**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA**

****

**Oleh: Reza Ainnur Rasyida Witjaksono**

**Kelas: Mandiri B**

**NPM: 2456041037**

**MATA KULIAH METODE PENELITIAN ADMINISTRASI PUBLIK**

**JURUSAN ILMU ADMINISTRASI NEGARA**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

**UNIVERSITAS LAMPUNG**

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**A. Latar Belakang**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengalami peningkatan yang sangat pesat pada era globalisasi ini. Salah satu produk perkembangan teknologi informasi tersebut adalah media sosial. Media sosial merupakan sarana komunikasi berbasis internet yang memungkinkan penggunanya untuk saling berinteraksi, berbagi informasi, serta membangun jejaring sosial tanpa batas ruang dan waktu.  
  
Menurut laporan We Are Social (2023), jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai lebih dari 167 juta orang, atau sekitar 60% dari total populasi. Angka ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia.

Fenomena penggunaan media sosial ini sangat erat kaitannya dengan kehidupan remaja. Remaja, sebagai kelompok usia yang sedang berada pada fase pencarian jati diri, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, mudah terpengaruh, dan sangat aktif dalam memanfaatkan media sosial. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022, remaja berusia 15–19 tahun merupakan kelompok pengguna internet dan media sosial terbanyak di Indonesia. Hal ini menandakan bahwa intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja berada pada tingkat yang tinggi.  
  
Di satu sisi, media sosial membawa manfaat positif bagi remaja, antara lain sebagai sarana memperluas jaringan pertemanan, memperoleh informasi, dan mengembangkan kreativitas. Akan tetapi, di sisi lain penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama pada aspek psikologis. Salah satu dampak negatif yang kerap muncul adalah meningkatnya tingkat kecemasan. Kecemasan pada remaja dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti perasaan takut ketinggalan informasi (fear of missing out/FOMO), tekanan sosial untuk selalu tampil sempurna, serta adanya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di dunia maya.

Menurut penelitian Primack et al. (2017), intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi positif dengan meningkatnya perasaan kesepian dan kecemasan pada remaja dan dewasa muda. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Twenge dan Campbell (2018) juga menunjukkan bahwa waktu layar yang berlebihan, termasuk penggunaan media sosial, berhubungan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis pada anak-anak dan remaja. Data dari American Psychological Association (2021) turut memperkuat temuan ini, yakni adanya peningkatan prevalensi gangguan kecemasan di kalangan remaja yang aktif menggunakan media sosial.

Dalam konteks Indonesia, fenomena ini juga relevan. Banyak remaja yang mengalami gangguan konsentrasi, sulit tidur, dan merasa gelisah akibat terlalu lama menggunakan media sosial. Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika media sosial digunakan bukan hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan identitas diri. Perbandingan sosial yang tidak realistis dengan tokoh publik atau teman sebaya dapat menimbulkan rasa minder, rendah diri, hingga berujung pada kecemasan sosial.  
  
Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian mendalam mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan variabel bebas (X) yaitu intensitas penggunaan media sosial, dan variabel terikat (Y) yaitu tingkat kecemasan remaja. Melalui pendekatan ini, data diperoleh secara terukur dengan menggunakan instrumen kuesioner yang disebarkan kepada responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode statistik, sehingga hasil penelitian dapat menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai seberapa besar pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Indonesia.

Lebih jauh lagi, penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman baru tentang bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja dalam konteks budaya Indonesia. Faktor budaya, nilai sosial, serta norma yang berlaku di masyarakat turut menjadi latar yang penting dalam memahami fenomena ini. Dengan semakin meningkatnya penetrasi internet, tantangan dalam mengelola penggunaan media sosial pun semakin besar. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan awal bagi berbagai pihak dalam mengembangkan strategi dan intervensi untuk mengurangi dampak negatif media sosial, khususnya kecemasan pada remaja.

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana intensitas penggunaan media sosial pada remaja?

Ada remaja yang menggunakan media sosial hanya beberapa jam dalam sehari, tetapi ada pula yang hampir sepanjang waktu aktif. Tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, mulai dari akademik, sosial, hingga psikologis. Oleh karena itu, perlu dipetakan secara jelas seberapa besar intensitas penggunaan media sosial pada kalangan remaja saat ini.

