dan pengalaman hidup yang beragam. Di samping itu, banyak mahasiswa Universitas Pamulang yang memiliki peran ganda, seperti bekerja paruh waktu atau mengurus keluarga, yang menambah beban tanggung jawab di luar kegiatan perkuliahan. Kondisi semacam ini dapat memperbesar peluang munculnya tekanan dan stres, yang menjadi faktor risiko bagi berkembangnya sikap anti-sosial.

Data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa di Indonesia semakin mengkhawatirkan. Angka prevalensi menunjukkan peningkatan kasus kecemasan, depresi, dan sikap anti-sosial di kalangan mahasiswa. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk beban akademik yang berat, tuntutan untuk selalu tampil baik di media sosial, serta kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Fenomena tersebut juga terjadi di Universitas Pamulang, di mana sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan akademik dengan kehidupan pribadi, sehingga menambah tingkat stres dan mengarah pada kecenderungan mengisolasi diri.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu penyebab utama munculnya sikap anti-sosial di kalangan mahasiswa. Tuntutan untuk mencapai nilai yang tinggi

dan menyelesaikan berbagai tugas dalam waktu yang ketat sering kali menjadi sumber kecemasan dan stres. Ketidakmampuan untuk mengatasi tekanan tersebut dapat menyebabkan mahasiswa menarik diri dari interaksi sosial, sehingga menurunkan kualitas kehidupan sosial mereka. Pada beberapa kasus, tekanan akademik juga dapat memperburuk gejala kecemasan sosial, di mana mahasiswa merasa takut untuk berbicara atau tampil di depan umum karena khawatir akan dievaluasi atau dikritik oleh orang lain. Di sisi lain, dukungan sosial merupakan faktor penting yang dapat membantu mencegah atau mengurangi kecenderungan sikap anti-sosial. Mahasiswa yang merasa didukung oleh teman, keluarga, atau komunitas kampus cenderung lebih mampu mengatasi stres dan lebih mudah beradaptasi dengan tuntutan akademik. Namun, ketika dukungan sosial tersebut tidak tersedia atau tidak memadai, mahasiswa mungkin merasa kesepian, tidak aman, dan akhirnya menghindari interaksi sosial. Hal ini dapat menyebabkan mereka menjadi semakin terisolasi dan memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Penggunaan media sosial juga menjadi aspek yang signifikan dalam mempengaruhi sikap anti-sosial di kalangan mahasiswa. Meskipun media sosial dapat digunakan sebagai sarana untuk berinteraksi dan menjaga hubungan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu kecemasan sosial dan membandingkan diri secara negatif dengan orang lain. Tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal dan adanya perasaan tidak cukup baik dibandingkan dengan teman-teman di media sosial dapat menambah tingkat kecemasan dan memperkuat kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial langsung (Primanda & Wahyuni, 2019). Dampak dari sikap anti-sosial terhadap kehidupan mahasiswa sangat signifikan, terutama dalam hal kesehatan mental, prestasi akademik, dan hubungan sosial. Mahasiswa dengan kecenderungan anti-sosial lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan. Selain itu, kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial dapat memengaruhi kinerja akademik, karena mereka mungkin kurang berpartisipasi dalam diskusi kelas, kelompok belajar, atau kegiatan organisasi. Hal ini pada akhirnya dapat menurunkan prestasi akademik dan menambah rasa frustrasi.

Lebih lanjut, mahasiswa yang menunjukkan sikap anti-sosial juga cenderung mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Interaksi sosial yang terbatas dapat menghambat pengembangan keterampilan sosial dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan yang dinamis, baik di dalam maupun di luar kampus. Jika tidak ditangani, sikap anti-sosial dapat menyebabkan masalah yang lebih serius dalam kehidupan pribadi dan profesional mahasiswa di masa mendatang. Oleh karena itu, penelitian mengenai sikap anti-sosial di kalangan mahasiswa Universitas Pamulang sangat penting untuk dilakukan. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat kecenderungan sikap anti-sosial yang ada dan mengungkap faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dengan memahami pola perilaku dan faktor risiko yang terkait, diharapkan dapat dikembangkan program pencegahan dan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berharga bagi pihak universitas dalam merancang kebijakan dan program yang dapat mendukung kesehatan mental serta meningkatkan kualitas kehidupan sosial mahasiswa.

