



Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur dengan Kecemasan pada Remaja di SMK Boash 2 Kota Bogor 2025

The Relationship Between Social Media Use and Sleep Quality with Anxiety in Adolescents at SMK Boash 2, Bogor City 2025

Anggi Ismawati¹, Indri Sarwili², Lannasari³

Universitas Indonesia Maju

Email: Indrisarwili@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 06-04-2026

Revised : 08-04-2026

Accepted : 10-04-2026

Published : 12-04-2026

Abstract

Background: Excessive social media use among adolescents is often associated with sleep disturbances and increased anxiety. Objective: This study aims to examine the relationship between social media use and sleep quality with anxiety in adolescents at SMK Boash 2, Bogor City. Methods: A quantitative study with a correlational approach was conducted on 110 adolescent female students aged 16-18 years. Data were collected using questionnaires and analyzed using the Chi-Square test. Results: The majority of respondents were high-level social media users (>5 hours per day) and experienced poor sleep quality. Analysis showed a statistically significant relationship between high social media use intensity and decreased sleep quality with anxiety levels. Conclusion: Digital dependency through social media before bedtime disrupts the circadian rhythm and becomes a major trigger of social anxiety and psychological stress in adolescents.

Keywords: *Social Media, Sleep Quality, Anxiety, Adolescents.*

Abstrak

Latar Belakang: Penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja sering dikaitkan dengan gangguan tidur dan peningkatan kecemasan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur dengan kecemasan pada remaja di SMK Boash 2 Kota Bogor. Metode: Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dilakukan pada 110 siswa/i remaja usia 16-18 tahun. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil: Mayoritas responden adalah pengguna media sosial tingkat tinggi (>5 jam per hari) dan mengalami kualitas tidur yang buruk. Analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan penurunan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan. Kesimpulan: Ketergantungan digital melalui media sosial sebelum tidur mengganggu ritme sirkadian dan menjadi pemicu utama kecemasan sosial serta stres psikologis pada remaja.

Kata Kunci: Media Sosial, Kualitas Tidur, Kecemasan, Remaja.

PENDAHULUAN

Selain emosi ketidaknyamanan, kegelisahan, ketakutan, kekhawatiran, dan keresahan, kecemasan adalah penyakit yang dapat bermanifestasi dengan berbagai gejala fisik (Walean, 2021). Menurut American Psychological Association (2017), tanda-tanda fisik kecemasan meliputi berkeringat, gemetar, pusing, dan detak jantung yang cepat. Perasaan khawatir atau takut yang berlebihan dan berkepanjangan yang dapat memengaruhi perilaku tetapi tetap dalam batas yang wajar adalah yang mendefinisikan kecemasan (Halim, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2030, gangguan kesehatan mental kemungkinan akan mencapai 25% dari semua penyakit, meningkat dari 13% saat ini. Gangguan kecemasan seringkali merupakan



masalah kesehatan mental yang paling umum. Kecemasan memengaruhi 11,6% dari seluruh populasi Indonesia, atau lebih dari 24.708.000 orang. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan sosial, yang dapat mengakibatkan masalah interpersonal seperti introversi atau masalah sosial. Beberapa pengguna bahkan mungkin merasa sulit untuk berkomunikasi secara efektif secara langsung. Menurut Day dan Heimberg (2021), mereka yang menggunakan media sosial secara teratur lebih mungkin menderita kecemasan sosial, yaitu perasaan takut atau khawatir dalam situasi sosial karena kekhawatiran akan dinilai dan dihakimi secara negatif oleh orang lain. Hal ini dapat membatasi prospek mereka untuk interaksi sosial yang bermakna. Kecemasan digambarkan oleh American Psychiatric Association (APA, 2021) sebagai sensasi gelisah, tidak nyaman, atau gugup yang meningkatkan kesadaran seseorang untuk menghadapinya. Hal ini dilakukan oleh tubuh tanpa disadari oleh individu tersebut. Kecemasan dapat menurunkan kualitas hidup seseorang dengan mengganggu kemampuan mereka untuk fokus atau berpikir jernih. Gangguan kecemasan, gangguan panik, dan gangguan kecemasan sosial adalah beberapa klasifikasi klinis bagi mereka yang mengalami kecemasan. Penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki sejumlah efek negatif, termasuk efek psikologis dan fisik. Secara fisik, obesitas dapat terjadi akibat pengguna media sosial mengonsumsi camilan tanpa berolahraga, dan kecelakaan mungkin terjadi jika mereka tidak menyadari waktu atau lokasi. Kelelahan dan kesulitan tidur adalah efek fisik tambahan. Karena pengaruh masalah psikologis terhadap prestasi akademik, khususnya pada siswa, penelitian ini sangat dibutuhkan dan akan membantu sekolah dalam membuat kebijakan.