2. Bagaimana tingkat kecemasan yang dialami remaja?

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang umum dialami oleh remaja. Namun, tingkat kecemasan ini bisa berbeda-beda, mulai dari kecemasan ringan hingga yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Dengan merumuskan masalah ini, penelitian berupaya untuk mengukur, mendeskripsikan, dan menganalisis sejauh mana remaja mengalami kecemasan dalam kesehariannya, khususnya dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial.

3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja?

Hipotesis yang diajukan mengasumsikan adanya hubungan signifikan antara tingginya intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan remaja. Namun, hal tersebut perlu diuji secara empiris melalui metode kuantitatif. Dengan rumusan masalah ini, penelitian berfokus untuk menemukan jawaban apakah penggunaan media sosial benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan remaja atau tidak.

Rumusan masalah ini penting karena dapat memberikan arah penelitian dan memperjelas fokus kajian, sehingga hasil yang diperoleh bersifat objektif, terukur, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

**C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui intensitas penggunaan media sosial pada remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan sejauh mana remaja menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Intensitas tersebut dapat diukur melalui frekuensi penggunaan, durasi waktu yang dihabiskan, serta jenis platform media sosial yang paling sering digunakan. Dengan mengetahui gambaran ini, penelitian dapat memberikan data empiris mengenai pola penggunaan media sosial pada kalangan remaja.

2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami remaja.

Tujuan ini difokuskan untuk mengidentifikasi berbagai bentuk kecemasan yang muncul pada remaja, baik kecemasan ringan maupun berat, yang dapat memengaruhi aktivitas belajar, hubungan sosial, hingga kesehatan mental secara umum. Dengan demikian, penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis remaja di era digital.

3. Untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja melalui pendekatan kuantitatif.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial yang tinggi dengan meningkatnya kecemasan pada remaja. Analisis dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga hasilnya dapat diukur secara objektif.

4. Memberikan masukan untuk pengembangan strategi pencegahan kecemasan pada remaja.

Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis. Dengan mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan, penelitian ini dapat memberikan rekomendasi kepada remaja, orang tua, sekolah, maupun pemerintah untuk menyusun strategi pencegahan serta intervensi yang tepat.

5. Menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya.

Tujuan lainnya adalah memberikan kontribusi ilmiah berupa data, analisis, serta landasan teori yang dapat digunakan oleh peneliti lain dalam mengembangkan penelitian serupa dengan pendekatan, metode, atau variabel yang berbeda.

Setiap tujuan penelitian di atas saling berkaitan, di mana hasil yang diperoleh diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai psikologi perkembangan, serta memberikan masukan praktis untuk meningkatkan kesadaran remaja, orang tua, dan pihak sekolah mengenai pentingnya keseimbangan dalam menggunakan media sosial.

**D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian keilmuan dalam bidang psikologi perkembangan, khususnya mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan remaja. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya teori-teori yang membahas interaksi antara perkembangan psikologis dan penggunaan teknologi digital.

2. Manfaat Praktis

  a. Bagi remaja: penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, sehingga remaja lebih bijak dalam menggunakan media sosial.  
  b. Bagi orang tua: hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mendampingi anak dalam penggunaan media sosial, serta menumbuhkan komunikasi yang sehat dalam keluarga.  
  c. Bagi sekolah: penelitian ini dapat memberikan masukan dalam merancang program bimbingan dan konseling terkait penggunaan media sosial secara sehat.

  d. Bagi pemerintah: penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merumuskan kebijakan terkait literasi digital, kesehatan mental, serta strategi pencegahan kecemasan pada remaja akibat penggunaan media sosial berlebihan.

e. Bagi peneliti selanjutnya: penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk penelitian lebih lanjut mengenai topik serupa dengan pendekatan maupun variabel yang berbeda.

**E. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir dalam penelitian ini berangkat dari teori psikologi perkembangan yang menekankan pentingnya fase remaja sebagai masa pencarian identitas diri. Intensitas penggunaan media sosial (X) diasumsikan memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan (Y), yang dapat muncul dalam bentuk perasaan khawatir, gelisah, hingga gangguan konsentrasi. Berdasarkan literatur, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan timbulnya kecemasan pada remaja.  
  
Hubungan ini akan diuji secara empiris melalui pengumpulan data kuantitatif, dengan analisis statistik untuk mengetahui seberapa kuat dan signifikan pengaruh yang terjadi.

**F. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini adalah:  
H0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja.