Melalui pendekatan survei dan analisis data, penelitian ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai prevalensi dan faktor-faktor penyebab sikap anti-sosial di lingkungan akademik Universitas Pamulang. Selain itu, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak universitas dalam menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan suportif, sehingga dapat mengurangi risiko munculnya perilaku anti-sosial di kalangan mahasiswa. Kebijakan dan program yang berbasis pada data akan lebih efektif dalam mengatasi permasalahan yang kompleks dan dinamis seperti ini, sehingga dapat memberikan dampak yang positif bagi perkembangan sosial dan emosional mahasiswa.

KAJIAN LITERATUR

Sikap anti sosial telah didefinisikan oleh beberapa ahli dalam bidang psikologi dan sosiologi. Menurut Berger (2003), perilaku anti sosial adalah "sikap dan perilaku yang tidak mempertimbangkan penilaian dan keberadaan orang lain ataupun masyarakat secara umum di sekitarnya" (hal. 302). Ahli lain, seperti Nevid dkk. (2005), mendefinisikan gangguan perilaku antisosial sebagai "gangguan perilaku yang ditandai oleh perilaku antisosial dan tidak bertanggung jawab serta kurangnya penyesalan untuk kesalahan mereka" (hal. 277). Oxford Psychology juga mendeskripsikan perilaku anti sosial sebagai "perilaku yang merugikan orang lain dan merugikan masyarakat," dengan variasi yang mencakup agresi dan prasangka yang sangat berbahaya bagi individu dan masyarakat. Wiramihardja (2012) mengidentifikasi dua jenis perilaku anti sosial pada anak sekolah dasar, yaitu perilaku terbuka (overt) dan perilaku tertutup (covert), serta karakteristik seperti negativisme, agresi, dan tingkah laku menguasai. Dengan demikian, kesimpulan umum dari definisi-definisi ini adalah bahwa sikap anti sosial melibatkan perilaku yang menyimpang dari norma-norma masyarakat, baik aturan keluarga, sekolah, maupun hukum, dan sering kali mendatangkan kerugian bagi masyarakat luas.

Menurut para ahli, pikiran adalah gagasan dan proses mental seseorang yang memungkinkan individu untuk merepresentasikan dunia sebagai model dan memberikan perlakuan terhadapnya secara efektif sesuai dengan tujuan, rencana, dan keinginan. Perluasan definisi ini termasuk kognisi, pemahaman, kesadaran, gagasan, dan imajinasi. Berpikir melibatkan manipulasi otak terhadap informasi, seperti pembentukan konsep, pemecahan masalah, penalaran, dan membuat keputusan. Istilah pikiran berasal dari kata "pikir" yang artinya akal budi atau ingatan, dan merupakan hasil berpikir atau menganalisa. Secara umum, pemikiran adalah proses menggunakan akal untuk mempertimbangkan sesuatu, mencakup berbagai proses mental yang berbeda seperti mempertimbangkan ide atau proposisi atau menilai itu benar. Dalam klasifikasi yang lebih terbatas, pikiran dapat dibagi menjadi pikiran sadar dan pikiran bawah sadar, dengan pikiran sadar menguasai sebanyak 12% dan pikiran bawah sadar sebanyak 88%, masing-masing memiliki fungsi yang berbeda dalam pengendalian tubuh manusia.

Perasaan dapat didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang kompleks yang muncul sebagai respons terhadap stimulus baik eksternal maupun internal, dan melibatkan pengalaman subjektif, reaksi fisiologis, serta perilaku individu. Menurut Chaplin (1972), perasaan adalah keadaan individu yang dihasilkan dari persepsi terhadap rangsangan yang diterima, baik dari lingkungan sekitar maupun dari dalam diri sendiri. Dalam pandangan Lawler (1999), perasaan merupakan keadaan evaluatif yang singkat, bisa positif atau negatif, dan memiliki elemen fisiologis, neurologis, dan kognitif. Sementara itu, Hockenbury menekankan bahwa perasaan melibatkan pengalaman subjektif yang unik bagi setiap individu, meskipun situasi yang dialami mungkin serupa. Dengan demikian, perasaan tidak hanya mencerminkan reaksi emosional tetapi juga penilaian individu terhadap kondisi yang dihadapi, menjadikannya sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari yang mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan dunia di sekitarnya.