Cara mengurangi penggunaan media sosial. Gaya hidup seseorang, seperti menggunakan waktu tidur untuk bermain media sosial, dapat mengubah pola tidur dan menyebabkan kualitas tidur yang buruk (Fajri dan Karyani 2021). Remaja yang menggunakan media sosial perlu dididik, dan orang tua diharapkan untuk mengajarkan literasi media kepada mereka, yang mencakup cara mengevaluasi sumber informasi dan memahami bagaimana media memengaruhi kesehatan mental. Tetapkan batasan waktu untuk penggunaan media sosial, tidur, belajar, dan sekolah agar remaja memiliki waktu untuk kegiatan lain. Orang tua dapat menetapkan pedoman tentang kapan harus berhenti menggunakan media sosial, misalnya satu jam sebelum tidur, dan memberikan contoh penggunaan media yang bertanggung jawab. Remaja harus didorong untuk mengikuti jadwal tidur teratur yang mencakup waktu tidur dan bangun yang sama setiap hari. Untuk mencegah orang memeriksa ponsel mereka di malam hari, matikan notifikasi media sosial (Wafa dan Yulianti 2022). Di Indonesia, remaja merupakan mayoritas pengguna media sosial, yang merupakan salah satu alat komunikasi paling populer yang tersedia saat ini. Menurut survei tahun 2018 tentang penetrasi pengguna internet berdasarkan usia yang diterbitkan oleh Asosiasi Penyedia Layanan Internet Indonesia (APJII), hingga 91% pengguna internet adalah remaja berusia antara 15 dan 19 tahun (APJII, 2018). Sebaliknya, 91,4% penduduk Provinsi Sumatera Barat menggunakan internet. Akses media sosial merupakan salah satu alasan orang menggunakan internet (APJII, 2020). WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, Telegram, YouTube, dan Twitter saat ini merupakan situs media sosial paling populer di kalangan anak muda. Menurut Kami Social dan Hootsuite (2020), seseorang dapat menggunakan internet selama tujuh hingga delapan jam setiap hari dan mengakses media sosial selama sekitar 206 menit. Jumlah ini melebihi 148 menit per hari yang dihabiskan pengguna media sosial rata-rata di seluruh dunia (Kumpanan, 2020). Akibatnya, penduduk Indonesia diklasifikasikan sebagai memiliki kecanduan media sosial. Penggunaan media sosial telah menjadi gaya hidup bagi sebagian orang Indonesia. "Media sosial" mengacu pada konten online yang dapat



diakses melalui aplikasi berbasis internet. Penggunaan media sosial yang meluas mendorong komunikasi internasional, berbagi foto, mengekspresikan opini, dan berbagi informasi. Saat ini, sejumlah kelompok didominasi oleh pengguna media sosial. Saat ini, media sosial memiliki dampak positif dan negatif pada penggunaannya, khususnya remaja (Syamsuudin dkk., 2018). Supratman (2018)

Semua makhluk hidup, terutama manusia, memiliki kebutuhan dasar akan tidur. Tubuh secara alami akan merasa lelah dan kelelahan setelah seharian beraktivitas, yang menunjukkan bahwa tubuh telah mengirimkan sinyal untuk beristirahat dalam bentuk tidur. Menurut Rahmadiyah (2020), tidur sangat penting untuk proses fisiologis dan kognitif, pemulihan fisik, pematangan neuron, proses pembelajaran dan memori, peningkatan kognitif, dan imunitas. Kurang tidur merupakan masalah kesehatan, khususnya bagi remaja di sekolah. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh kurang tidur (Aulia, 2022). Potter & Perry (2005) menyatakan bahwa efek lebih lanjut dari kualitas tidur yang buruk meliputi melemahnya imunitas, kelelahan, berkurangnya fokus, kesulitan dalam mengambil keputusan dan melakukan tugas sehari-hari, dan bahkan peningkatan kemungkinan kecelakaan, kehilangan memori, dan masalah kesehatan fisik dan mental (Murti, 2022).