H1: Terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

**2.1 Pendahuluan**

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan besar terhadap pola kehidupan masyarakat, khususnya di kalangan remaja. Salah satu wujud paling nyata dari kemajuan tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial sebagai sarana komunikasi, hiburan, dan ekspresi diri. Media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter (X), Facebook, dan YouTube kini menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja, tidak hanya sebagai media interaksi sosial, tetapi juga sebagai tempat pembentukan identitas diri dan pencarian validasi sosial.

Menurut laporan *We Are Social* dan *Kepios* (2025), terdapat lebih dari **191 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia**, dan sekitar **35% di antaranya merupakan remaja berusia 13–19 tahun**. Rata-rata waktu penggunaan media sosial di Indonesia mencapai **3 jam 2 menit per hari**, menempatkan Indonesia dalam kategori penggunaan intensif. Fenomena ini menunjukkan betapa besar peran media sosial dalam keseharian remaja.

Namun, di balik manfaat tersebut, muncul kekhawatiran tentang dampak psikologis yang mungkin ditimbulkan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi menimbulkan gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur (Vannucci et al., 2017; Keles et al., 2020). Remaja, yang berada pada masa perkembangan emosional yang labil dan pencarian jati diri, menjadi kelompok paling rentan terhadap dampak negatif ini.

**2.2 Definisi dan Konsep Utama**

**2.2.1 Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Intensitas penggunaan media sosial didefinisikan sebagai tingkat keterlibatan seseorang terhadap media sosial dalam hal frekuensi, durasi, dan kedalaman interaksi (Kuss & Griffiths, 2011). Menurut Boyd (2014), intensitas tidak hanya diukur dari lamanya waktu yang dihabiskan, tetapi juga seberapa besar media sosial memengaruhi aktivitas, pikiran, dan emosi seseorang.

Indikator intensitas penggunaan media sosial dapat meliputi:

1. Durasi penggunaan (jam per hari);
2. Frekuensi membuka aplikasi;
3. Aktivitas yang dilakukan (aktif: membuat konten, berinteraksi; pasif: scrolling tanpa interaksi);
4. Keterikatan emosional terhadap platform; dan
5. Ketergantungan atau perasaan kehilangan ketika tidak mengakses media sosial.

**2.2.2 Kecemasan Remaja**

Kecemasan merupakan respon emosional yang timbul akibat persepsi terhadap ancaman, baik nyata maupun imajiner (Craske, 2019). Pada remaja, kecemasan dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran berlebih, gugup, ketegangan otot, sulit berkonsentrasi, atau gangguan tidur. Remaja yang mengalami kecemasan sering kali menunjukkan gejala psikosomatik seperti sakit kepala, mual, atau mudah marah (American Psychological Association, 2023).

Dalam konteks penelitian kuantitatif, tingkat kecemasan dapat diukur menggunakan instrumen seperti *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* atau *Beck Anxiety Inventory (BAI)*.

**2.3 Landasan Teori**

**2.3.1 Teori Perbandingan Sosial (Social Comparison Theory)**

Festinger (1954) menyatakan bahwa individu memiliki dorongan alami untuk membandingkan diri dengan orang lain. Di media sosial, remaja sering terpapar pada konten yang menampilkan kehidupan “sempurna” dari pengguna lain, yang dapat menimbulkan perasaan tidak cukup dan rasa cemas. Keles et al. (2020) menemukan bahwa remaja yang sering melakukan perbandingan sosial di media sosial cenderung mengalami peningkatan tingkat kecemasan dan depresi.

**2.3.2 Teori Sosial-Kognitif (Social Cognitive Theory)**

Menurut Bandura, perilaku seseorang terbentuk melalui proses observasi dan imitasi terhadap lingkungan sosialnya. Media sosial berperan sebagai *modeling environment* di mana remaja belajar dari perilaku orang lain yang mereka lihat secara daring. Ketika remaja meniru standar yang tidak realistis (seperti citra tubuh ideal), mereka dapat mengalami stres dan kecemasan karena merasa tidak mampu mencapainya.

**2.3.3 Teori Keterhubungan Sosial (Social Connectedness Theory)**

Teori ini menekankan pentingnya perasaan terhubung dengan orang lain bagi kesejahteraan psikologis individu (Lee & Robbins, 2020). Penggunaan media sosial yang sehat dapat meningkatkan keterhubungan, tetapi penggunaan yang berlebihan justru dapat menimbulkan paradoks: semakin sering online, semakin besar rasa kesepian dan kecemasan karena interaksi daring tidak selalu bermakna.