Perilaku dapat didefinisikan sebagai segala bentuk tindakan atau reaksi individu terhadap stimulus yang berasal dari lingkungan, baik yang tampak maupun yang tidak tampak. Menurut Notoatmodjo (2010), perilaku mencakup aktivitas organisme yang luas, seperti berjalan, berbicara, dan berinteraksi dengan orang lain, serta mencerminkan proses belajar yang terjadi melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Skinner, seorang ahli psikologi, merumuskan bahwa perilaku adalah respon terhadap rangsangan eksternal, yang dapat dibedakan menjadi perilaku terbuka (overt) yang dapat diamati secara langsung, dan perilaku tertutup (covert) yang bersifat internal dan tidak terlihat oleh orang lain. Dengan demikian, perilaku merupakan hasil dari berbagai faktor yang saling berinteraksi, mencakup aspek kognitif, afektif, dan konatif individu dalam menghadapi rangsangan dari luar maupun dalam dirinya sendiri.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi sikap anti sosial pada mahasiswa Universitas Pamulang. Penelitian ini dilaksanakan selama bulan Oktober hingga November 2024, di kampus Universitas Pamulang, dengan mahasiswa aktif sebagai subjek penelitian. Tempat penelitian meliputi beberapa fakultas di Universitas Pamulang,

dan waktu pengumpulan data disesuaikan dengan jadwal perkuliahan. Target atau sasaran dari penelitian ini adalah mahasiswa yang terdaftar di Universitas Pamulang. Subjek penelitian akan dipilih secara acak dengan melibatkan total 150 mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan, dari berbagai program studi.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan kuesioner yang terdiri dari 15 pernyataan yang berhubungan dengan sikap sosial dan interaksi mahasiswa, seperti kenyamanan berinteraksi, kecenderungan untuk menyendiri, kecemasan berbicara di depan umum, serta preferensi dalam berkomunikasi secara langsung atau melalui media sosial. Kuesioner ini menggunakan skala Likert 1-5, di mana responden diminta untuk menilai sejauh mana mereka setuju dengan pernyataan-pernyataan tersebut. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada sejumlah mahasiswa dalam uji coba terbatas sebelum penelitian utama dimulai. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen tersebut akurat dalam mengukur sikap anti sosial mahasiswa.

Data dikumpulkan melalui survei menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden secara online. Setelah data terkumpul, teknik analisis yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Data akan dianalisis dengan menghitung distribusi frekuensi jawaban responden pada setiap pernyataan, sehingga dapat diketahui pola umum sikap anti sosial di kalangan mahasiswa Universitas Pamulang. Hasil dari analisis ini akan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram yang menggambarkan tingkat kecenderungan mahasiswa terhadap sikap anti sosial. Selain itu, peneliti juga akan mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sikap anti sosial mahasiswa, seperti lingkungan akademik, interaksi dengan teman sebaya, dan penggunaan media sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk pengembangan program-program yang dapat meningkatkan interaksi sosial dan kesejahteraan mahasiswa di Universitas Pamulang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkanlah hasil data dari survei/kuesioner yang dibagikan kepada responden. Data ini menunjukkan bahwa banyak individu mengalami rasa ketidaknyamanan dan kecemasan dalam berinteraksi sosial. Rata-rata skor 2,27 mencerminkan perasaan tidak nyaman individu saat berinteraksi dengan teman-teman sekelas, yang diperburuk oleh komunikasi digital yang membuat orang merasa terisolasi. Selain itu, rata-rata skor 2,27 juga mencerminkan pikiran seseorang untuk sendirian, yang mungkin disebabkan oleh tekanan sosial dan gaya hidup urban yang sibuk. Terdapat pula skor 2,30 yang menunjukkan perasaan kesepian seseorang meskipun berada di tengah keramaian. Akhirnya, skor 2,10 pada perilaku individu yang menghindari aktivitas sosial atau kelompok menyoroti dampak negatif dari rasa ketidaknyamanan dan kecemasan sosial dalam kehidupan modern saat ini.

