

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KECEMASAN PADA REMAJA

Sabrina Syafitri Regita Putri* Dian Kartika Amelia Arbi*
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase yang ditandai dengan banyak perubahan yang terjadi pada individu, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti genetika, lingkungan keluarga dan pertemanan, serta proses pembentukan dan pencarian identitas diri. Dalam proses ini, remaja sering mengandalkan media sosial sebagai wadah untuk membentuk interaksi sosial. Meskipun media sosial memberikan kenyamanan dan manfaat, ia juga dapat memberikan dampak negatif yang dapat memicu kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode survei. Partisipan terdiri dari 195 remaja berusia 12 hingga 21 tahun yang aktif menggunakan platform media sosial, seperti TikTok, Instagram, Facebook, WhatsApp, dan Twitter, untuk berinteraksi atau mengunggah konten. Data dikumpulkan menggunakan instrumen State-Trait Anxiety Inventory (STAI) untuk mengukur kecemasan, serta Social Media Use Integration Scale (SMUIS) untuk mengukur penggunaan media sosial. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Pearson's r dengan menggunakan software SPSS versi 22 untuk Windows.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan state pada remaja, dengan koefisien korelasi sebesar 0.622 ($p < 0.05$). Adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan trait pada remaja, dengan koefisien korelasi sebesar 0.698 ($p < 0.05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tingginya tingkat penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja.

Kata Kunci: Penggunaan media sosial, Kecemasan, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a phase characterized by numerous changes occurring in individuals, influenced by various factors such as genetics, family and peer environment, and the process of self-identity formation and search. In this process, adolescents frequently rely on social media as a platform for establishing social interactions. Although social media offers convenience and benefits, it can also have negative impacts that may trigger anxiety. Therefore, this study aims to determine whether a relationship exists between social media use and anxiety in adolescents. This research employed a quantitative design using a survey method. Participants consisted of 195 adolescents aged 12 to 21 years who actively use social media platforms, such as TikTok, Instagram, Facebook, WhatsApp, and Twitter, for interacting or uploading content. Data were collected using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) to measure social media use. The data analysis technique applied was Pearson's r correlation, performed using SPSS software version 22 for Windows.

The results of the analysis indicated: A significant relationship between social media use and state anxiety in adolescents, with a correlation coefficient of 0.622 ($p < 0.05$). A significant relationship

between social media use and trait anxiety in adolescents, with a correlation coefficient of 0.698 ($p < 0.05$). These findings suggest that a higher level of social media use is associated with a correspondingly higher level of anxiety experienced by adolescents.

Keywords: *Social media use, anxiety, adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan ditandai oleh berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial (Hurlock, 1991). Pembentukan identitas diri merupakan tugas utama dalam tahap perkembangan ini. Pada masa remaja terjadi perkembangan kemampuan berfikir abstrak dan reflektif yang mengakibatkan konflik emosional pada remaja. Konflik emosional ini dapat diakibatkan oleh pertentangan antara idealisme dan realita pada remaja sehingga seringkali mengalami respon psikologis seperti kecemasan. Satu dari tiga remaja (34,9%) setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia, mengalami permasalahan terhadap kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dengan gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja (Indonesia-National Adolescents Mental Health Survey, 2022). Kecemasan pada remaja tidak selalu memenuhi kriteria untuk gangguan kecemasan klinis, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu tekanan akademis, perubahan sosial, dan tantangan ekonomi yang meningkatkan prevalensi pada kelompok usia ini (UNICEF, 2021). Menurut World Mental Health Organization (WHO, 2020) diperkirakan bahwa antara 10% hingga 20% dari keseluruhan populasi remaja di dunia menghadapi permasalahan gangguan mental dengan kecemasan menjadi masalah utama.

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir turut mengubah cara individu berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan. Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari khususnya pada remaja. Platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, Twitter banyak digunakan sebagai sarana komunikasi, hiburan, serta pembentukan identitas diri di ruang digital. Kehadiran media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti kemudahan memperoleh informasi dan memperluas jaringan sosial. Namun penggunaan media sosial yang tidak terkendali juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama terhadap kesehatan mental remaja (O'Reilly, 2018). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki kaitan dengan meningkatnya risiko masalah psikologis pada remaja. Paparan konten yang terus-menerus, kecenderungan melakukan perbandingan sosial, serta kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain di dunia maya dapat memicu munculnya perasaan cemas (Vannucci et al., 2017). Remaja seringkali menjadikan media sosial sebagai sarana utama dalam mencari validasi sosial, sehingga ketika tidak memperoleh respons yang diharapkan, hal tersebut dapat berdampak pada meningkatnya kecemasan dan ketidakpuasan diri (Twenge, 2023).