**2.3.4 Model Stres–Koping (Stress–Coping Model)**

Model ini menjelaskan bahwa kecemasan timbul ketika seseorang tidak mampu mengatasi stresor secara efektif. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menjadi sumber stres karena munculnya tekanan sosial, *fear of missing out (FOMO)*, dan paparan informasi negatif yang terus-menerus (Brailovskaia & Margraf, 2021).

**2.4 Kajian Empiris**

Beberapa penelitian empiris mendukung hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan:

1. **Kuss & Griffiths (2011)** menemukan adanya hubungan antara penggunaan media sosial berlebihan dan meningkatnya gejala psikologis seperti kecemasan dan depresi.
2. **Primack et al. (2017)** melaporkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar perasaan isolasi sosial yang dialami.
3. **Vannucci et al. (2017)** menunjukkan hubungan positif antara frekuensi penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada remaja.
4. **Keles et al. (2020)** dalam *Current Opinion in Psychology* menemukan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan pada remaja perempuan.
5. **Marino et al. (2021)** meneliti *Instagram use and anxiety*, menemukan bahwa aktivitas pasif seperti *scrolling* berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kecemasan sosial.
6. **Naslund et al. (2022)** mengonfirmasi bahwa paparan berlebih terhadap informasi negatif di media sosial memperparah gejala kecemasan pada remaja.
7. **Hidayati & Rahmah (2023)** dalam jurnal *Psikologi Indonesia* menemukan bahwa siswa SMA yang menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari memiliki skor kecemasan yang jauh lebih tinggi dibandingkan pengguna ringan.
8. **Chen et al. (2024)** menyatakan bahwa *digital overexposure* dan *information overload* di media sosial menjadi prediktor kuat munculnya gejala *generalized anxiety* pada generasi Z.

**2.5 Kesenjangan Penelitian**

Walaupun banyak penelitian menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan, masih terdapat beberapa celah penelitian:

1. Banyak studi bersifat cross-sectional sehingga tidak menjelaskan arah kausalitas.
2. Variasi pengukuran intensitas penggunaan media sosial menyebabkan hasil penelitian tidak seragam.
3. Peran moderator seperti dukungan sosial, jenis penggunaan (aktif/pasif), dan *cyberbullying* belum teruji konsisten di konteks Indonesia.
4. Penelitian di Indonesia masih terbatas, padahal budaya digital remaja di sini memiliki karakteristik unik.

**2.6 Relevansi dan Urgensi Penelitian**

Tingginya tingkat kecemasan pada remaja Indonesia menjadi perhatian serius. Data Kementerian Kesehatan (2023) menunjukkan bahwa **1 dari 5 remaja di Indonesia mengalami gangguan kecemasan ringan hingga sedang**, dengan salah satu pemicunya adalah tekanan sosial dari media digital. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk:

* Menjelaskan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan remaja,
* Menyediakan dasar empiris bagi intervensi sekolah dan orang tua,
* Serta menjadi acuan bagi kebijakan kesehatan mental remaja di era digital.

**2.7 Kerangka Pemikiran**

Berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu, kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Intensitas Penggunaan Media Sosial → Tingkat Kecemasan Remaja**

Variabel moderator dan mediasi yang mungkin memengaruhi hubungan tersebut meliputi:

* Jenis penggunaan media sosial (aktif/pasif),
* Dukungan sosial daring dan luring,
* Pengalaman *cyberbullying*,
* Kualitas tidur.

Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, terutama jika digunakan secara pasif dan tanpa dukungan sosial positif, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami remaja.

**2.8 Hipotesis Penelitian**

1. **H1:** Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja.
2. **H2:** Jenis penggunaan media sosial (aktif/pasif) memoderasi hubungan antara intensitas penggunaan dan kecemasan.
3. **H3:** Pengalaman *cyberbullying* memediasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan.

**2.9 Ringkasan**

Bab ini telah membahas konsep, teori, serta temuan empiris yang menjadi dasar penelitian mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja. Meskipun banyak penelitian menunjukkan hubungan positif antara keduanya, masih diperlukan penelitian kuantitatif lanjutan dalam konteks Indonesia.