Pubertas terjadi selama masa remaja. Pubertas adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perubahan pada tubuh yang terjadi antara usia 9 dan 15 tahun selama masa remaja. Perubahan ini meliputi perkembangan ciri-ciri seksual sekunder, pencapaian kesuburan, dan perubahan psikologis serta fisik (Fitriwati, 2021). Produksi hormon, perubahan penampilan, dan perubahan bentuk tubuh semuanya merupakan konsekuensi dari perkembangan ciri-ciri seksual sekunder (Kusumawati, 2018). Masa antara masa kanak-kanak dan dewasa dikenal sebagai masa remaja. Remaja mengalami periode perkembangan yang menentukan pertumbuhan masa depan mereka dengan membantu mereka mencapai kedewasaan (Alizamar, 2020).

Berdasarkan Hasil Wawancara mendalam dengan Kepala Sekolah serta beberapa siswa/i di SMK Boash 2 menegaskan adanya korelasi masalah yang teramati, Kepala Sekolah mengetahui adanya peningkatan siswa yang mengalami masalah fokus, mudah mengantuk di kelas, dan sering mengeluh sulit tidur. Beberapa siswa juga menunjukkan gejala overthinking dan mudah panik saat menghadapi tugas sekolah, yang mengarah pada kecemasan. Pernyataan Siswa, Siswa sering mengungkapkan bahwa mereka sulit melepaskan Handphone mereka sebelum tidur. Mereka menyatakan sudah terbiasa tidur larut malam dan scroll media sosial karena masih banyak postingan yang harus dilihat dan sering cemas atau overthinking jadi membandingkan diri dengan orang lain dan sulit tidur setelahnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik dan metode cross-sectional untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada remaja. Penelitian dilaksanakan di SMK Boash 2 Kota Bogor pada bulan November 2025. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 528 siswa, dengan sampel sebanyak 110 responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner penggunaan media sosial (modifikasi), kuesioner kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), serta tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Seluruh instrumen telah diuji validitas dan reliabilitas,



dengan hasil menunjukkan seluruh item valid (r hitung $>$ r tabel 0,361) dan reliabel (*Cronbach's Alpha* $>$ 0,70). Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel, serta secara bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Pearson* atau *Spearman* sesuai dengan jenis dan distribusi data, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat yang menggambarkan distribusi masing-masing variabel penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Usia	Frekuensi	Presepntase (%)
16 Tahun	60	54,5%
17 Tahun	36	32,7%
18 Tahun	14	12,7%
Total	110	100%
Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Perempuan	110	100%
Total	110	100%

Berdasarkan Tabel 1, diatas menunjukkan usia siswa/i di SMK Boash 2 Kota Bogor. Usia yang paling umum ditemukan pada siswa/i adalah 17 tahun di SMK Boash 2 Kota Bogor. Jenis kelamin siswa/i Di SMK Boash 2 Kota Bogor. Jenis kelamin siswa/i yang paling umum ditemukan yaitu perempuan berjumlah 110 orang.

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan penggunaan media sosial

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Sedang	102	92,7%
Tinggi	8	7,3%
Total	110	100%

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan intensitas penggunaan media sosial siswa/i Di SMK Boash 2 Kota Bogor. Penggunaan media sosial siswa/i yang paling umum ditemukan yaitu kategori sedang berjumlah 102 orang.

Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan kualitas tidur

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	61	55,5%
Buruk	49	44,5%
Total	110	100%

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan kualitas tidur siswa/i Di SMK Boash 2 Kota Bogor. Kualitas tidur siswa/i yang paling umum ditemukan yaitu kategori baik berjumlah 61 orang.



Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan tingkat kecemasan

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	65	59,1%
Sedang	45	40,9%
Total	110	100%

Berdasarkan Tabel 4 diatas menunjukkan tingkat kecemasan siswa/i Di SMK Boash 2 Kota Bogor. Tingkat kecemasan siswa/i yang paling umum ditemukan yaitu kategori rendah berjumlah 65 orang.

2. Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Pearson* atau *Spearman* untuk melihat hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMK Boash 2 Kota Bogor disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4 Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kecemasan Pada Remaja Di SMK Boash 2 Kota Bogor Tahun 2025.

Penggunaan Media sosial * Kecemasan Crosstabulation			
	Cemas	Tidak Cemas	Total
Tinggi	10 (16,8)	31 (24,2)	41
Tidak Tinggi	35 (28,2)	34 (40,8)	69
Total	45	65	110

