

Hubungan Adiksi Penggunaan Media Sosial Dengan Masalah Psikososial Pada Remaja Di SMK Kesehatan

Ananda Agustin¹, Dian Fitria^{*2}, Tri Setianingsih³

^{1,2,3} STIKes RS Husada

Email: anandaagustin321@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan fase transisi yang rentan terhadap ketidakstabilan emosional. Penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja sering kali memicu adiksi yang berdampak negatif pada kesehatan psikososial mereka, seperti meningkatnya kecemasan dan penurunan interaksi sosial nyata. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi penggunaan media sosial dengan masalah psikososial (tingkat kecemasan dan interaksi sosial) pada remaja di SMK Kesehatan. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI di SMK Kesehatan Fahd Islamic School. Sebanyak 130 responden diambil sebagai sampel menggunakan teknik pengumpulan data melalui instrumen kuesioner Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF), General Anxiety Disorder-7 (GAD-7), dan Social Connectedness Scale-Revised (SCS-R). Data kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berada pada tingkat adiksi media sosial kategori sedang (84,6%) dan mengalami kecemasan tingkat sedang (70,8%). Terdapat 34,6% responden yang terindikasi mengalami penurunan interaksi sosial. Hasil analisis bivariat membuktikan adanya korelasi positif yang signifikan antara adiksi media sosial dengan kecemasan ($p < 0,001$; $r = 0,642$), serta korelasi yang signifikan terhadap penurunan interaksi sosial ($r = 0,418$). Kesimpulan : Semakin tinggi tingkat adiksi media sosial, semakin tinggi kecemasan dan penurunan interaksi sosial pada remaja. Remaja diharapkan dapat lebih membatasi intensitas screen time guna menjaga stabilitas kesehatan mental dan hubungan sosialnya.

Kata kunci: Adiksi Media Sosial, Interaksi Sosial, Kecemasan, Masalah Psikososial, Remaja.

Abstract

Adolescence is a transitional period that is particularly susceptible to emotional instability. Excessive use of social media among adolescents frequently leads to addiction, adversely affecting their psychosocial well-being, including heightened anxiety and diminished face-to-face social interactions. This study aims to investigate the relationship between social media addiction and psychosocial issues among adolescents at the Health Vocational High School. Objective : This study aims to examine the relationship between social media usage addiction and psychosocial problems (levels of anxiety and social interaction) among adolescents at the Health Vocational High School. Methods : This study uses a quantitative design with a cross-sectional approach. The research population consists of 10th and 11th grade students at SMK Health Fahd Islamic School. A total of 130 respondents were selected as a sample using data collection techniques through the Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF), General Anxiety Disorder-7 (GAD-7), and Social Connectedness Scale-Revised (SCS-R) questionnaires. The data were then analyzed using the Spearman Rank correlation test. Results : The study results show that the majority of respondents are at a moderate level of social media addiction (84.6%) and experience moderate anxiety (70.8%). Additionally, 34.6% of respondents are indicated to have a decline in social interactions. Bivariate analysis results demonstrate a significant positive correlation between social media addiction and anxiety ($p < 0.001$; $r = 0.642$), as well as a significant correlation with decreased social interaction ($r = 0.418$). Conclusion : The higher the level of social media addiction, the higher the anxiety and the decrease in social interactions among adolescents. Adolescents are expected to better limit their screen time intensity in order to maintain the stability of their mental health and social relationships.

Keywords: Social Media Addiction, Social Interaction, Anxiety, Psychosocial Problems, Adolescents.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang disertai perubahan fisik, psikososial, dan emosional. Kondisi tersebut membuat remaja lebih rentan mengalami gangguan pada perasaan, perilaku, serta perkembangan psikososialnya (Suryana et

al., 2022). Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mengembangkan keterampilan sosial dan kemampuan menjalin pertemanan yang erat. Oleh karena itu, interaksi sosial menjadi bagian penting dalam proses perkembangan remaja dan pembentukan hubungan dengan lingkungan sekitarnya (Addzaky, 2024).

