

Hubungan antara Adiksi Internet, Kualitas Tidur dan Tingkat Kecemasan Terhadap Kecerdasan Sosial pada Remaja Usia SMA

dr. Christopher Lawrence, M.Biomed.*¹ dr. Roni Linson Girsang, M.Biomed.²,
Ns.Iswadi,S.Kep.,M.Kes³, Imti Tsalil Amri, S.Kom., M.Kom.⁴
Prodi Kedokteran^{1,2}, Prodi Keperawatan³, Prodi Teknologi Informasi⁴
Universitas Adiwangsa Jambi^{1,2,3,4}
Email: christopher.lawrence@unaja.ac.id*¹

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between internet addiction, sleep quality, and anxiety levels on social intelligence among high school adolescents in Jambi in 2023. Adolescence is a critical period in social and emotional development, highly influenced by digital lifestyle and mental health factors. This research employed a quantitative approach using a survey method administered to a selected group of high school students through purposive sampling. The research instruments included validated standardized questionnaires to measure internet addiction, sleep quality, anxiety, and social intelligence. Data were analyzed using multiple linear regression to examine the simultaneous and partial effects of the three independent variables on social intelligence. The results revealed a significant relationship between internet addiction, sleep quality, and anxiety levels with adolescents' social intelligence. Specifically, internet addiction and anxiety showed negative effects, while sleep quality demonstrated a positive effect on social intelligence. These findings hold important implications for developing interventions that support adolescent mental and social well-being in the digital age.

Keywords: Internet addiction, sleep quality, anxiety, social intelligence, adolescents

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara adiksi internet, kualitas tidur, dan tingkat kecemasan terhadap kecerdasan sosial pada remaja usia sekolah menengah atas di Jambi pada tahun 2023. Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan sosial dan emosional, yang sangat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup digital dan kesehatan mental. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap sejumlah siswa SMA yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian mencakup kuesioner standar yang telah tervalidasi untuk mengukur tingkat adiksi internet, kualitas tidur, kecemasan, dan kecerdasan sosial. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda untuk melihat pengaruh simultan dan parsial dari ketiga variabel bebas terhadap kecerdasan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet, kualitas tidur, dan tingkat kecemasan terhadap kecerdasan sosial remaja. Secara khusus, adiksi internet dan tingkat kecemasan berpengaruh negatif, sementara kualitas tidur berpengaruh positif terhadap kecerdasan sosial. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan intervensi yang mendukung kesehatan mental dan sosial remaja di era digital.

Kata Kunci: Adiksi internet, kualitas tidur, kecemasan, kecerdasan sosial, remaja

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan sosial remaja. Remaja kini hidup dalam era digital yang sangat terhubung, di mana penggunaan internet menjadi bagian integral dari aktivitas sehari-hari, mulai dari pembelajaran hingga hiburan. Namun, intensitas penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan adiksi, yang berdampak negatif pada aspek psikososial, termasuk kualitas tidur, tingkat kecemasan, dan kemampuan menjalin relasi sosial. Menurut Young (1998), adiksi internet ditandai dengan ketergantungan terhadap penggunaan internet secara kompulsif, yang dapat mengganggu fungsi sosial, akademik, dan emosional individu. Dalam konteks remaja, adiksi ini tidak hanya mengganggu keseimbangan aktivitas sehari-hari, tetapi juga menghambat perkembangan kecerdasan sosial yang merupakan elemen penting dalam keberhasilan adaptasi sosial dan emosional mereka (Goleman, 2006).

Kualitas tidur merupakan faktor penting dalam perkembangan neuropsikologis remaja. Kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas sering dikaitkan dengan gangguan fungsi kognitif, emosi yang tidak stabil, dan penurunan kemampuan sosial. Dalam sebuah studi oleh Dewald et al. (2010), ditemukan bahwa kualitas tidur yang buruk pada remaja berhubungan erat dengan gangguan emosi dan kesulitan dalam berinteraksi sosial. Selain itu, kecemasan, yang kerap meningkat selama masa remaja karena tekanan akademik, sosial, maupun digital, juga diketahui memengaruhi kemampuan remaja dalam membangun hubungan sosial yang sehat (Beesdo et al., 2009).

Kecerdasan sosial, yang mencakup kemampuan untuk memahami dan mengelola hubungan interpersonal, sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan kebiasaan hidup remaja, termasuk pola tidur dan penggunaan media digital. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji keterkaitan antara adiksi internet, kualitas tidur, dan tingkat kecemasan terhadap kecerdasan sosial remaja guna memahami dampaknya secara komprehensif.

Permasalahan utama yang muncul dalam kehidupan remaja masa kini adalah meningkatnya ketergantungan terhadap internet, yang dalam banyak kasus berkembang menjadi bentuk adiksi yang mengganggu aspek kehidupan lainnya. Adiksi internet di kalangan remaja telah diidentifikasi sebagai fenomena global yang membawa konsekuensi psikologis dan sosial yang serius, termasuk penurunan kemampuan berinteraksi sosial, gangguan kualitas tidur, serta peningkatan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Young, 1998). Di Indonesia, tren ini menunjukkan kecenderungan meningkat seiring dengan luasnya akses terhadap perangkat digital dan lemahnya literasi digital di kalangan remaja. Masalah ini menjadi semakin kompleks ketika perilaku adiktif terhadap internet tidak hanya berdampak pada keseharian individu tetapi juga menghambat proses perkembangan sosial yang seharusnya terbentuk secara alami pada masa remaja, seperti empati, kerja sama, dan keterampilan komunikasi interpersonal.