**BAB III**

**METODOLOGI PENELITIAN**

**3.1 Latar Belakang Metodologi Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan pada remaja. Fenomena penggunaan media sosial yang makin intensif di kalangan remaja menuntut pendekatan yang sistematis dan terukur untuk dapat menilai hubungan antar-variabel secara objektif. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang memungkinkan pengukuran numerik, pengujian hipotesis, dan analisis statistik untuk mengetahui arah, kekuatan, dan besaran pengaruh variabel bebas (intensitas penggunaan media sosial) terhadap variabel terikat (tingkat kecemasan remaja).

Pendekatan kuantitatif juga memudahkan replikasi studi dan generalisasi hasil jika desain sampling dilaksanakan dengan tepat (Creswell, 2014; Sugiyono, 2019).

**3.2 Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional dan analisis regresi linier sederhana. Metode korelasional dipilih karena tujuan penelitian adalah menguji apakah terdapat hubungan (korelasi) dan besarnya pengaruh (regresi) antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan remaja, bukan untuk menjelaskan mekanisme kualitatif secara mendalam. Teknik pengumpulan data utama adalah kuesioner tertutup yang diolah secara statistik.

**3.3 Populasi dan Sampel**

**3.3.1 Populasi**

Populasi penelitian adalah seluruh remaja pengguna aktif media sosial yang berstatus sebagai siswa di SMA Negeri 1 Metro Selatan, dengan rentang usia 15–18 tahun. Populasi ini dipilih karena kelompok usia SMA berada pada fase perkembangan yang sensitif terhadap pengaruh sosial-pemerosesan informasi digital; remaja pada rentang usia tersebut cenderung intens menggunakan platform media sosial untuk interaksi sosial, mencari informasi, dan membangun identitas sosial. Karakteristik populasi (usia, status pelajar, kebiasaan digital)memungkinkan penelitian ini menangkap fenomena hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan gejala kecemasan yang sering muncul pada kelompok usia tersebut.

Catatan praktis: apabila kamu mengetahui jumlah pasti populasi (mis. N = jumlah siswa aktif di SMA tersebut), cantumkan angka N di sini. Jika ingin menentukan ukuran sampel secara probabilistik, dapat digunakan rumus Slovin atau perhitungan sampel lain sesuai kebutuhan.

**3.3.2 Sampel**

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria:

1. usia 15–18 tahun,
2. aktif menggunakan media sosial minimal 2 jam per hari, dan
3. bersedia mengisi kuesioner.

Pemilihan purposive sampling dilakukan karena penelitian ingin fokus pada remaja yang memang memenuhi kriteria “aktif” menggunakan media sosial sehingga data lebih relevan untuk menjawab tujuan penelitian.

Untuk menentukan besar sampel secara kuantitatif dapat digunakan rumus Slovin:  
n=N1+N(e)2n=\frac{N}{1+N(e)^2}n=1+N(e)2N  
di mana n = ukuran sampel, N = ukuran populasi, dan e = margin of error (mis. 0,05).  
Sebagai ilustrasi: bila N = 400 dan e = 0,05, maka n = 400/(1+400×0,05²) = 400/2 = 200 responden. Namun jika populasi tidak terlalu besar atau akses terbatas, minimal sampel 100–150 responden umumnya sudah memadai untuk analisis korelasi/regresi sederhana, dengan catatan uji asumsi terpenuhi (Sugiyono, 2019; Arikunto, 2010).

**3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

Variabel Bebas (X): Intensitas Penggunaan Media Sosial

Variabel Terikat (Y): Tingkat Kecemasan Remaja

Definisi Operasional:

• Intensitas Penggunaan Media Sosial (X): dioperasionalisasikan melalui indikator:

(a) frekuensi akses (berapa kali dalam sehari),

(b) durasi penggunaan (rata-rata menit/jam per hari), dan

(c) tujuan penggunaan (hiburan, informasi, eksistensi, komunikasi). Pengukuran menggunakan skala Likert pada pernyataan yang dirancang untuk tiap indikator (mis. 10–12 item).

• Tingkat Kecemasan Remaja (Y):

dioperasionalisasikan melalui indikator gejala kecemasan:

1. fisiologis (mis. jantung berdebar, susah tidur),
2. kognitif (khawatir berlebihan, sulit konsentrasi), dan
3. perilaku/emosional (mudah panik, menarik diri).

Pengukuran menggunakan skala Likert (mis. 10–15 item) yang diadaptasi dari  
instrument kecemasan yang relevan.