Media sosial telah menjadi sarana yang digunakan remaja untuk berkomunikasi dan menjalin interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaannya yang aktif menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam aktivitas sosial remaja, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat berdampak terhadap kesejahteraan psikologis dan psikososial (WHO, 2022).

Penggunaan media sosial di Indonesia juga menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan persentase penggunaan platform media sosial meningkat hingga 78,19% pada tahun 2023, dengan media sosial menjadi salah satu hiburan daring yang banyak digunakan oleh remaja (APJII, 2025).

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berkembang menjadi adiksi yang mengganggu aktivitas belajar, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial perlu menjadi perhatian karena dapat berkaitan dengan munculnya masalah psikososial pada remaja (Mahardhika et al., 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menyebabkan adiksi dan berkaitan dengan masalah psikososial, seperti kecemasan, penurunan interaksi sosial, gangguan suasana hati, dan kesulitan berkonsentrasi. Temuan tersebut memperlihatkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kondisi psikososial remaja (Mahardhika et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan, siswa di SMK Kesehatan menggunakan media sosial lebih dari empat jam sehari dan sebagian bahkan hampir sepanjang hari. Beberapa siswa merasa cemas ketika penggunaan dibatasi, mengalami kesulitan berkonsentrasi, serta menunjukkan kecenderungan menyendiri dan kurang berinteraksi dengan teman (Kansil et al., 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adiksi media sosial berkaitan dengan munculnya masalah psikososial pada remaja, terutama kecemasan dan penurunan interaksi sosial. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga cenderung memiliki rasa cemas, takut dan suasana hati yang mudah berubah, sehingga menunjukkan adanya dampak psikososial dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Temuan penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa remaja yang mengalami adiksi media sosial cenderung menciptakan jarak sosial di lingkungan, terutama kekhawatiran terhadap penilaian negatif ketika berinteraksi secara langsung. Namun, penelitian mengenai hubungan adiksi media sosial dengan kecemasan dan penurunan interaksi sosial secara bersamaan pada siswa SMK masih terbatas.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan adiksi penggunaan media sosial dengan masalah psikososial pada remaja. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Fahd Islamic School pada rentang waktu bulan April hingga Juli 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di sekolah tersebut, dengan jumlah sampel yang ditetapkan sebanyak 130 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* yang dibantu oleh pihak sekolah atau guru dengan pertimbangan kriteria tertentu (inklusi) yang telah ditetapkan.

Tahap persiapan penelitian dimulai dengan pengajuan surat izin kelayakan etik (*ethical clearance*) dan pengurusan surat izin penelitian ke pihak sekolah. Setelah perizinan selesai,

peneliti membagikan lembar persetujuan (*informed consent*) yang harus diisi oleh orang tua responden dengan memberikan waktu satu minggu untuk mempertimbangkan kesediaan berpartisipasi.

Pada tahap implementasi atau pengumpulan data primer, responden diminta untuk mengisi kuesioner yang disebarakan melalui *Google Form* dengan pengawasan langsung dari peneliti. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian terdiri dari tiga kuesioner, yaitu: kuesioner *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMAS-SF) dengan 29 pertanyaan untuk mengukur adiksi media sosial, *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) dengan 7 pertanyaan untuk mengukur tingkat kecemasan, dan *Social Connectedness Scale-Revised* (SCS-R) dengan 20 pertanyaan untuk mengukur penurunan interaksi sosial.

Setelah seluruh data terkumpul, tahap akhir meliputi pengolahan data melalui proses *editing* (pemeriksaan data), *coding* (pengkodean), *cleaning* (pembersihan data), dan tabulasi data. Data yang telah diproses kemudian dianalisis menggunakan program perangkat lunak SPSS. Teknik analisis data yang digunakan mencakup analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis data dilakukan dengan univariat digunakan untuk menjelaskan karakteristik responden, kecanduan media sosial, masalah psikososial berupa kecemasan dan penurunan interaksi sosial. Selanjutnya, analisis bivariat yang dilakukan untuk menguji signifikansi, kekuatan, serta arah korelasi adiksi penggunaan media social dengan masalah psikososial pada aspek kecemasan dan penurunan interaksi sosial.