Kecemasan dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu kecemasan state dan kecemasan trait. Kecemasan state merupakan kondisi emosional sementara yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu, sedangkan kecemasan trait menggambarkan kecenderungan individu untuk merasa cemas secara lebih menetap dalam berbagai situasi (Spielberger, 1983). Kedua bentuk kecemasan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola interaksi sosial dan kebiasaan penggunaan media sosial.

Untuk mengukur sejauh mana keterlibatan individu dengan media sosial, Jenkins-Guarnieri et al (2013) mengembangkan instrumen Social Media Use Integration Scale (SMUIS). Instrumen ini menilai

seberapa besar media sosial terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari seseorang, baik secara emosional maupun perilaku. Penggunaan media sosial yang terintegrasi secara berlebihan diketahui dapat berkaitan dengan munculnya berbagai permasalahan psikologis, termasuk meningkatnya tingkat stress dan kecemasan (Jenkins-Guarnieri et al., 2013). Beberapa penelitian di Indonesia juga menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan pada remaja. Trikindini dan Kumiasari (2021) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan pada remaja akhir. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Nurlina (2022) yang menyatakan bahwa remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih besar dibandingkan remaja dengan penggunaan yang lebih terkontrol. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

Meskipun demikian, hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan masih memerlukan kajian lebih lanjut, khususnya dalam konteks remaja Indonesia yang memiliki karakteristik sosial dan budaya yang beragam. Perbedaan pola penggunaan media sosial, jenis platform yang digunakan, serta tujuan penggunaan dapat mempengaruhi bagaimana media sosial berdampak terhadap kondisi psikologis remaja. Oleh karena itu, penelitian empiris yang mengkaji hubungan kedua variabel tersebut masih sangat diperlukan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan pada remaja. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, serta menjadi dasar dalam merumuskan upaya edukasi dan intervensi yang lebih tepat sasaran. Dengan demikian, remaja diharapkan dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak tanpa mengabaikan kesejahteraan psikologis mereka.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif ini melibatkan sejumlah proses yaitu, pengumpulan data, analisis data, interpretasi dan penulisan hasil penelitian (Creswell, 2009). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode survei korelasional eksplanatori, dengan melalui penyebaran kuesioner secara daring (online survey) guna menjangkau partisipan dari berbagai daerah dengan efisien.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini laki-laki atau perempuan yang memiliki usia 12-21 tahun, yang merupakan pelajar atau mahasiswa aktif serta menggunakan media sosial seperti Instagram, WhatsApp, Facebook, Tiktok, dll. Dalam penelitian ini digunakan teknik Purposive Sampling, dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang dianggap relevan dan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan oleh peneliti.

Perhitungan jumlah minimum sampel yang dilakukan menggunakan aplikasi software G-Power, dengan effect size 0.254, alpha error probability 0.05, dan power 0.80, menghasilkan sampel minimal 94 partisipan. Peneliti dalam penelitiannya mendapatkan sampel sebanyak 195 partisipan.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama untuk mengukur variabel penggunaan media sosial dan kecemasan pada remaja. Kedua instrumen tersebut dipilih karena telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi serta memiliki dasar teoritis dan psikometris yang kuat. Sebelum digunakan, instrumen telah disesuaikan dengan konteks penelitian agar relevan dengan karakteristik partisipan. Pengukuran variabel kecemasan dilakukan menggunakan instrumen *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) yang dikembangkan oleh Spielberger (1983). Skala ini terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kecemasan state dan kecemasan trait, yang masing-masing diukur melalui 20 item pernyataan. Responden diminta memberikan jawaban menggunakan skala Likert empat poin, mulai dari “sangat tidak sesuai” hingga “sangat sesuai”. STAI dirancang untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan yang bersifat sementara (state anxiety) maupun kecenderungan kecemasan yang lebih menetap pada individu (trait anxiety). Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami oleh responden.

