



The Relationship Between the Intensity of Social Media Use and Social Anxiety in Adolescents

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja

Sasteri Yuliyanti¹, Riza Umami², Berlian Kando Sianipar³

¹²³Universitas Dehasen Bengkulu

ABSTRACT

The use of social media among adolescents has increased significantly. High intensity of social media use may affect adolescent mental health, one of which is social anxiety. Adolescents tend to feel afraid of negative judgments from others, which can interfere with social interactions. This study aimed to determine the relationship between the intensity of social media use and social anxiety in adolescents at SMPN 21 Bengkulu City. This study used a quantitative observational analytic design with a cross sectional approach. The population consisted of 265 students and 73 respondents were selected using proportional stratified random sampling technique. Data were collected using social media intensity and social anxiety questionnaires. Data were analyzed using univariate and bivariate (Chi-Square test) with a significance value $\alpha = 0,05$. The results showed that most respondents had moderate social media use intensity, namely 63 respondents (86.3%), while most respondents experienced moderate social anxiety, namely 68 respondents (93.2%). Chi-Square analysis showed a p-value of 0.040 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between the intensity of social media use and social anxiety among adolescents. There is a significant relationship between the intensity of social media use and social anxiety among adolescents. The higher the intensity of social media use, the higher the risk of social anxiety.

Keywords: Intensity of social media use, social anxiety, adolescent

ABSTRAK

Penggunaan media sosial pada remaja mengalami peningkatan yang sangat pesat dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, salah satunya adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan kondisi ketika individu merasa takut berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain sehingga mengganggu interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik observasional melalui pendekatan cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 265 siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Kota Bengkulu. Sampel penelitian sebanyak 73 responden dipilih menggunakan teknik proportional stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner intensitas penggunaan media sosial dan kuesioner kecemasan sosial. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan media sosial kategori sedang sebanyak 63 responden (86,3%) dan tingkat kecemasan sosial sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 68 responden (93,2%). Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai p-value sebesar 0,040 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi risiko terjadinya kecemasan sosial.

Kata Kunci: Intensitas penggunaan media sosial, kecemasan sosial, remaja

Corresponding Author: Sasteri Yuliyanti, Universitas Dehasen Bengkulu, yuliantisastri@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat krusial dalam siklus kehidupan manusia. Remaja berasal dari istilah Latin *adolescence* yang berarti tumbuh menuju kedewasaan, mencakup kematangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Hurlock, 1992). Pada fase ini, individu tidak lagi dikategorikan sebagai anak-anak, tetapi juga belum sepenuhnya dewasa, sehingga sering berada pada kondisi psikologis yang labil dan rentan terhadap berbagai permasalahan mental (Santrock, 2016). Remaja umumnya berada pada rentang usia 10–22 tahun dan mengalami perubahan yang sangat cepat dalam waktu relatif singkat, baik dari segi biologis, emosional, maupun sosial (Mauna et al., 2021).

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, remaja usia 12–18 tahun berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu tahap pencarian jati diri. Pada tahap ini, remaja berusaha memahami siapa dirinya, bagaimana perannya di lingkungan sosial, serta bagaimana ia dipersepsikan oleh orang lain. Kegagalan dalam membentuk identitas diri yang positif dapat menimbulkan kebingungan peran, rendahnya harga diri, serta munculnya kecemasan, khususnya kecemasan dalam situasi sosial (Papalia & Martorell, 2021). Kondisi ini sangat relevan pada remaja awal, seperti pada siswa SMP yang umumnya berusia 13–14 tahun, di mana tuntutan akademik, tekanan teman sebaya, dan kebutuhan akan penerimaan sosial semakin meningkat. Seiring perkembangan zaman, kemajuan teknologi informasi dan komunikasi membawa perubahan besar dalam pola interaksi sosial remaja. Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya bagi generasi Z. Media sosial seperti Instagram, TikTok, YouTube, WhatsApp, dan Facebook tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai tempat mengekspresikan diri, mencari pengakuan sosial, dan membangun identitas diri. Laporan UNICEF bersama Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) tahun 2023 menunjukkan bahwa dari sekitar 44,2 juta remaja Indonesia usia 10–19 tahun, sebanyak 61,3% remaja melaporkan mengalami kecemasan dalam aktivitas bermedia sosial. Survei Pusat Kajian Media Universitas Airlangga (2023) juga menemukan bahwa 84,6% remaja di Jawa Timur mengalami kecemasan sosial yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Data ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial bukan lagi masalah individual, melainkan masalah kesehatan mental yang cukup luas di kalangan remaja.