Analisis univariat digunakan untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi dari karakteristik responden (kelas, jenis kelamin, dan jenis media sosial yang dimiliki, usia pertamakali memiliki media sosial), variabel independen (kecanduan media sosial), dan variabel dependen (masalah psikososial berupa kecemasan dan penurunan interaksi sosial).

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Kelas, dan Jenis Media Sosial Yang Dimiliki

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persen (%)
Kelas		
Kelas X	64	49,2%
Kelas XI	66	50,8%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	7	5,4%
Perempuan	123	94,6%
Jenis Media Sosial Yang Dimiliki		
WhatsaAp		
Tidak	0	0%
Ya	130	100%
Instagram		
Tidak	8	6,2%
Ya	122	93,8%
TikTok		
Tidak	9	6,9%

Ya	121	93,1%
Twitter		
Tidak	97	74,6%
Ya	33	25,4%
Telegram		
Tidak	89	68,5%
Ya	41	31,5%
Youtube		
Tidak	24	18,5%
Ya	106	81,5%
Facebook		
Tidak	108	83,1%
Ya	22	16,9%
Yang lainnya		
Tidak	124	95,4%
Ya	6	4,6%

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa hasil analisis data melibatkan 130 responden di SMK Kesehatan Fahd Islamic School dengan distribusi yang relatif seimbang antara siswa kelas X sebanyak 64 responden (49,2%) dan kelas XI sebanyak 66 responden (50,8%). Berdasarkan jenis kelamin, karakteristik responden sangat didominasi oleh perempuan yakni sebanyak 94,6% dengan 123 responden, sedangkan laki-laki hanya sebesar 5,4% dengan 7 responden. Terkait jenis media sosial yang dimiliki Responden paling banyak memiliki media sosial yaitu WhatsApp dengan seluruh responden (100%), selanjutnya Instagram (93,8%), diikuti oleh TikTok (93,1%), serta hanya 6 responden (4,6%) yang menggunakan platform selain yang disebutkan. Secara keseluruhan, platform yang banyak dimiliki oleh remaja yaitu WhatsApp, Instagram, dan TikTok.

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pertamkali

Karakteristik Responden	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Usia Pertamkali Memiliki Akun130 Media Sosial	7	15	10.95	1.980	

Berdasarkan hasil analisis tabel 2 diatas menunjukkan usia pertama kali responden memiliki akun media sosial berada pada rentang 7 hingga 15 tahun. Rata-rata usia responden saat pertama kali memiliki akun media sosial adalah 10,95 tahun, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden mulai memiliki akun media sosial pada usia sekitar 11 tahun. Nilai standar deviasi sebesar 1,980 menunjukkan bahwa perbedaan usia pertama kali responden memiliki akun media sosial tidak terlalu jauh antar sesama responden.

Tabel 3 Variabel Adiksi Penggunaan Media Sosial

Kategori	Frekuensi (n)	Persen (%)
Rendah	4	3,1%
Sedang	110	84,6%
Tinggi	16	12,3%
Total	130	100%

Berdasarkan hasil analisis tabel 3 diatas menunjukkan penggunaan media sosial dari 130 responden didominasi oleh kategori sedang (84,6%) sebanyak 110 responden, sedangkan kategori adiksi tinggi sebanyak 12,3% sebanyak 16 responden, dan kategori rendah hanya 3,1% sebanyak 4 responden.