Instrumen kedua yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) yang dikembangkan oleh Jenkins-Guarnieri et al. (2013). Skala ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana penggunaan media sosial telah terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari individu. SMUIS terdiri dari 10 item yang mencakup dua aspek utama, yaitu *social integration and emotional connection* serta *integration into social routines*. Responden diminta untuk menilai setiap pernyataan menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”. Skor yang lebih tinggi pada skala ini menunjukkan tingkat keterlibatan dan ketergantungan yang lebih besar terhadap media sosial dalam kehidupan sehari-hari remaja.

Kedua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan penggunaannya. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item dalam instrumen mampu mengukur konstruk yang dimaksud. Sementara itu, reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui tingkat konsistensi internalnya. Berdasarkan hasil pengujian, skala STAI menunjukkan nilai reliabilitas yang baik dengan koefisien alpha di atas 0,80, yang menandakan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal yang tinggi dalam mengukur kecemasan. Demikian pula, skala SMUIS juga menunjukkan nilai reliabilitas yang memadai, sehingga dapat dikatakan layak digunakan sebagai alat ukur penggunaan media sosial pada remaja.

Dengan menggunakan dua instrumen yang telah teruji secara psikometris tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memperoleh data yang akurat mengenai tingkat penggunaan media sosial dan kecemasan pada remaja. Hasil pengukuran dari kedua variabel tersebut selanjutnya dianalisis untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan pada remaja.

Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara dua variabel utama. Analisis dilakukan melalui bantuan perangkat lunak **SPSS Ver. 22 for Windows**, dengan tahapan yang mencakup analisis deskriptif, pengujian asumsi statistik, dan pengujian hipotesis. Analisis deskriptif dilakukan terlebih dahulu untuk mengetahui gambaran umum mengenai karakteristik partisipan dan distribusi skor dari masing-masing variabel penelitian. Tahapan ini meliputi perhitungan nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi dari skor skala STAI dan SMUIS.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 195 remaja yang memenuhi kriteria inklusi dan seluruh data dapat dianalisis tanpa adanya data yang hilang. Variabel penggunaan media sosial yang diukur menggunakan *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) memiliki rata-rata skor sebesar 34,87 dengan standar deviasi 6,92. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 18 dan skor maksimum adalah 50, yang menunjukkan adanya variasi tingkat penggunaan media sosial di antara partisipan penelitian. Nilai rata-rata tersebut menggambarkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat keterlibatan yang cukup tinggi terhadap media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Pada variabel kecemasan, pengukuran dilakukan menggunakan instrumen *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) yang terdiri dari dua dimensi, yaitu kecemasan state dan kecemasan trait. Untuk kecemasan state, diperoleh rata-rata skor sebesar 43,56 dengan standar deviasi 9,48, nilai minimum 23, dan nilai maksimum 69. Sementara itu, pada kecemasan trait diperoleh rata-rata skor sebesar 45,12 dengan standar deviasi 10,27, nilai minimum 21, dan nilai maksimum 72. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami responden cukup bervariasi, baik pada aspek kecemasan sementara (state) maupun kecenderungan kecemasan yang lebih menetap (trait).

Berdasarkan karakteristik demografis, partisipan penelitian berada pada rentang usia 12 hingga 21 tahun, dengan mayoritas responden berada pada kelompok usia 17–19 tahun. Seluruh partisipan merupakan remaja yang aktif menggunakan media sosial seperti TikTok, Instagram, Facebook, WhatsApp, dan Twitter untuk berinteraksi maupun mengunggah konten. Dari segi jenis kelamin, partisipan terdiri atas remaja laki-laki dan perempuan dengan proporsi yang relatif seimbang, sehingga data yang diperoleh dapat merepresentasikan kondisi remaja secara umum.

Kategorisasi skor berdasarkan norma hipotetik menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang, baik untuk variabel penggunaan media sosial maupun kecemasan. Pada variabel penggunaan media sosial, mayoritas responden berada dalam kategori tingkat penggunaan sedang, yang mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari remaja. Demikian pula pada variabel kecemasan state dan kecemasan trait, sebagian besar responden berada pada kategori sedang. Temuan ini memberikan gambaran awal bahwa meskipun tidak seluruh remaja mengalami kecemasan tinggi, penggunaan media sosial tetap berpotensi berkaitan dengan kondisi emosional mereka.

Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif ini menunjukkan adanya variasi yang cukup signifikan pada ketiga variabel yang diteliti, yaitu penggunaan media sosial, kecemasan state, dan kecemasan trait. Gambaran distribusi data tersebut menjadi dasar penting untuk analisis selanjutnya, khususnya dalam menguji hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan pada remaja.

Analisis Hasil Uji Asumsi

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi Pearson's r , terlebih dahulu dilakukan serangkaian uji asumsi untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi persyaratan analisis parametrik. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linearitas, serta

pemeriksaan terhadap kemungkinan adanya data ekstrim (outlier). Seluruh proses pengujian asumsi dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22 for Windows.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel berdistribusi normal. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel penggunaan media sosial, kecemasan state, dan kecemasan trait berada di atas batas signifikansi 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketiga variabel penelitian memiliki distribusi data yang normal, sehingga memenuhi salah satu syarat utama untuk dilakukannya analisis korelasi Pearson.

Selanjutnya, dilakukan uji linearitas untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel penggunaan media sosial dengan kecemasan state maupun kecemasan trait bersifat linear. Uji linearitas dilakukan melalui analisis ANOVA pada menu test for linearity dalam SPSS. Hasil pengujian menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan state maupun kecemasan trait memiliki nilai signifikansi linearity di bawah 0,05 dan nilai signifikansi deviation from linearity di atas 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antar variabel bersifat linear, sehingga asumsi linearitas terpenuhi dan analisis korelasi Pearson dapat dilakukan.

Selain itu, dilakukan pula pemeriksaan terhadap kemungkinan adanya data outlier yang dapat mempengaruhi hasil analisis. Pemeriksaan outlier dilakukan melalui pengamatan skor z (z-score) pada masing-masing variabel. Berdasarkan hasil pemeriksaan, tidak ditemukan adanya skor yang berada di luar rentang batas kritis $\pm 3,00$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat data ekstrim yang berpotensi mengganggu proses analisis, sehingga seluruh data responden dapat digunakan dalam pengujian hipotesis.

Berdasarkan keseluruhan hasil uji asumsi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa data penelitian telah memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis parametrik. Data pada seluruh variabel terdistribusi normal, hubungan antar variabel bersifat linear, serta tidak ditemukan adanya outlier yang signifikan. Dengan demikian, penggunaan teknik analisis korelasi Pearson's r dalam penelitian ini dinilai tepat dan layak untuk menguji hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan pada remaja.

Analisis Korelasi

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan pada remaja. Analisis dilakukan terhadap dua dimensi kecemasan, yaitu kecemasan state dan kecemasan trait. Seluruh analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22 for Windows dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil analisis korelasi pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan state pada remaja. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah sebesar $r = 0,622$ dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Nilai koefisien korelasi positif tersebut menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan state yang dialami oleh remaja. Berdasarkan klasifikasi kekuatan korelasi, nilai 0,622 termasuk dalam kategori hubungan yang kuat, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki keterkaitan yang cukup erat dengan munculnya kecemasan yang bersifat situasional pada remaja.

Selanjutnya, analisis korelasi kedua dilakukan untuk menguji hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan trait. Hasil pengujian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,698$ dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Temuan ini juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara kedua variabel tersebut. Nilai korelasi sebesar 0,698 mengindikasikan kekuatan hubungan yang kuat, bahkan lebih tinggi dibandingkan dengan korelasi pada kecemasan state. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial oleh remaja, semakin tinggi pula kecenderungan kecemasan yang bersifat menetap atau trait anxiety yang mereka alami.

Secara keseluruhan, kedua hasil analisis korelasi tersebut konsisten menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan secara signifikan dengan tingkat kecemasan pada remaja, baik dalam bentuk kecemasan sementara (state) maupun kecemasan yang lebih menetap (trait). Arah hubungan yang positif pada kedua dimensi kecemasan mengindikasikan bahwa media sosial dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan emosional pada remaja. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan pada remaja dapat diterima.