Skor total tiap variabel dihitung dengan menjumlahkan skor item; kemudian dikategorikan  
(mis. rendah, sedang, tinggi) atau dianalisis sebagai skor kontinu untuk keperluan  
korelasi/regresi.

**3.5 Teknik Pengumpulan Data**

1. Kuesioner (Angket): Kuesioner tertutup berbasis skala Likert 5 poin (1 = Sangat  
Tidak Setuju sampai 5 = Sangat Setuju). Kuesioner dibagi menjadi bagian demografi, bagian intensitas penggunaan media sosial (X), dan bagian tingkat kecemasan (Y).

2. Panduan observasi/dokumentasi: Untuk mendapatkan data pendukung seperti profil sekolah, jumlah siswa per kelas, atau kebijakan sekolah terkait penggunaan smartphone.

3. Uji coba instrumen (piloting): Sebelum penyebaran utama, lakukan pilot test pada 20–30 responden untuk mengecek kejelasan bahasa, validitas item awal, dan estimasi reliabilitas.

Metode distribusi kuesioner bisa daring (Google Form/SurveyMonkey) atau luring (kuesioner kertas) sesuai izin sekolah dan kondisi lapangan.

**3.6 Instrumen Penelitian**

Instrumen utama adalah kuesioner yang terdiri dari:

**Bagian A** – Data Demografis: usia, jenis kelamin, kelas, frekuensi akses internet, platform yang sering digunakan.  
**Bagian B** – Intensitas Penggunaan Media Sosial (X): 10–12 pernyataan yang mengukur frekuensi, durasi, dan tujuan penggunaan (contoh item: “Saya membuka akun media sosial lebih dari 5 kali sehari”; “Rata-rata saya menghabiskan lebih dari 2 jam per hari di media  
sosial”).  
**Bagian C** – Tingkat Kecemasan (Y): 12–15 pernyataan yang mengukur gejala kecemasan  
(contoh item: “Saya sering merasa khawatir tanpa alasan jelas”; “Saya susah tidur karena memikirkan komentar/reaksi orang di media sosial”).

Validitas dan Reliabilitas:

• Uji validitas: dilakukan dengan korelasi item-total (produk moment Pearson) pada data pilot; item dengan nilai r hitung > r tabel dianggap valid.

• Uji reliabilitas: dihitung menggunakan Cronbach’s Alpha; nilai α ≥ 0,60–0,70  
dianggap dapat diterima (Arikunto, 2010; Sugiyono, 2019). Item yang berkontribusi pada penurunan reliabilitas dapat direvisi atau dihapus.

**3.7 Teknik Analisis Data**

Langkah analisis data:

1. Editing, Coding, dan Entry Data: Periksa data masuk, bersihkan dari missing data dan kesalahan input, lalu input ke SPSS atau perangkat statistik lain (mis. R, Jamovi).

2. Uji Validitas dan Reliabilitas: Berdasarkan data pilot dan data akhir.

3. Uji Asumsi Statistik:

- Uji Normalitas (Shapiro-Wilk untuk n < 50; Kolmogorov-Smirnov untuk n ≥ 50) untuk melihat distribusi skor.

- Uji Linearitas untuk memastikan hubungan X–Y linear.  
- Uji Homoskedastisitas (residual plot) untuk regresi.

4. Analisis Korelasi: Uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan (apabila data berdistribusi normal dan kedua variabel berskala interval/rasio). Interpretasi koefisien r: 0–0,199 (sangat lemah), 0,200–0,399 (lemah), 0,400–0,599 (sedang), 0,600–0,799 (kuat), 0,800–1,000 (sangat kuat).

5. Analisis Regresi Linier Sederhana: Untuk menguji pengaruh variabel X terhadap  
variabel Y (berapa persen varians Y dapat dijelaskan oleh X) — diperoleh dari nilai R² dan signifikansi pada tabel ANOVA/regresi.

6. Pengujian Hipotesis: Berdasarkan nilai Sig. (p-value) dan koefisien regresi; lihat  
bagian 3.10 untuk kriteria pengambilan keputusan. Seluruh analisis direkomendasikan dilakukan dengan SPSS (atau R) dan disertai pelaporan nilai statistik utama: r, R², β (beta), t, F, dan p.