Tabel 4 Variabel Masalah Psikososial dengan Kecemasan dan Penurunan Interaksi Sosial

Kecemasan	Frekuensi (n)	Persen (%)
Ringan	8	6,2%
sedang	92	70,8%
Berat	30	23,1%
Penurunan Interaksi Sosial	Frekuensi (n)	Persen (%)
Merasa terhubung secara sosial	85	65,4
Merasa tidak terhubung secara sosial	45	34,6

Berdasarkan hasil analisis tabel 4 diatas dari 130 responden menunjukkan masalah psikososial dengan kecemasan mayoritas berada pada tingkat kecemasan sedang dengan sebanyak 92 siswa (70,8%), dilanjutkan dengan kecemasan berat sebanyak 30 siswa (23,1%), dan kecemasan tingkat ringan hanya 8 siswa (6,2%). Selain itu, mayoritas responden dengan masalah psikososial penurunan interaksi sosial yaitu masih merasa terhubung secara sosial dengan sebanyak 85 siswa (65,4%), sedangkan 45 siswa (34,6%) merasa tidak terhubung secara sosial.

Tabel 5 Uji Korelasi Adiksi Penggunaan Media Sosial dengan Masalah Psikososial (Kecemasan dan Penurunan Interaksi Sosial)

Variabel	Korelasi	P Value	Keterangan
Adiksi Penggunaan Media Sosial Masalah Psikososial (Kecemasan)	0.642	0.001	Korelasi Positif Signifikan
Adiksi Penggunaan Media Sosial Masalah Psikososial (Penurunan Interaksi Sosial)	0.418	0.001	Korelasi Positif Signifikan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 diatas, terdapat korelasi yang signifikan antara adiksi penggunaan media sosial dengan masalah psikososial pada remaja. Semakin tinggi tingkat adiksi penggunaan media sosial, maka kecenderungan terjadinya kecemasan dan penurunan interaksi sosial juga semakin meningkat. Adiksi penggunaan media sosial dengan masalah psikososial (kecemasan) yaitu ($p = 0.642$; $p < 0.001$) memiliki kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan adiksi penggunaan media sosial terhadap masalah psikososial (penurunan interaksi sosial) yaitu ($p = 0.418$; $p < 0.001$).

Pembahasan

Dari hasil analisis kelas menunjukkan proporsi yang relatif seimbang antara siswa kelas X (49,2%) dan kelas XI (50,8%). Karakteristik ini sejalan dengan penelitian Kansil et al., (2025) yang menyatakan bahwa remaja pada jenjang pendidikan ini berada dalam fase perkembangan dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Risiko ketergantungan media sosial beserta dampak psikososialnya terbukti nyata dan merata di setiap kelas, terlepas dari perbedaan beban kurikulum atau kematangan kognitif (Wahyuningtyas et al., 2025).

Dari hasil analisis karakteristik responden dalam penelitian ini sangat didominasi oleh perempuan (94,6%), yang sejalan dengan profil demografis SMK Kesehatan Fahd Islamic School. Dominasi ini selaras dengan temuan Chukwuere, (2021) bahwa remaja perempuan cenderung lebih aktif mendominasi pemanfaatan media sosial untuk menjaga kedekatan hubungan interpersonal dan berbagi ekspresi. Meskipun secara kuantitas paparan media sosial didominasi oleh perempuan, Zaidhan et al., (2023) menegaskan bahwa ketika individu sudah terperangkap pada tahap adiksi, tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kedua gender, yang mengindikasikan bahwa remaja laki-laki pun menghadapi kerentanan psikososial yang sama berbahayanya.

Berdasarkan hasil analisis, penggunaan platform media sosial di kalangan remaja didominasi secara mutlak oleh WhatsApp (100%), Instagram (93,8%), dan TikTok (93,1%), yang membuktikan bahwa platform-platform tersebut telah menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari responden. Temuan ini selaras dengan survei APJII (2025), yang menegaskan bahwa ketiga aplikasi tersebut merupakan mayoritas media sosial utama. Dominasi ini yang didorong oleh daya tarik spesifik dari masing-masing platform.