Berdasarkan tabel 4, mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMK Boash 2 Kota Bogor tahun 2025, diperoleh gambaran bahwa tingkat penggunaan media sosial memiliki pola distribusi yang berbeda pada setiap kategori kecemasan. Dari total 110 responden, mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan rendah yaitu sebanyak 65 responden (59,1%), diikuti kecemasan tinggi sebanyak 23 responden (20,9%), dan kecemasan sedang sebanyak 22 responden (20,0%). kelompok responden dengan penggunaan media sosial rendah, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 18 responden, diikuti kecemasan tinggi sebanyak 11 responden, dan kecemasan rendah sebanyak 7 responden. Pola ini menunjukkan bahwa meskipun penggunaan media sosial rendah, responden tetap dapat mengalami kecemasan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti tekanan akademik, lingkungan sosial, atau kondisi pribadi remaja. Pada kelompok responden dengan penggunaan media sosial sedang, mayoritas responden berada pada kategori kecemasan rendah yaitu sebanyak 27 responden, sedangkan tidak ditemukan responden dengan kecemasan sedang dan hanya sebagian kecil mengalami kecemasan tinggi sebanyak 6 responden. Hal ini menyiratkan bahwa penggunaan media sosial yang terkendali mungkin tidak selalu berdampak buruk pada kesehatan mental remaja karena penggunaan media sosial yang moderat biasanya dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Sementara itu, pada kelompok responden dengan penggunaan media sosial tinggi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan rendah yaitu sebanyak 31 responden, namun tetap ditemukan responden dengan kecemasan sedang sebanyak 4 responden dan kecemasan tinggi sebanyak 6 responden. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian remaja dengan penggunaan media sosial tinggi masih berada pada tingkat kecemasan rendah, terdapat kecenderungan munculnya kecemasan sedang hingga tinggi pada sebagian responden, yang



mengindikasikan adanya potensi risiko psikologis apabila penggunaan media sosial tidak dikelola dengan baik.

Secara keseluruhan, hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki variasi distribusi terhadap tingkat kecemasan pada remaja. Pola ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial bukan satu-satunya faktor yang menentukan kecemasan, namun dapat berperan sebagai faktor pendukung yang memengaruhi kondisi psikologis remaja. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan penggunaan media sosial yang bijak serta perhatian terhadap faktor lain seperti kualitas tidur, lingkungan sosial, dan beban akademik untuk mencegah meningkatnya kecemasan pada remaja

Tabel 5 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kecemasan Pada Remaja Di SMK Boash 2 Kota Bogor Tahun 2025.

Hubungan Kualitas tidur dengan kecemasan			
Kulitisai Tidur	Cemas	Tidak Cemas	Total
Buruk	23 (20,0)	26 (29,0)	49
Baik	22 (25,0)	39 (36,0)	61
Total	45	65	110

Berdasarkan tabel 5, hasil tabulasi silang antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada remaja di SMK Boash 2 Kota Bogor tahun 2025, diperoleh gambaran bahwa kualitas tidur responden memiliki distribusi yang berbeda pada setiap tingkat kecemasan. Dari total 110 responden, sebagian besar responden mengalami kecemasan rendah yaitu sebanyak 65 responden (59,1%), diikuti kecemasan tinggi sebanyak 23 responden (20,9%) dan kecemasan sedang sebanyak 22 responden (20,0%). Pada kelompok responden dengan kualitas tidur rendah (buruk), mayoritas responden berada pada kategori kecemasan rendah sebanyak 43 responden, diikuti kecemasan tinggi sebanyak 8 responden, dan kecemasan sedang sebanyak 1 responden, dengan total 52 responden. Sementara itu, pada kelompok responden dengan kualitas tidur baik, responden dengan kecemasan rendah berjumlah 22 orang, kecemasan sedang 21 orang, dan kecemasan tinggi 15 orang, dengan total 58 responden.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden berubah tergantung pada kualitas tidur mereka, di mana kecemasan sedang hingga tinggi masih ditemukan baik pada responden dengan kualitas tidur rendah maupun kualitas tidur baik. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa kualitas tidur memiliki keterkaitan dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMK Boash 2 Kota Bogor. Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan rendah, namun tetap ditemukan responden dengan kecemasan sedang hingga tinggi pada kelompok dengan kualitas tidur rendah maupun kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang berperan dalam kondisi kecemasan remaja, meskipun bukan satu-satunya faktor penentu.

Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi keseimbangan emosi dan kemampuan remaja dalam mengelola stres. Remaja yang mengalami gangguan tidur cenderung mengalami kelelahan fisik dan mental, sehingga lebih sensitif terhadap tekanan akademik maupun sosial. Kondisi ini dapat meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan. Namun, temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya dialami oleh remaja dengan kualitas tidur buruk, tetapi juga oleh remaja dengan kualitas tidur yang relatif baik. Hal ini mengindikasikan adanya



faktor lain yang turut memengaruhi kecemasan, seperti penggunaan media sosial, tuntutan akademik, hubungan sosial, dan faktor individu. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa tidur berperan penting dalam regulasi emosi dan kesehatan mental. Kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat mengganggu fungsi sistem saraf, menurunkan toleransi terhadap stres, dan meningkatkan respons emosional negatif. Penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa gangguan tidur merupakan salah satu faktor risiko terjadinya kecemasan pada remaja, terutama apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan tingkat kecemasan pada remaja, meskipun pengaruhnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Oleh karena itu, meningkatkan kualitas tidur tetap menjadi aspek penting dalam mencegah dan mengelola kecemasan pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah.