Temuan ini memberikan implikasi penting bahwa penggunaan media sosial yang semakin intens perlu mendapat perhatian, khususnya dalam kaitannya dengan kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini juga memperkuat asumsi bahwa media sosial, meskipun memberikan berbagai manfaat, berpotensi memunculkan dampak psikologis negatif apabila digunakan secara berlebihan atau tidak terkontrol.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis korelasi, penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan pada remaja, baik pada dimensi kecemasan state maupun kecemasan trait. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja. Hasil tersebut mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan kondisi emosional remaja, khususnya dalam bentuk kecemasan. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas remaja di media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana interaksi sosial, tetapi juga berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kecemasan state menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat memicu munculnya perasaan cemas yang bersifat situasional. Remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial cenderung lebih mudah mengalami ketegangan emosional, kekhawatiran, serta perasaan tidak nyaman dalam situasi tertentu. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti paparan informasi yang berlebihan, perbandingan sosial, maupun tuntutan untuk selalu aktif dan responsif di dunia digital. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan psikologis dan memicu munculnya kecemasan pada remaja.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan hubungan yang lebih kuat antara penggunaan media sosial dengan kecemasan trait. Kecemasan trait menggambarkan kecenderungan individu untuk merasa cemas secara lebih menetap dan konsisten dalam berbagai situasi. Hubungan yang kuat antara kedua variabel ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan kecemasan

sesaat, tetapi juga berpotensi berkontribusi terhadap terbentuknya pola kecemasan yang lebih stabil pada diri remaja. Hal ini dapat terjadi karena paparan media sosial yang terus-menerus dapat memengaruhi cara remaja memandang diri sendiri, lingkungan sosial, serta berbagai peristiwa dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui karakteristik perkembangan remaja yang sedang berada dalam proses pembentukan identitas diri. Pada masa ini, remaja memiliki kebutuhan yang tinggi akan penerimaan sosial dan pengakuan dari lingkungan. Media sosial sering kali menjadi sarana utama untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Namun, di sisi lain, media sosial juga membuka peluang munculnya pengalaman negatif seperti cyberbullying, perasaan tertinggal, maupun kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi-kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap kecemasan, terutama apabila penggunaan media sosial tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang baik.

Meskipun demikian, temuan penelitian ini tidak dapat diartikan bahwa media sosial sepenuhnya bersifat negatif. Media sosial tetap memiliki berbagai manfaat, seperti mempermudah komunikasi, memperluas jejaring sosial, serta menyediakan akses informasi yang luas. Namun, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penggunaan media sosial secara bijak dan terkontrol. Remaja yang mampu mengelola waktu dan aktivitasnya di media sosial dengan baik cenderung lebih terlindungi dari dampak psikologis negatif dibandingkan remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian yang bersifat korelasional tidak memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan kausal mengenai pengaruh langsung penggunaan media sosial terhadap kecemasan. Kedua, pengukuran variabel dilakukan menggunakan metode self-report sehingga berpotensi dipengaruhi oleh subjektivitas responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan sebab-akibat antara kedua variabel tersebut.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dampak psikologis penggunaan media sosial pada remaja. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan mental remaja. Dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja, diperlukan edukasi dan intervensi yang tepat agar remaja dapat memanfaatkan media sosial secara sehat tanpa mengabaikan kesejahteraan psikologis mereka.

SIMPULAN

Temuan penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan pada remaja. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, terdapat beberapa temuan utama yang dapat disimpulkan. Pertama, penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan state pada remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan situasional yang dialami remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas di media sosial dapat menjadi salah satu faktor pemicu munculnya perasaan cemas dalam kehidupan sehari-hari remaja.

Kedua, penelitian ini juga menemukan adanya hubungan yang signifikan dan lebih kuat antara penggunaan media sosial dengan kecemasan trait. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi tidak hanya berkaitan dengan kecemasan yang bersifat sementara, tetapi juga berpotensi berhubungan dengan kecenderungan kecemasan yang lebih menetap pada diri remaja. Dengan demikian, media sosial dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kerentanan emosional remaja dalam jangka panjang apabila penggunaannya tidak dikelola dengan baik.