Namun, tingginya akses terhadap platform visual ini membawa dampak psikososial yang signifikan; sebagaimana dijelaskan oleh Zaidhan et al., (2023), adiksi pada platform berorientasi visual seperti Instagram dapat secara langsung memicu kecemasan sosial akibat kuatnya tekanan perbandingan fisik dan dorongan untuk mencari validasi sosial. Karakteristik platform yang memicu ketakutan terhadap penilaian orang lain inilah yang mengonfirmasi alasan di balik munculnya gejala masalah psikososial berupa kecemasan pada responden dalam penelitian ini.

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden mulai aktif memiliki dan menggunakan akun media sosial sejak sebelum masa remaja, yakni pada rata-rata usia 10,95 tahun. Fenomena kepemilikan akun pada usia anak-anak akhir ini umumnya didorong oleh faktor pergaulan, kebutuhan adaptasi komunikasi, serta kebiasaan orang tua yang telah memberikan akses gawai sejak dini (Unicef, 2023). Kondisi ini menjadi alarm penting, sebab pengenalan perangkat digital tanpa diimbangi kemampuan kontrol diri yang memadai akan menciptakan pola ketergantungan yang mengakar, yang pada akhirnya memicu perilaku adiksi dan masalah psikososial saat mereka memasuki usia remaja (Hairot et al., 2025).

Berdasarkan analisis remaja di SMK Kesehatan Fahd Islamic School didominasi oleh tingkat adiksi media sosial kategori sedang (84,6%) dan tinggi (12,3%). Tingginya angka adiksi ini dipicu oleh rutinitas akademik kejuruan yang padat, tuntutan kurikulum merdeka yang mengharuskan keterhubungan dengan perangkat digital, serta minimnya pengawasan orang tua terhadap aktivitas daring anak. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Praditha & Wulanyani, (2024) bahwa adiksi sedang mencerminkan ketidakmampuan individu dalam mengontrol intensitas penggunaan media sosial, di mana siswa cenderung menjadikan dunia maya sebagai pelarian dari kejenuhan beban praktikum. Apabila tidak diimbangi dengan kontrol diri, kebiasaan mencari hiburan ini lambat laun akan bergeser menjadi perilaku adiksi yang menetap, menjadikannya masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di kalangan pelajar (Jing et al., 2025).

Berdasarkan hasil analisis, mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan sedang (70,8%), selanjutnya kecemasan berat (23,1%). Tingginya angka kecemasan ini, selain dipicu oleh adiksi media sosial, juga dipengaruhi oleh besarnya tekanan akademik di sekolah kejuruan kesehatan serta waktu pengambilan data yang berdekatan dengan ujian akhir semester. Temuan ini sejalan dengan Fitria et al., (2022) yang menegaskan bahwa remaja masa kini telah menjadikan media sosial sebagai pusat interaksi utama, sehingga hambatan atau pembatasan terhadap akses digital akan memicu lonjakan emosi dan stres yang berlebihan.

Meskipun demikian, penelitian Cahya et al., (2023) menemukan perbedaan berbanding terbalik yang menunjukkan dominasi kecemasan ringan hingga sedang. Variasi arah temuan ini membuktikan bahwa tingkat keparahan masalah psikososial pada remaja sangat bergantung pada seberapa ekstrem intensitas penggunaan media sosial tersebut, sekaligus kerentanan psikologis bawaan pada masing-masing populasi penelitian.

Berdasarkan hasil analisis, mayoritas responden (65,4%) dilaporkan masih merasa terhubung secara sosial. Temuan ini berbanding terbalik dengan penelitian (Ides et al., 2022) yang menemukan tingginya angka interaksi sosial yang buruk pada siswa SMK. Perbedaan ini kemungkinan besar didorong oleh karakteristik latar belakang SMK Kesehatan; tingginya tuntutan kegiatan praktikum klinis yang mewajibkan kolaborasi tatap muka bertindak sebagai metode *coping* yang efektif untuk menjaga keterhubungan sosial siswa di dunia nyata. Hal ini sejalan dengan pandangan kajian sistematis Ayub & Sulaeman, (2021), yang menegaskan bahwa media sosial tidak selalu merusak hubungan pertemanan riil, melainkan dapat berfungsi sebagai pelengkap interaksi dan fasilitator aktivitas asosiatif seperti kerja kelompok.