PEMBAHASAN

Tingkat penggunaan media sosial yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk berkorelasi signifikan dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMK Boash 2, Kota Bogor, menurut penelitian ini. Mayoritas responden adalah pengguna media sosial yang sering, lebih dari lima jam sehari, dan mereka sering mengalami gangguan ritme sirkadian akibat penggunaan perangkat mereka tepat sebelum tidur, yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Kemampuan pengaturan emosi remaja melemah akibat kondisi fisik yang kurang baik yang disebabkan oleh kurang tidur. Hal ini, bersama dengan tekanan sosial digital seperti fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dan komunikasi sosial, pada akhirnya membuat mereka lebih rentan terhadap kecemasan dan stres psikologis.

1. Pembahasan Penggunaan Media Sosial

Mayoritas responden menggunakan media sosial secara ekstensif, menurut temuan analisis univariat. Mayoritas responden menghabiskan banyak waktu di media sosial setiap hari, terutama di siang dan malam hari. Situs media sosial yang serba cepat dan grafis seperti Instagram dan TikTok adalah yang paling populer. Media sosial digunakan untuk komunikasi dan mengikuti tren selain untuk hiburan. Namun, FOMO, atau rasa takut ketinggalan aktivitas informasi sosial, adalah fenomena yang muncul dari intensitas penggunaan yang tinggi dan dapat menyebabkan stres psikologis pada remaja. Para peneliti berpendapat bahwa peningkatan penggunaan media sosial di kalangan remaja di SMK Boash 2, Kota Bogor, beroperasi sebagai faktor perilaku yang berkontribusi pada munculnya masalah psikologis, terutama kecemasan, berdasarkan temuan penelitian ini dan didukung oleh penelitian sebelumnya. Tingkat penggunaan media sosial yang tinggi dianggap memengaruhi gaya hidup remaja, terutama terkait dengan interval tidur dan istirahat, selain meningkatkan kerentanan mereka terhadap tekanan sosial.

Menurut asumsi peneliti, remaja yang menggunakan media sosial secara teratur biasanya kesulitan membatasi berapa lama mereka menghabiskan waktu untuk menggunakannya, yang menyebabkan berkurangnya waktu untuk bersantai. Selain itu, persaingan sosial, paparan konten media sosial yang saling bersaing, dan kebutuhan terus-menerus untuk tetap terhubung dapat menyebabkan perasaan FOMO, atau takut ketinggalan, yang pada akhirnya meningkatkan kecemasan dan tekanan emosional. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang berlebihan oleh remaja memiliki konsekuensi terhadap kesehatan mental di samping aspek sosial. Dalam kerangka penelitian ini, peneliti percaya bahwa salah satu hal pertama yang dapat menyebabkan



kesulitan tidur dan memperburuk kecemasan di kalangan remaja di SMK Boash 2, Kota Bogor, adalah penggunaan media sosial.

2. Pembahasan Kualitas Tidur

Mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk, menurut instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Responden banyak melaporkan kesulitan memulai tidur, waktu tidur yang tidak teratur, serta rasa tidak segar saat bangun tidur. Kebiasaan menggunakan media sosial hingga larut malam menjadi salah satu faktor yang paling sering dilaporkan mengganggu waktu dan kualitas tidur. Kondisi ini berdampak pada menurunnya fungsi fisik dan konsentrasi responden pada siang hari, terutama saat mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Peneliti meyakini bahwa remaja di SMK Boash 2, Kota Bogor, memiliki kualitas tidur yang buruk berdasarkan temuan studi ini dan penelitian sebelumnya berperan sebagai faktor penting yang berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat kecemasan. Kualitas tidur yang tidak optimal diduga menurunkan kemampuan remaja dalam mengatur emosi, meningkatkan sensitivitas terhadap stres, serta mengurangi daya tahan psikologis dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik.

Peneliti juga berasumsi bahwa gangguan tidur yang dialami remaja tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan sebagai akibat dari kebiasaan penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada malam hari. Paparan layar gawai dan aktivitas mental yang tinggi sebelum tidur menyebabkan keterlambatan waktu tidur dan menurunnya kualitas tidur secara keseluruhan. Kondisi ini, apabila berlangsung secara terus-menerus, dapat memperburuk kondisi emosional remaja dan meningkatkan risiko kecemasan.