Di Indonesia, penggunaan media sosial pada remaja menunjukkan tren yang sangat tinggi dan terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan laporan We Are Social dan Hootsuite (2024), jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai sekitar 191 juta jiwa, dengan kelompok usia 13–24 tahun sebagai pengguna paling dominan. Remaja Indonesia rata-rata menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per hari untuk mengakses media sosial, terutama melalui platform Instagram, TikTok, WhatsApp, dan YouTube. Data menunjukkan bahwa remaja Indonesia menghabiskan waktu yang cukup lama untuk mengakses media sosial. Rata-rata durasi penggunaan media sosial pada remaja berkisar antara 1–3 jam per hari, bahkan tidak sedikit yang mengakses lebih dari 4 jam per hari. *We Are Social* (2022) melaporkan bahwa remaja perempuan menghabiskan waktu sekitar 193 menit per hari untuk bermedia sosial, sementara remaja laki-laki sekitar 163 menit per hari. Tingginya intensitas penggunaan media sosial ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran besar dalam kehidupan remaja, baik dari sisi positif maupun negatif. Meskipun media sosial memberikan banyak manfaat, seperti kemudahan berkomunikasi, akses informasi yang luas, dan sarana hiburan, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Salah satu dampak yang banyak ditemukan adalah munculnya kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut berlebihan terhadap penilaian negatif dari orang lain, sehingga individu cenderung menghindari interaksi sosial atau merasa tidak nyaman dalam situasi sosial (American Psychiatric Association, 2015).

Tingginya angka kejadian yang terjadi akibat aktivitas di media sosial yaitu perbandingan sosial remaja membandingkan kehidupannya dengan teman di media sosial sehingga memicu rasa rendah diri dan iri, antisipasi kegagalan remaja merasa takut dan cemas postingannya di media sosial tidak disukai atau mendapat respon negatif dari orang lain, gangguan citra tubuh remaja putri mudah terpengaruh gambar tubuh ideal di media sosial, memicu gangguan makan dan citra tubuh negatif, *Crybulling* penindasan yang dialami remaja di media sosial memicu trauma psikologis dan rasa percaya diri rendah. (Jon D Ehai et al, 2017). Adapun studi menunjukan remaja dengan tingkat kecemasan dan depresi tinggi akibat media sosial beresiko bunuh diri 2,7 kali lipat, adapun dampak terburuk lainnya berupa isolasi sosial menghindari interaksi langsung dan lebih nyaman bermedia sosial menyebabkan remaja kesulitan bersosialisasi. (Liu & Baumeister, 2018). Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja. Trikindin dan Kurniasari (2021) menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula risiko kecemasan sosial. Hal ini disebabkan oleh fenomena perbandingan sosial (*social comparison*), ketakutan akan penilaian negatif, tekanan untuk tampil sempurna, serta pengalaman negatif seperti komentar buruk dan *cyberbullying*. Penelitian Permadi dan Situbondo (2022) juga menemukan bahwa media sosial dapat memicu stres, depresi, dan kecemasan akibat paparan konten negatif dan interaksi sosial yang tidak sehat.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 September 2025 di tiga SMP di Kota Bengkulu (SMPN 02, SMPN 15, dan SMPN 21), ditemukan bahwa SMPN 21 Kota Bengkulu memiliki intensitas penggunaan media sosial paling tinggi. Sebanyak 60% siswa mengaku menggunakan media sosial lebih dari 8 jam per hari, dan 26,6% di antaranya menyatakan sering merasa cemas atau takut dinilai negatif oleh teman setelah mengunggah konten di media sosial. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dua sekolah lainnya, sehingga menunjukkan adanya indikasi kuat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada siswa. Sebagai perbandingan, hasil wawancara di SMPN 02 menunjukkan bahwa 4 dari 15 siswa (26,6%) yang menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari, sedangkan di SMPN 15 terdapat 5 dari 15 siswa (33,3%) dengan pola penggunaan serupa. Tingkat keluhan kecemasan sosial juga lebih rendah di kedua sekolah tersebut, yaitu hanya sekitar 13–20% siswa yang mengaku merasa takut dinilai negatif oleh teman setelah beraktivitas di media sosial. Data ini menunjukkan bahwa SMPN 21 Kota Bengkulu memiliki intensitas penggunaan media sosial tertinggi (60%) dibandingkan sekolah lainnya dalam wilayah yang sama. Temuan tersebut menunjukkan bahwa SMP

Negeri 21 layak dijadikan lokasi penelitian karena dianggap mewakili fenomena hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada remaja.