**3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Metro Selatan (sesuaikan nama bila berbeda) pada periode Juli–Agustus 2025. Pemilihan waktu meliputi: persiapan instrumen (2 minggu), uji coba instrumen (1 minggu), pengumpulan data (2–3 minggu), pengolahan dan analisis data (2–3 minggu), serta penyusunan laporan (2 minggu).

**3.9 Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian dirancang dalam tahap berikut:

1. Tahap Persiapan: Penyusunan proposal; kajian literatur; penyusunan kuesioner;  
pengajuan izin penelitian ke sekolah dan komite etika (jika diperlukan).

2. Tahap Uji Coba Instrumen: Pelaksanaan pilot test pada 20–30 siswa di sekolah lain atau di luar sampel utama; analisis validitas dan reliabilitas; revisi instrumen.

3. Tahap Pengambilan Sampel dan Pengumpulan Data: Seleksi responden sesuai  
kriteria; penyebaran kuesioner (online/luring); pengumpulan kuesioner yang sudah  
diisi.

4. Tahap Pengolahan Data: Editing data, input ke SPSS, uji validitas & reliabilitas  
final, uji asumsi, analisis korelasi dan regresi.

5. Tahap Pelaporan: Interpretasi hasil, penarikan kesimpulan, dan penyusunan  
rekomendasi untuk pihak sekolah/ orang tua/ pembuat kebijakan.

**3.10 Uji Hipotesis**

Hipotesis penelitian:

• H₀: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media  
sosial terhadap tingkat kecemasan remaja.

• H₁: Terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial  
terhadap tingkat kecemasan remaja. Metode pengujian: Uji regresi linier sederhana.  
Kriteria pengambilan keputusan:

• Jika nilai p (Sig.) < 0,05 → tolak H₀ dan terima H₁ (ada pengaruh signifikan).  
• Jika nilai p (Sig.) ≥ 0,05 → gagal tolak H₀ (tidak ada pengaruh signifikan).  
Selain p-value, perhatikan koefisien determinasi (R²) untuk melihat proporsi varians kecemasan yang dapat dijelaskan oleh intensitas penggunaan media sosial, serta tanda koefisien regresi (positif/negatif) untuk arah pengaruh.

**3.11 Pertimbangan Etika Penelitian**

1. Izin Resmi: Surat izin penelitian dikirimkan dan disetujui oleh pihak sekolah.  
2. Informed Consent: Responden (dan orang tua/wali jika diperlukan) diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian, tata cara pengisian kuesioner, dan hak untuk menarik diri kapan saja.  
3. Kerahasiaan: Data responden dijamin kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Identitas responden tidak dipublikasikan.

1. Keamanan Data: Data digital disimpan pada perangkat yang aman dan hanya dapat diakses oleh peneliti.  
   5. Keuntungan & Risiko: Dijelaskan bahwa penelitian ini tidak membawa risiko fisik, dan manfaatnya adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

**DAFTAR PUSTAKA**

* Hurlock, E. B. (2011). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga.
* Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). Experience Human Development (15th ed.). McGraw-Hill Education.
* Santrock, J. W. (2019). Life-Span Development (17th ed.). McGraw-Hill Education.
* Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. Business Horizons, 53(1), 59–68.
* Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. American Journal of Preventive Medicine, 53(1), 1–8.
* Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports, 12, 271–283.
* Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
* Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2021). The relationship between social media use, stress, and mental health. *Current Opinion in Psychology, 39*, 132–138.
* Chen, H., Zhang, X., & Liu, Y. (2024). Digital overexposure and anxiety among Generation Z. *Computers in Human Behavior, 158*, 107–118.
* Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
* Hidayati, N., & Rahmah, S. (2023). Intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan siswa SMA. *Jurnal Psikologi Indonesia, 12*(1), 55–67.
* Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: Social media use and adolescent mental health. *Current Opinion in Psychology, 36*, 116–121.
* Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8*(9), 3528–3552.
* Lee, R. M., & Robbins, S. B. (2020). Understanding social connectedness in digital contexts. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(4), 1123–1141.
* Marino, C., Gini, G., & Spada, M. M. (2021). The associations between Instagram use, social comparison, and anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 24*(9), 591–598.
* Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine, 53*(1), 1–8.
* Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
* Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders, 207*, 163–166.
* Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
* Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent well-being: A systematic narrative review. Children and Youth Services Review, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
* Creswell, J. W. (2014). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
* Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS), 110(45), 18553–18558. <https://doi.org/10.1073/pnas.131188507>
* Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17(10), 652–657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
* Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.