Dengan demikian, dalam konteks penelitian ini, kualitas tidur dipandang sebagai faktor perantara yang memperkuat pengaruh penggunaan media sosial terhadap kecemasan. Remaja yang kurang tidur lebih rentan secara psikologis dibandingkan mereka yang cukup tidur sehingga perbaikan kualitas tidur menjadi salah satu upaya penting dalam menurunkan risiko kecemasan pada remaja.

3. Kecemasan

Mayoritas responden termasuk dalam kategori kecemasan ringan hingga sedang, menurut hasil penilaian tingkat kecemasan menggunakan Skala Penilaian Kecemasan Hamilton (HARS). Ketegangan, kesulitan fokus, kegelisahan, dan kekhawatiran berlebihan tentang pendapat orang lain, khususnya di media sosial, adalah gejala kecemasan yang paling umum. Aktivitas sehari-hari dan pola tidur responden juga terpengaruh oleh kecemasan ini, selain kondisi psikologis mereka. Para peneliti percaya bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk berinteraksi untuk menyebabkan kecemasan yang dirasakan oleh remaja di SMK Boash 2, Kota Bogor, berdasarkan temuan penelitian ini dan didukung oleh penelitian sebelumnya. Kecemasan tidak muncul begitu saja; melainkan merupakan reaksi terhadap tekanan sosial di internet dan kesehatan fisik yang buruk akibat kurang tidur.

Peneliti berasumsi bahwa remaja yang mengalami gangguan tidur memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah, sehingga lebih rentan terhadap stres dan tekanan psikologis. Dalam kondisi tersebut, paparan media sosial yang berlebihan, seperti perbandingan sosial, tuntutan untuk selalu terhubung, serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, dapat memperkuat munculnya kecemasan. Hal ini menyebabkan remaja lebih mudah merasa gelisah,



tegang, dan khawatir secara berlebihan. Dengan demikian, dalam konteks penelitian ini, kecemasan dipandang sebagai variabel yang dipengaruhi oleh faktor perilaku dan fisiologis secara bersamaan. Peneliti mengasumsikan bahwa upaya pengendalian penggunaan media sosial dan perbaikan kualitas tidur dapat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja di SMK Boash 2 Kota Bogor.

4. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Dengan Kecemasan Pada Remaja Di SMK Boash 2 Kota Bogor Tahun 2025

Hasil analisis univariat studi ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMK Boash 2 Bogor memiliki kecemasan ringan hingga sedang, kualitas tidur rendah, dan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi. Hasil ini menyoroti hubungan antara pola perilaku remaja dan gangguan kejiwaan, terutama mengingat gaya hidup digital saat ini. Remaja di SMK Boash 2 Bogor menggunakan media sosial dengan tingkat yang tinggi. Kota ini mencerminkan pengaruh media sosial yang semakin besar dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Media sosial digunakan untuk pengembangan identitas diri dan pengakuan sosial selain untuk komunikasi dan hiburan. Remaja memiliki kebutuhan yang kuat akan penerimaan sosial, yang membuat mereka menggunakan media sosial secara lebih intensif. Stres psikologis dapat ditimbulkan oleh kondisi ini, terutama ketika remaja dihadapkan pada komunikasi sosial, tekanan untuk selalu aktif, dan kekhawatiran tentang opini orang di internet. Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk, menurut temuan studi ini. Remaja yang menggunakan media sosial larut malam mungkin memiliki kualitas tidur yang buruk. Dengan menghambat produksi melatonin, waktu menatap layar sebelum tidur dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh, menunda timbulnya rasa kantuk dan menurunkan kualitasnya. Selain itu, remaja merasa kesulitan untuk rileks sebelum tidur karena aktivitas mental yang terus-menerus akibat percakapan di media sosial. Kondisi kualitas tidur yang buruk berpotensi memperburuk kesehatan mental remaja, khususnya dalam meningkatkan risiko kecemasan. Kurang tidur dapat menurunkan kemampuan individu dalam mengatur emosi, meningkatkan sensitivitas terhadap stres, serta menurunkan konsentrasi dan daya tahan psikologis. Hal ini mendukung gagasan bahwa gangguan kecemasan dan masalah tidur sangat berkaitan, dengan orang yang kurang tidur biasanya menunjukkan reaksi emosional yang lebih negatif. Remaja di SMK Boash 2 di Kota Bogor sering mengalami kecemasan ringan hingga sedang. Ketegangan, kegelisahan, kesulitan fokus, dan kekhawatiran berlebihan adalah contoh gejala kecemasan yang dapat dijelaskan oleh kombinasi penggunaan media sosial yang berlebihan dan kualitas tidur yang buruk. Karena tekanan sosial, kelebihan informasi, dan fenomena FOMO, media sosial dapat menjadi sumber stres psikologis. Kapasitas remaja untuk mengatasi stres ini melemah akibat kualitas tidur yang buruk. Secara keseluruhan, temuan analisis univariat menunjukkan bahwa remaja di SMK Boash 2, Kota Bogor, sering menggunakan media sosial dan memiliki kualitas tidur yang buruk, yang keduanya dapat memperburuk kecemasan. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh penggunaan digital dan kebiasaan tidur. Dengan demikian, mengendalikan penggunaan media sosial dan membangun kebiasaan tidur yang baik sangat penting untuk mencegah dan menurunkan kecemasan pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian mutakhir pertama oleh Ginting dkk. (2022), yang menemukan bahwa remaja yang sering menggunakan media sosial biasanya memiliki kualitas tidur yang buruk. Menurut penelitian tersebut, mayoritas peserta yang menggunakan