Sejumlah penelitian terdahulu memang telah membahas keterkaitan antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan sosial, namun kebanyakan berfokus pada responden berusia remaja akhir atau mahasiswa (Trikindin & Kurniasari, 2021; Permadi & Situbondo, 2022). Sementara itu, kajian yang meneliti kelompok remaja usia sekolah menengah pertama masih jarang ditemukan, terutama di wilayah Kota Bengkulu. Padahal, masa remaja awal merupakan tahap perkembangan penting di mana individu mulai aktif menjalin relasi sosial melalui media daring dan lebih rentan terhadap masalah psikososial, salah satunya kecemasan sosial (Hurlock, 1992; Santrock dalam Sora, 2016). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan penelitian sebelumnya dengan menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada remaja di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimen dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian *Cross Sectional* merupakan jenis penelitian yang hanya melakukan pengukuran data pengamatan subjek penelitian sebanyak satu kali pada satu saat (Harlan dan Johan 2018). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas VIII di SMPN 21 Kota Bengkulu sebanyak 73 responden dengan menggunakan metode *Proportional stratified random sampling*. Pengambilan data penelitian dengan menggunakan kuesioner intensitas penggunaan media sosial yang diadopsi dari kuesioner penelitian Ria Sabekti (2019) menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial (SIPMS) dan kuesioner kecemasan sosial yang diadopsi dari kuesioner penelitian Nur Arum Mawaddah (2025) dengan hasil uji statistik dengan menggunakan *Pearson Product Moment* dengan rhitung 0,500-0,654. Uji reabilitas dilakukan setelah melakukan uji validitas dan didapatkan *Cronbachs Alpha* 0,625 dari (*Cronbachs Alpa* $\geq 0,60$) sehingga kuesioner reliable sebagai alat pengumpulan data dan penelitian. Kuesioner intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 25 pernyataan dan kuesioner kecemasan sosial 30 pernyataan dengan jawaban menggunakan skala likert yang terdiri dari 1. Sangat tidak setuju, 2. Tidak setuju, 3. Setuju dan 4. Sangat setuju. Adapun hasil ukur intensitas penggunaan media sosial Rendah jika didapatkan skor 25-50, Sedang jika didapatkan skor 51-75 dan Tinggi jika didapatkan skor 76-100 (Fitriani & Sirait, 2024) sedangkan untuk kecemasan sosial Ringan jika skor 30-60, Sedang jika skor 61-90 dan Berat jika skor 91-120 (Silmi et al., 2020).

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu yang terletak di Kota tepatnya di Kelurahan Panorama, Singaran Pati, Kota Bengkulu, dengan luas tanah 13,615 m². Sekolah ini terletak pada lokasi sekolah yang strategis dan nyaman, berada tidak jauh dari pusat kota tetapi nyaman karena berada bukan di pemukiman padat penduduk. SMP Negeri 21 Kota Bengkulu memiliki fasilitas kesehatan yang sudah dilengkapi ruang UKS serta terdapat P3K.

2. Analisa Univariat

a. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Kota Bengkulu Tahun 2026

Intensitas Penggunaan media sosial	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	2	2.7
Sedang	63	86.3
Tinggi	8	11.0
Total	73	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada siswa kelas VIII Di SMP Negeri 21 kota Bengkulu sebagian besar berada di kategori sedang, yaitu sebanyak 63 dengan persentase 86,3%.

b. Kecemasan Sosial

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu Tahun 2026

Kecemasan Sosial	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	5	6.8
Sedang	68	93.2
Total	73	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 kota Bengkulu lebih banyak berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 68 siswa dengan persentase 93,2%.

3. Analisa Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu tahun 2026.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Kelas VIII di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu

Intensitas Penggunaan Media sosial	Kecemasan Sosial		Total		p value	
	Ringan	Sedang				
	F	%	F	%	F	%
Rendah	1	50,0	1	50,0	2	100,0
Sedang	4	6,3	59	93,7	63	100,0
Tinggi	0	0	8	100,0	8	100,0