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa Universitas Pamulang dengan usia berkisar antara 18 hingga 24 tahun, yang merupakan rentang usia umum bagi mahasiswa aktif. Kelompok usia ini berada dalam fase transisi menuju kedewasaan, di mana mereka menghadapi berbagai tantangan dalam mengembangkan keterampilan sosial serta menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi. Dari segi jenis kelamin, responden terdiri dari 55% perempuan dan 45% laki-laki, yang mencerminkan keberagaman partisipan dalam penelitian ini. Perbedaan jenis kelamin ini dapat memberikan perspektif yang lebih luas terkait dengan variasi dalam tingkat kecemasan sosial dan sikap anti-sosial.

Pembahasan per indikator menunjukkan bahwa:

- Indikator Pikiran (Rata-rata 2,27) : Skor ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden, baik laki-laki maupun perempuan, cenderung memiliki pikiran untuk menarik diri dari interaksi sosial, terutama dalam situasi yang membuat mereka tidak nyaman. Pikiran ini lebih sering muncul pada perempuan dibandingkan laki-laki, yang mungkin lebih sensitif terhadap penilaian sosial.
- Indikator Perasaan (Rata-rata 2,30) : Tingginya skor pada indikator ini mencerminkan tingkat kecemasan yang cukup tinggi di kalangan responden, dengan kecemasan lebih tinggi dilaporkan oleh perempuan. Faktor seperti tekanan akademik dan kurangnya dukungan sosial turut mempengaruhi perasaan ini, sehingga menciptakan perasaan kesepian dan tidak aman meskipun berada dalam lingkungan sosial yang ramai.
- Indikator Perilaku (Rata-rata 2,10) : Skor pada indikator ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menghindari kegiatan sosial, dengan sedikit perbedaan antara laki-laki dan perempuan.

Mahasiswa yang merasa tidak nyaman saat berinteraksi cenderung menunjukkan perilaku menghindari dari aktivitas kelompok, yang dapat mempengaruhi partisipasi mereka dalam kegiatan akademik maupun non-akademik.

Dengan memahami karakteristik responden, termasuk usia dan jenis kelamin, serta pola yang ditunjukkan oleh masing-masing indikator, temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi yang spesifik, seperti konseling dan kegiatan sosial yang disesuaikan dengan kebutuhan kelompok tertentu.

Tabel 1. Hasil

Keterangan	Pikiran					Perasaan					Perilaku				
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
Rata-rata	2,01	2,32	2,32	2,48	2,24	2,63	1,86	2,76	1,93	2,34	2,01	2,06	2,18	2,14	2,10
Rata-rata Indikator			2,27					2,30					2,10		

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi adanya kecenderungan sikap anti-sosial di kalangan mahasiswa Universitas Pamulang, yang ditandai dengan kecemasan saat berbicara di depan umum, rendahnya partisipasi dalam kegiatan sosial, dan preferensi untuk komunikasi tidak langsung. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap ini mencakup tekanan akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, dan dampak negatif penggunaan media sosial. Temuan ini tidak hanya memberikan wawasan mengenai tantangan kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga memperluas pemahaman mengenai dinamika sosial di lingkungan akademik. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya program pencegahan dan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan keterlibatan sosial mahasiswa, seperti melalui dukungan konseling atau kegiatan sosial yang inklusif. Penelitian lanjutan sebaiknya fokus pada pengembangan dan evaluasi program intervensi berbasis terapi kognitif perilaku atau pelatihan keterampilan sosial guna mengurangi sikap anti-sosial dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa..

REFERENSI

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Primanda, A., & Wahyuni, F. (2019). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 17(2), 73-82.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Santrock, J. W. (2018). *Development across the life span (8th ed.)*. McGraw-Hill Education.