media sosial secara ekstensif mengalami kesulitan tidur. Hipotesis para peneliti bahwa media sosial secara signifikan memengaruhi pola tidur remaja didukung oleh temuan serupa ini.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian kedua dalam state of the art oleh Hadi dan Sosialita (2024) yang menyimpulkan bahwa gangguan tidur pada remaja memiliki hubungan erat dengan meningkatnya tingkat kecemasan. Dalam tinjauan literatur tersebut dijelaskan bahwa kekurangan tidur dapat memengaruhi fungsi kognitif, kestabilan emosi, serta meningkatkan respons stres. Hal ini sejalan dengan kondisi yang ditemukan pada remaja di SMK Boash 2 Kota Bogor, di mana kualitas tidur yang buruk diduga memperlemah daya tahan psikologis remaja dan memicu munculnya kecemasan.

Penelitian ketiga dalam state of the art oleh Ruswandi dan Fitriyani (2023) juga mendukung asumsi peneliti, di mana ditemukan bahwa penggunaan gadget dan media sosial dalam durasi yang panjang berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk pada siswa. Penelitian tersebut menekankan bahwa kebiasaan penggunaan gawai sebelum tidur merupakan faktor dominan yang memengaruhi gangguan tidur. Kualitas tidur yang terganggu kemudian menjadi salah satu faktor risiko bagi munculnya masalah psikologis, termasuk kecemasan. Berdasarkan keterkaitan antara hasil penelitian ini dengan ketiga penelitian terdahulu tersebut, peneliti berasumsi bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berperan sebagai faktor perilaku yang memicu gangguan tidur, sedangkan kualitas tidur yang buruk berperan sebagai faktor fisiologis dan psikologis yang memperkuat munculnya kecemasan pada remaja. Dengan demikian, kecemasan pada remaja tidak muncul secara tunggal, melainkan sebagai hasil interaksi antara perilaku digital dan kondisi biologis yang tidak optimal.

Secara keseluruhan, asumsi peneliti menegaskan bahwa pengelolaan penggunaan media sosial dan perbaikan kualitas tidur merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan kecemasan pada remaja. Temuan ini memperkuat hasil penelitian terdahulu dalam state of the art dan memberikan kontribusi empiris baru dalam konteks remaja SMK di Kota Bogor. Asumsi ini didasarkan pada kenyataan bahwa remaja yang aktif menggunakan media sosial cenderung menghabiskan waktu lebih lama di depan layar, khususnya pada malam hari. Aktivitas tersebut tidak hanya mengurangi durasi tidur, tetapi juga meningkatkan aktivitas kognitif dan emosional sebelum tidur, sehingga remaja menjadi sulit untuk mencapai kualitas tidur yang optimal. Ketika kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, kemampuan remaja dalam mengelola stres dan emosi akan menurun, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan seputar hubungan antara penggunaan media sosial oleh remaja dengan kecemasan dan kualitas tidur di SMK Boash 2, Kota Bogor, pada tahun 2025, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Remaja di SMK Boash 2 Kota Bogor yang menjadi responden penelitian berjumlah 110 siswa.
2. Penggunaan media sosial pada remaja di SMK Boash 2 Kota Bogor paling banyak berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 41 siswa.
3. Kualitas tidur pada remaja di SMK Boash 2 Kota Bogor paling banyak berada pada kategori baik yaitu sebanyak 58 siswa.