Berdasarkan hasil uji Chi-square dengan menggunakan SPSS di dapatkan nilai p value = 0,040 dimana ($p < 0,05$) sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja kelas VIII di Smp Negeri 21 kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu memiliki intensitas penggunaan media sosial kategori sedang. Temuan ini menggambarkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja, namun penggunaannya masih berada dalam batas yang relatif terkendali. Intensitas penggunaan media sosial kategori sedang menunjukkan bahwa responden cukup aktif dalam mengakses media sosial, tetapi belum sampai pada tingkat penggunaan yang berlebihan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik usia responden yang berada pada fase remaja awal. Pada tahap ini, remaja mulai aktif membangun hubungan sosial, mengeksplorasi identitas diri, serta mencari pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Media sosial menjadi salah satu sarana yang mendukung proses tersebut karena memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, berbagi informasi, dan mengekspresikan diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heru Wahyudi et al. (2025) yang menyatakan bahwa remaja usia 12–18 tahun cenderung aktif menggunakan media sosial sebagai media eksplorasi identitas dan interaksi sosial. Meskipun media sosial memberikan berbagai manfaat positif, penggunaan yang tidak terkontrol berpotensi menurunkan kualitas interaksi sosial secara langsung. Oleh karena itu, intensitas penggunaan media sosial kategori sedang dapat dianggap sebagai kondisi yang masih adaptif, terutama apabila disertai dengan pengawasan dari orang tua dan pihak sekolah.

2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden mengalami kecemasan sosial pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa telah merasakan adanya ketidaknyamanan dalam situasi sosial tertentu, namun masih mampu melakukan aktivitas sosial sehari-hari. Kecemasan sosial kategori sedang umumnya ditandai dengan perasaan cemas saat berinteraksi dengan orang lain, takut dinilai negatif, serta kecenderungan merasa kurang percaya diri dalam situasi sosial. Munculnya kecemasan sosial pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah perkembangan psikososial. Remaja berada pada fase yang sensitif terhadap penilaian sosial dan penerimaan dari lingkungan sekitar. Paparan media sosial yang tinggi dapat memperkuat perasaan tersebut, terutama ketika remaja sering membandingkan dirinya dengan orang lain atau menerima umpan balik negatif dari lingkungan daring. Hasil ini sejalan dengan teori kecemasan sosial yang menyatakan bahwa remaja memiliki kerentanan tinggi terhadap tekanan sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital. Media sosial dapat menjadi pemicu kecemasan apabila remaja merasa harus selalu menampilkan citra diri yang ideal atau takut mendapatkan penilaian negatif dari orang lain.

3. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu

Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai p value sebesar 0,040 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan sosial pada remaja. Hubungan ini dapat dijelaskan melalui teori Uses and Effects, yang menyatakan bahwa penggunaan media tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan individu, tetapi juga dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis bagi penggunanya. Remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi cenderung lebih sering terlibat dalam interaksi daring dibandingkan interaksi tatap muka, sehingga kemampuan sosial secara langsung dapat berkurang dan memicu kecemasan sosial. Kecemasan sosial itu sendiri seperti adanya kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain (American Psychiatric Association, 2015). Pada remaja, kecemasan sosial umumnya muncul dalam bentuk perasaan cemas saat berinteraksi dengan teman sebaya, kurang percaya diri, serta takut melakukan kesalahan di hadapan orang lain. Silmi et al. (2020) menyebutkan bahwa kecemasan sosial pada remaja sering berada pada kategori sedang, di mana individu masih mampu beraktivitas sosial, namun disertai perasaan gelisah dan khawatir terhadap penilaian sosial. Dalam konteks penggunaan media sosial, kecemasan sosial dapat dipicu oleh perbandingan sosial dan ketakutan terhadap respon negatif, sehingga intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi berpotensi meningkatkan kecemasan sosial pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Silmi et al. (2020) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja. Penelitian lain oleh Trikindin dan Kurniasari (2021) juga menyatakan bahwa remaja yang lebih nyaman berinteraksi melalui media sosial cenderung mengalami kesulitan dalam interaksi sosial langsung, sehingga meningkatkan risiko kecemasan sosial. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang bermakna dengan kecemasan sosial pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari berbagai pihak, terutama sekolah dan orang tua, untuk membimbing remaja dalam menggunakan media sosial secara bijak agar dampak negatif terhadap kesehatan mental dapat diminimalkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu intensitas penggunaan media sosialnya berada pada kategori sedang yaitu 86,3%. Kecemasan sosial siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 93,2. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu dengan nilai p value = 0,040 dimana ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan referensi ilmiah mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan pembandingan bagi penelitian selanjutnya yang membahas topik serupa, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan teori dan kajian lebih lanjut mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis remaja.