Meskipun demikian, terdapat 34,6% responden yang merasa tidak terhubung secara sosial, dan hal ini tetap menjadi perhatian yang serius. Sebagaimana dijelaskan oleh Bagaskara & Widyastuti, (2023), kondisi keterasingan ini memunculkan rasa kesepian, perasaan ditolak, hingga hilangnya ikatan kebersamaan di sekolah. Secara keseluruhan, data empiris ini membuktikan bahwa meskipun paparan media sosial berisiko menciptakan jarak dan keterasingan bagi sebagian individu, mayoritas remaja masih memiliki kapasitas yang adaptif untuk mempertahankan hubungan sosial mereka di dunia nyata tanpa sepenuhnya terisolasi oleh aktivitas di dunia maya.

Hasil analisis menggunakan uji korelasi spearman rank menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami oleh responden. Kondisi ini sejalan dengan temuan Gunawan et al., (2022) bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memicu hilangnya kendali dan dorongan obsesif untuk terus memeriksa gawai. Dampak nyata kecanduan dunia maya terhadap stabilitas mental pelajar ini turut diperkuat oleh (Jing et al., 2025), yang menemukan korelasi positif antara adiksi media sosial dengan peningkatan gejala kecemasan. Ancaman ini patut menjadi perhatian mendalam, terlebih bagi siswa jurusan kesehatan dengan dinamika akademik yang rentan stres.

Meskipun demikian, pada penelitian Prasetyo et al., (2025) menemukan arah hubungan yang berlawanan, di mana tingginya kecemasan justru menurunkan tingkat adiksi. Perbedaan ini membuktikan bahwa remaja yang lebih mendominasi aktivitasnya di dunia nyata, seperti aktif berorganisasi, memiliki kontrol diri yang baik untuk membatasi akses media sosial demi menjaga kesejahteraan mentalnya saat dihadapkan pada rasa cemas.

Berdasarkan analisis uji korelasi spearman rank, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan terjadinya penurunan interaksi sosial. Temuan tersebut sejalan dengan Ayub & Sulaeman, (2021) yang menjelaskan bahwa kemudahan akses platform virtual dapat mengurangi minat remaja untuk bersosialisasi secara langsung karena interaksi melalui gawai dianggap lebih mudah dan nyaman. Menurut penelitian Santoso et al., (2022) juga menjelaskan bahwa ketergantungan terhadap interaksi daring dapat membuat remaja kaku dalam situasi sosial nyata, mendorong penarikan diri, dan menciptakan jarak dalam hubungan interpersonal. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan Ides et al., (2022) yang menemukan korelasi bermakna antara adiksi media sosial dan penurunan interaksi sosial melalui uji Kendall's tau-c ($p = 0,007$). Penelitian ini juga menunjukkan karakteristik yang berbeda, karena responden dengan intensitas penggunaan media sosial sedang justru memiliki interaksi sosial buruk sebesar 51,7%. Hal tersebut

menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial tidak selalu menjadi satu-satunya faktor yang menentukan kualitas interaksi sosial remaja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja di SMK Kesehatan Fahd Islamic School terindikasi mengalami adiksi media sosial pada tingkat sedang (84,6%), yang secara nyata berdampak pada kondisi psikososial mereka. Hasil uji statistik membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara adiksi media sosial dengan peningkatan kecemasan ($r = 0,642$; $p < 0,001$) serta penurunan interaksi sosial ($r = 0,418$; $p < 0,001$).

Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat ketergantungan remaja terhadap media sosial, maka semakin rentan pula mereka mengalami kecemasan dan penurunan interaksi sosial, di mana dampak terhadap kecemasan ditemukan lebih kuat dibandingkan pada keterasingan sosial di dunia nyata.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Addzaky, K. U. (2024). Perkembangan peserta didik SMA (sekolah menengah atas). *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(3), 75–85.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Survei penetrasi internet dan perilaku penggunaan internet*. <https://survei.apjii.or.id/home>
- Ayub, M., & Sulaeman, S. F. (2021). Dampak sosial media terhadap interaksi sosial pada remaja: Kajian sistematis. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 21–32. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/viewFile/14610/8690>
- Bagaskara, R. S., & Widyastuti, T. (2023). Social connectedness scale-revised. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 106–116. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/21124/pdf>
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: Tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Dan Teknologi*, 3(8), 703–706.
- Chukwuere, J. E. (2021). The impact of social media on students social interaction. *Journal of Management Information and Decision Sciences*, 24(7), 1–15.
- Fitria, D., Setyaningsih, T., Puspasari, J., Yeni, V., Suarti, N. M., & Rohmah, U. N. (2022). Pengaruh penarikan smartphone siswa terhadap nomophobia, kecemasan, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 10(4), 865–874.
- Gunawan, I. A. N., Suryani, & Shalahuddin, I. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan psikososial pada remaja: A narrative review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78–92. <https://journals.ums.ac.id/index.php/jk/article/view/17426>
- Hairot, I. M., Nuryono, W., & Khusumadewi, A. (2025). Adiksi gadget : Permasalahan dan intervensi. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 9(1), 18–23. <https://jurnal.uns.ac.id/jpk/article/view/99623/53259>
- Ides, S. A., Clarisa, D., & Surianto, F. (2022). Hubungan tingkat penggunaan media sosial, intensitas penggunaan media sosial dengan interaksi sosial pada remaja di SMK X Jakarta. *Jurnal Keperawatan I CARE*, 3(2), 197–207.
- Jing, Z., Yang, W., Lei, Z., Junmei, W., Hui, L., & Tianmin, Z. (2025). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, fomo, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS One*, 20(9), e0329466. <https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0329466>

- Kansil, A. S., Solang, D. J., & Lovihan, M. A. K. (2025). Intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 9(2), 270–280. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/idea/article/view/915>
- Mahardhika, A. S., Fitrikasari, A., Wardani, N. D., Hadiati, T., Sutaty, W., & Julianti, H. P. (2022). Hubungan gangguan mental emosional dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa semester 1 tahun ajaran 2019 dan semester 3 tahun ajaran 2018 di Universitas Diponogoro Semarang. *Medica Hospitalia*, 9(1), 62–68.
- Mahardhika, Supriadi, Indah, & Baidis, F. (2024). Dampak fomo pada kecemasan mahasiswa pengguna media sosial. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 18–24. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/6467?hl=id-ID>
- Praditha, K. S. G., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa: Literature review. *Journal Of Social Science Research*, 4(2), 2506–2524.
- Prasetyo, D. D., Saragih, S., & Arivanto, E. A. (2025). Peran kecemasan sosial terhadap kecanduan sosial media pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(3), 1–8. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/download/12843/7758/51918>
- Santoso, B. K., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan sosial pada remaja akhir: Bagaimana peranan adiksi media sosial. *Inner: Journal of Psychological Research*, 2(3), 373–384. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/677>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1917–1928.
- United Nations International Children’s Emergency Fund. (2023). *Pengetahuan dan kebiasaan daring orang tua dan anak-anak di Indonesia*.
- Wahyuningtyas, I., Hambali, I., & Muslihati. (2025). Profil kecenderungan fear of missing out (fomo) pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 984–991. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6764>
- World Health Organization. (2022). *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, Central Asia and Canada. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2021/2022 survey* (Vol. 6). WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f787fae6-e564-477c-a0e6-d54f24b38f0b/content>
- Zaidhan, E., Aisi, F. M., Tiara, M., Fonga, & Nasution, I. F. (2023). Social anxiety pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial. *Journal of Psychological Research*, 1(1), 305–316.