

ABSTRAK

Hubungan Ketergantungan Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja di SMA N 1 Tampaksiring

I Putu Ryan Santika Putra¹, I Made Sudarma Adiputra², I Dewa Gede

Candra Dharma³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, STIKES Wira Medika Bali

Email: puturyansantika09@gmail.com

Penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja berpotensi menimbulkan ketergantungan yang dapat menyebabkan masalah pada kesehatan mental terutama kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ketergantungan media sosial dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMA Negeri 1 Tampaksiring. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah siswa SMA Negeri 1 Tampaksiring yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) dan *State Anxiety Inventory* (SAI). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami ketergantungan media sosial kategori sedang dan tingkat kecemasan kategori ringan hingga sedang. Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketergantungan media sosial dengan tingkat kecemasan pada remaja ($p < 0,05$). Ketergantungan media sosial berhubungan dengan meningkatnya kecemasan akibat tekanan sosial, perbandingan diri, dan gangguan pola tidur. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Kata kunci: kecemasan, ketergantungan media sosial, remaja

ABSTRACT

The Relationship Between Social Media Dependence and Anxiety Levels Among Adolescents at SMA Negeri 1 Tampaksiring

**I Putu Ryan Santika Putra¹, I Made Sudarma Adiputra², I Dewa Gede
Candra Dharma³**

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, STIKES Wira Medika Bali

Email: puturyansantika09@gmail.com

Excessive use of social media among adolescents has the potential to cause addiction, which may lead to mental health problems, particularly anxiety. This study aimed to examine the relationship between social media addiction and anxiety levels among adolescents at SMA Negeri 1 Tampaksiring. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The research sample consisted of students from SMA Negeri 1 Tampaksiring selected using a random sampling technique. The instruments used were the Internet Addiction Test (IAT) questionnaire and the State Anxiety Inventory (SAI). Data analysis was conducted using the Spearman correlation test. The results showed that most respondents experienced moderate levels of social media addiction and mild to moderate levels of anxiety. Statistical analysis indicated a significant relationship between social media addiction and anxiety levels among adolescents ($p < 0.05$). Social media addiction was associated with increased anxiety due to social pressure, self-comparison, and disrupted sleep patterns. These findings highlight the importance of managing social media use in a healthy manner to support adolescents' mental health.

Keywords: *adolescents, anxiety, social media dependence*