ETIK PENELITIAN

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari seluruh responden telah memberikan *informed consent* sebelum pengambilan data dilakukan. Penelitian ini tidak melibatkan intervensi langsung pada manusia dan telah mengikuti prinsip etika penelitian yang berlaku.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada kepala SMP Negeri 21 Kota Bengkulu dan tim yang sudah memberikan ijin dan memfasilitasi kegiatan penelitian ini, kepada para kader yang ikut terlibat dalam proses kegiatan, sehingga kegiatan bisa berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Aziz, M. (2020). *Intensitas penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap perilaku remaja*. Jurnal Komunikasi Sosial, 12(3), 45–53.
- American Psychiatric Association. (2015). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). APA Publishing.
- Andari, R. (2016). *Pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku komunikasi remaja*. Jurnal Ilmu Komunikasi, 8(2), 99–110.
- Apriani, D. (2021). *Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial pada remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 5(1), 12–23.
- Bashir, H., & Bhat, S. A. (2017). Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 125–131.
- Brewer, G., & Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255–260.
- Darwis, M., Amri, I., & Reymond, F. (2020). *Psikologi perkembangan remaja*. Kencana.
- Dobrea, A., & Pasarelu, C. R. (2016). Impact of social media use on social anxiety. *Journal of Adolescence*, 53, 33–45.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75–82.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.
- Erikson, E. H., Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Fengxia, L. (2023). Prevalence and correlates of social anxiety among adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14, 112–120.
- Fitriani, A., & Sirait, D. (2024). Dampak penggunaan media sosial terhadap kecemasan remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 10(1), 15–28.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2009). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Harlan, J., & Johan, A. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Refika Aditama.

- Heru Wahyudi, & Rahayu Budi Utami. (2023). *Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja di era digital*. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 8(2), 77–86.
- Hurlock, E. B. (1992). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Indrawati, D., & Nuswantoro, P. (2021). Uses and gratifications of social media among adolescents. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 6(2), 71–82.
- Kocak, O., Nasir, M., & Turker, B. (2020). Social anxiety and preference for online interaction. *Journal of Behavioral Studies*, 9(2), 201–213.
- Lathifah, M., Sari, N., & Dwi, A. (2019). Uses and effects theory in social media context. *Jurnal Komunikasi Massa*, 12(1), 33–41.
- Mauna, E., Akbar, R., & Zakiah, S. (2021). *Perkembangan psikososial remaja: Kajian teoritik*. Alfabeta.
- Mawaddah, Nur Arum. Hubungan Kecemasan Sosial Dengan Intensitas Penggunaan Instagram pada Remaja di Kecamatan Mranggen. Di akses dari <https://eskrpsi.usm.ac.id/files/skrpsi/F11A/2020/F.111.20.0162/F.111.20.0162-15-File-Komplit-20250210111731.pdf>
- Mulawarman, A., & Nurfitri, A. (2017). *Media sosial: Perspektif komunikasi dan interaksi sosial*. Mitra Wacana Media.
- Mulyati, T. (2014). Media sosial dan dinamika komunikasi di era digital. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 3(2), 45–56.
- Najah, S. (2021). Intensitas penggunaan media sosial dan pengaruhnya terhadap perilaku sosial mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Digital*, 5(1), 22–34.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugrahani, D. (2022). Durasi dan frekuensi penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 9(3), 145–156.
- Nurlina, A., Rahayu, T., & Putri, D. (2022). Definisi dan peran media sosial dalam kehidupan remaja. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 6(2), 77–85.
- Permadi, F., & Situbondo, L. (2022). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(1), 23–35.
- Poon, E., & Sudano, J. (2020). Social media use and mental health during COVID-19. *Journal of Psychiatry and Mental Health*, 15(4), 210–217.
- Sabekti, R. (2019). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial (jejaring sosial) dengan kecenderungan narsisme dan aktualisasi diri remaja akhir* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Silmi, N., Fadhilah, S., & Rini, R. (2020). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 8(2), 55–63.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyowati, S. (2017). *Populasi dan sampel dalam penelitian kesehatan*. Graha Ilmu.
- Trikindin, R., & Kurniasari, M. (2021). Intensitas penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kecemasan sosial remaja. *Jurnal Psikologi Komunikasi*, 9(2), 100–112.
- UNICEF, & Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA). (2023). *Laporan survei nasional kesehatan mental remaja Indonesia*. UNICEF Indonesia.
- Wahyudi, H., Utami, R. B., & Nugroho, A. C. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja (Di Kelas IX SMPN 1 Berbek Kabupaten Nganjuk). *JURNAL SABHANGA*, 7(1), 39-51.
- Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals with social anxiety. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 238–244.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health fact sheet*. WHO.
- Yuniar, L. (2023). Pengaruh media sosial terhadap perilaku sosial remaja di era digital. *Jurnal Komunikasi dan Sosial Budaya*, 5(1), 12–25.