Ketiga, arah hubungan yang positif pada kedua hasil korelasi menegaskan bahwa penggunaan media sosial merupakan variabel yang relevan dalam memahami dinamika kesehatan mental remaja. Meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat dalam hal komunikasi dan interaksi sosial, penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan yang berlebihan atau tidak terkontrol dapat berkaitan dengan meningkatnya tingkat kecemasan. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi remaja, orang tua, pendidik, maupun praktisi kesehatan mental untuk lebih memperhatikan pola penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan pada remaja, baik pada dimensi kecemasan state maupun kecemasan trait. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi, pencegahan, serta intervensi psikologis yang bertujuan untuk membantu remaja menggunakan media sosial secara lebih sehat dan bijak. Dengan demikian, dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja dapat diminimalkan, sementara manfaat positifnya tetap dapat dioptimalkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa, yang sangat berarti dalam proses penyelesaian penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Sabrina Syafitri Regita Putri tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ade, W. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja . *Jurnal* , 2(1), 39--43.
- Adler, G. &. (2011). *Understanding Human Communication*.
- Adler, R. B. (2006). *Understanding human communication (Vol. 10)*. Oxford: Oxford University Press.
- Andres Kaplan, &. M. (2010). *User Of The World, Unite! The Challenges and Opportunities Of Social Media*. Business Horizons.

- Anjarwati. (2020). *Media Sosial: Pengertian, Jenis, Fungsi, dan Contoh*. tekno Foresteract.
- Annisa., D. F. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2).
- APA. (2002). Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. . 57(12) 1060-1073.
- APJII. (2025). *Media sosial paling populer 2025*. Diambil kembali dari Kontan Style: <https://style.kontan.co.id/news/bukan-youtube-atau-instagram-inilah-media-sosial-paling-populer-di-indonesia>
- Association, A. P. (2020). *Stress in America 2020: A National Mental Health Crisis*. Diambil kembali dari APA: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
- Association, C. M. (2015). *Anxiety disorders*. Canadian Mental Health Association.
- Association, P. M. (2019). Youth mental health survey report. *Manila Health Journal*, 17(5), 78-89.
- Aulia, B. f. (2024). Media Sosial Sebagai Sarana Peningkatan Literasi Digital Masyarakat. *Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan bahasa dan sastra*, 2(2), 93-99.
- Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara Intensitas Penggunaan . *Acta Psychologia*, 2(2).
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Barrett, L. F. (2006). *Emotion and physical health: Mechanisms and pathways*. In D. K. Snyder & D. R. Simpson (Eds.), *Treating stress and anxiety*. American Psychological Association.
- Betul Keles, N. M. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25:1, 79-93.
- Carr, C. T. (2015). Social media: de ning, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65.
- Centre, P. R. (2015). *teens, social media & technology overview 2015*. Diambil kembali dari net.org/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/
- Chassiakos, Y. L. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5).
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company. Fitriana. (2016). PENGARUH MEDIA SOSIAL FACEBOOK . *UIN Alauddin Makassar*. .
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

- Hanika, I. M. (2021). Fenomena cyberbullying pada mahasiswa di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Media Public Relations, dan Komunikasi (IMPRESI)*, 2(1), 15.
- Health, I. f. (2017). *National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2017: Adolescent health survey*. (NHMS) 2017: Adolescent health survey.
- Hinduja, S. &. (2018). *Cyberbullying: Identification, prevention, and response (Updated edition)*. Diambil kembali dari Cyberbullying Research Center: <https://cyberbullying.org>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (5th ed.)*. Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan (5th ed.)*. Erlangga.
- Ibrahim, N. M. (2019). Prevalence and predictors of anxiety among Malaysian adolescents. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 31(3), 1-10.
- Irfan Ardiansah, &. A. (2021). *Optimalisasi Instagram Sebagai Media Marketing: Potret Penggunaan Instagram sebagai Media Pemasaran Online pada Industri UKM. CV. Cendekia Press*.
- Jarnawi, J. (2020). Analisis validitas dan reliabilitas dengan skala likert terhadap pengembangan si/ti dalam penentuan pengambilan keputusan penerapan strategic planning pada industri garmen. *Prosiding Snast*, 155-160.
- Jenkins-Guarnieri, M. A. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38–50.
- Juditha, C. (2011). Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook terhadap perilaku remaja di kota makassar. *Jurnal penelitian IPTEK-KOM*, 13, 123- 145.
- Katz, E. B. (1974). Uses and Gratifications Research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523.
- Lazarus, R. S. (1984). *tress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lenhart, A. S. (2015). *Teens, technology and friendships*. Diambil kembali dari <http://www.pewinternet.org/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/>
- Lestari, R. &. (2020). Prevalence of non-clinical anxiety in adolescents in Indonesia. *Jakarta Journal of Psychology*, 15(4), 123-134.
- Machali, I. (2016). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif. (1st ed., Vol. 1)*. Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Ilmu .
- Mada, U. G. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Diambil kembali dari Universitas Gadjah Mada:

<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>

- Malaysia, M. o. (2017). *National Health and Morbidity Survey: Mental Health in Adolescents*. NHMS.
- Neuman, W. (2014). *Metode Penelitian Sosial: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Pearson, Essex, Inggris.
- Nevid, J. S. (2005). *Abnormal psychology in a changing world*. Erlangga. Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal (5th ed., Vol. 1)*. Erlangga.
- Nevid, S. R. (2003). *Psikologi Abnormal (5th ed.)*. Erlangga.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582.
- Nurlina., M. (2022). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA TINGKAT KECEMASAN GENERASI Z MAHASISWA KEPERAWATAN DI STIKES MEDISTRA INDONESIA TAHUN 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 97-104.
- O'Reilly, M. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clin Child Psychol Psychiatry*, 4, 601-613.
- Organization, W. H. (2020). *Adolescent mental health*. Diambil kembali dari World Health Organization: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Papalia, D. E. (2009). *Human development (11th ed.)*. McGraw-Hill.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns. *Theoretical perspectives and an agenda for research Sex Roles*, 71(11–12), 363–377.
- Polri, K. &. (2019). *Laporan Statistik Kejahatan Siber di Indonesia Semester 1 Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika.
- Pratama, R. E. (2023). Motivasi Pelaku Ujaran Kebencian di Media sosial: Studi Kasus pada Remaja di Bandung.
- Przybylski, A. K. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Punkasaningtiyas, R. (2017). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur r, Kestabilan Emosi Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Sman 20 Surabaya. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 1-14.
- Puri, D. (2021). *To what extent does social media affect the anxiety of adolescents*. Diambil kembali dari <https://devinapuri.com/wp-content/uploads/2023/04/devina.research%20paper.pdf>

- Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan islam. DEMOS. *Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35-44.
- RI), K. K. (2025). *Laporan pengguna internet 2025: 48% anak di bawah usia 18 tahun*. Diambil kembali dari <https://portal.komdigi.go.id/kanal-publik/berita-kini/9330>
- Rosmalina, A. &. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic. Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49–58.
- Sanjaya, W. (2014). *Media Komunikasi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Sari, D. P. (2019). Cyberbullying and its impact on adolescent mental health in Jakarta. *ournal of Child and Adolescent Psychology*, 9(1), 45-52.
- Selvia, R. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Pelajar Kelas X Di SMA 1 Negeri Bangkinang Kota Pada Masa Pandemi Covid-19. . *Universitas Sumatra Utara*.
- Sikumbang, K. R. (2024). Peranan Media Sosial Instagram terhadap Interaksi Sosial dan Etika pada Generasi Z. *Journal on Education*, 6(2), 11029- 11037.
- Sitepu, Y. R. (2019). Kecemasan Remaja pada Pandemi Covid 19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1, 89-94. .
- Smith, J. A. (2019). *Adolescent development and emotional regulation: Revisiting G. Stanley Hall's theory*. Psychology Press.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety & Behavior*. Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety: Current trends in theory and research: I. *Academic Press*.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.
- Stuart, G. W. (2016). *Principles and practice of psychiatric nursing (10th ed.)*. Elsevier.
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Triandini, A. &. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa UMKT. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 614-619. .
- Trust, T. P. (2019). *Youth Index Report 2019*. Diambil kembali dari The Prince's Trust.
- Twenge, J. M. (2023). Social media use and internalizing symptoms in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 101, 45–58.
- UNICEF. (2019). *Child and adolescent mental health*. Diambil kembali dari <https://data.unicef.org/topic/child-health/mental-health/>

- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting, and caring for children's mental health*. Diambil kembali dari UNICEF: <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- University of Queensland, J. H. (2022). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report*. Center for Reproductive Health.
- Utami, S. W. (2020). The effect of social media usage on anxiety levels among adolescents in Yogyakarta. *Yogyakarta Mental Health Journal*, 12(2), 112- 119.
- V, D. B. (2016). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed)*. The Curated Reference Collection in Neuroscience and Biobehavioral Psychology.
- Valkenburg, P. M. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of adolescent health*, 48(2), 121-127.
- Vannucci, A. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *J Affect Disord*, 207(163-166).
- Wulandari, F. &. (2019). Cyberbullying di kalangan remaja: Analisis perilaku dan dampaknya. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(2), 150–165.