4. Tingkat kecemasan pada remaja di SMK Boash 2 Kota Bogor paling banyak berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 65 siswa.
5. Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMK Boash 2 Kota Bogor Tahun 2025.

SARAN

Berikut adalah rekomendasi taktis yang dibuat oleh peneliti untuk beberapa pihak terkait guna mengatasi hubungan antara penggunaan media sosial oleh remaja, kualitas tidur, dan kecemasan berdasarkan dokumen tesis:

1. Bagi Remaja (Siswa SMK Boash 2)
 - a. Para siswa diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran diri (*self-awareness*) yang lebih kuat mengenai batasan penggunaan media sosial yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.
 - b. Siswa disarankan untuk berani menerapkan *digital detox* atau berhenti menggunakan perangkat digital minimal satu jam sebelum waktu tidur.
 - c. Penerapan jeda waktu ini bertujuan untuk memberikan kesempatan bagi otak dalam memproduksi hormon melatonin secara alami, sehingga kualitas tidur dapat meningkat dan risiko munculnya kecemasan akibat paparan informasi di media sosial dapat diminimalisir.
2. Bagi Orang Tua dan Keluarga
 - a. Orang tua diharapkan dapat memberikan pendampingan yang lebih proaktif serta menetapkan regulasi atau aturan yang jelas mengenai penggunaan gawai (*gadget*) di lingkungan rumah.
 - b. Keluarga disarankan untuk menciptakan lingkungan yang lebih komunikatif guna membantu remaja mengalihkan perhatian mereka dari dunia maya kembali ke interaksi sosial di dunia nyata.
 - c. Orang tua berperan penting dalam memastikan anak-anak mereka memiliki rutinitas tidur yang konsisten setiap harinya demi menjaga kesehatan mental dan fisik mereka.
3. Bagi Institusi Sekolah (Guru dan Kepala Sekolah)
 - a. Pihak sekolah disarankan untuk mulai mengintegrasikan program literasi digital dan edukasi mengenai kesehatan mental ke dalam kurikulum pembelajaran atau kegiatan ekstrakurikuler.
 - b. Sekolah perlu menyediakan layanan bimbingan konseling yang secara khusus berfokus pada penanganan masalah kecemasan digital.
 - c. Diperlukan adanya edukasi yang berkelanjutan mengenai pentingnya *sleep hygiene* (kebersihan tidur) untuk mendukung performa akademik dan kesejahteraan emosional para siswa di sekolah.
4. Bagi Tenaga Kesehatan dan Peneliti Selanjutnya
 - a. Tenaga kesehatan, seperti psikolog atau perawat, diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai landasan ilmiah dalam menyusun intervensi psikologis atau terapi tidur yang berbasis pada perubahan perilaku digital.



- b. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan variabel penelitian dengan memasukkan faktor-faktor lain yang relevan, seperti dukungan sosial atau pola asuh orang tua.
- c. Disarankan juga untuk menggunakan metode penelitian kualitatif pada studi mendatang agar dapat mengeksplorasi lebih dalam mengenai alasan psikologis di balik fenomena ketergantungan media sosial pada kalangan remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwibawa, D. N., Munandar, T. A., Ruqayyah, S., & Anulus, A. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(11), 118–129.
- Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. (2020). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa: A literature review. *Menara Medika*, 3(1).
- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42.
- Ayuningtyas, D. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- Exacta, A. P., & Hidajat, D. (2017). Tingkat kecemasan mahasiswa menjelang ujian akhir semester. *EduDikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(3), 243–250.
- Hadi, V. I. (Tahun tidak disebutkan). Tinjauan literatur: Hubungan penggunaan gadget dan tingkat kecemasan pada remaja dengan gangguan tidur. *Artikel Ilmiah Thesis*.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22–33.
- Ningtyas, M. P. C., Ilmi, A. F., & Rahmi, J. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan. *Frame of Health Journal*, 1(2), 22–29.
- Purnawinadi, I. G., & Sali, S. (2020). Durasi penggunaan media sosial dan insomnia pada remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37.
- Ruswandi, U., & Fitriyani, L. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada siswa di MTs Yapina Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(9), 2792–2801.
- Siallagan, A., Ginting, A., & Margaret, T. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 2 tahun 2022. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(4), 4912–4924.
- Supratman, L. P. (2018). Penggunaan media sosial oleh digital native. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 47–60.
- Udin, N. F. (2020). Penggunaan media sosial berlebih dapat menyebabkan insomnia pada remaja di Sentolo Kulon Progo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(2), 61–66.