Salah satu akibat dari penggunaan internet yang berlebihan adalah gangguan pada kualitas tidur. Tidur merupakan komponen vital dalam perkembangan fungsi otak, pemrosesan emosi, serta stabilitas

psikologis. Studi oleh Cain dan Gradisar (2010) menunjukkan bahwa keterpaparan terhadap layar sebelum tidur dan durasi penggunaan internet yang panjang dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur serta keterlambatan tidur pada remaja. Ketika tidur terganggu, kemampuan remaja untuk mengatur emosi, konsentrasi, dan interaksi sosial turut menurun, yang dalam jangka panjang berpotensi memengaruhi kecerdasan sosial. Selain itu, kualitas tidur yang rendah juga berkorelasi positif dengan peningkatan kecemasan, menciptakan siklus yang saling memperburuk antara penggunaan internet, gangguan tidur, dan ketidakstabilan psikologis (Beesdo et al., 2009).

Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengurangi dampak negatif dari adiksi internet pada remaja, terutama yang berkaitan dengan kualitas tidur dan kesejahteraan psikologis. Salah satunya adalah melalui peningkatan literasi digital dan pengelolaan waktu layar yang sehat (Chassiakos et al., 2016). Pendidikan kesehatan mental dan penguatan keterampilan sosial juga menjadi intervensi yang mulai banyak diadopsi oleh institusi pendidikan dalam rangka memperkuat kapasitas remaja menghadapi tantangan sosial di era digital. Strategi-strategi ini didesain tidak hanya untuk mengurangi penggunaan internet secara berlebihan, melainkan juga untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola tidur yang sehat dan mengelola emosi secara efektif dalam kehidupan sosial sehari-hari.

Di sisi lain, solusi yang lebih holistik juga mencakup

pengembangan program berbasis sekolah atau komunitas yang menekankan pada pentingnya pembangunan kecerdasan sosial sebagai bagian dari kurikulum pembelajaran. Menurut Goleman (2006), kecerdasan sosial bukanlah atribut bawaan, melainkan kemampuan yang dapat diasah melalui pengalaman, refleksi, dan pembelajaran. Oleh karena itu, program-program yang mendorong interaksi sosial secara langsung, pelatihan empati, dan kerja kelompok diyakini dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial meskipun mereka berada dalam lingkungan yang sarat dengan paparan digital. Intervensi yang memperhatikan faktor psikososial dan kebiasaan digital ini diyakini dapat menjadi solusi jangka panjang yang efektif untuk menghadapi tantangan adiksi internet, gangguan tidur, dan kecemasan yang menghambat perkembangan kecerdasan sosial remaja.

Berbagai pendekatan dalam literatur ilmiah telah dikembangkan untuk memahami dan menangani adiksi internet serta dampaknya terhadap aspek psikososial remaja. Salah satu pendekatan yang menonjol adalah konsep pengelolaan waktu layar atau screen time management, yang tidak hanya bertujuan untuk membatasi durasi penggunaan internet tetapi juga memfokuskan pada kualitas aktivitas daring. Menurut Chassiakos et al. (2016), pengelolaan waktu layar yang bijaksana mampu mengurangi risiko gangguan tidur dan masalah psikologis lainnya yang berkaitan dengan konsumsi digital yang berlebihan. Model intervensi berbasis kesadaran digital atau *digital mindfulness* juga telah diujicobakan di berbagai konteks pendidikan untuk membantu remaja

memahami dampak emosional dan sosial dari kebiasaan daring mereka, serta meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan teknologi.

Dalam ranah kualitas tidur, berbagai studi menekankan perlunya edukasi tidur (*sleep hygiene education*) sebagai metode preventif untuk meningkatkan pola tidur sehat pada remaja. Pendidikan ini mencakup informasi tentang pentingnya tidur, strategi pengaturan rutinitas tidur, dan dampak negatif dari kebiasaan sebelum tidur seperti penggunaan gawai. Dewald et al. (2010) menegaskan bahwa intervensi edukasi tidur yang dilakukan di lingkungan sekolah terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan gejala emosional negatif pada remaja. Pendekatan ini menjadi semakin penting karena gangguan tidur yang bersifat kronis tidak hanya berdampak pada fisik tetapi juga pada kemampuan sosial seperti pengendalian impuls, empati, dan keterlibatan sosial.

Dalam mengatasi kecemasan remaja, terutama yang terkait dengan tekanan sosial dan akademik, intervensi berbasis kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy/ CBT*) telah terbukti efektif. Beesdo et al. (2009) menyebutkan bahwa terapi kognitif-perilaku yang diadaptasi untuk remaja mampu menurunkan kecemasan umum maupun kecemasan sosial, serta memperbaiki persepsi diri dalam konteks interaksi sosial. Intervensi ini juga dapat dikombinasikan dengan pelatihan keterampilan sosial (*social skills training*) guna memperkuat dimensi kecerdasan sosial remaja. Sejalan dengan itu, peningkatan empati, kemampuan komunikasi, dan pengendalian emosi melalui metode experiential learning telah diidentifikasi sebagai

cara yang efektif untuk meningkatkan kecerdasan sosial dalam konteks pendidikan (Goleman, 2006).

Meskipun sejumlah studi telah membahas hubungan antara adiksi internet dan kualitas tidur, serta keterkaitan antara kecemasan dan kesehatan mental remaja, masih terdapat keterbatasan dalam memahami ketiga variabel ini secara simultan terhadap kecerdasan sosial. Sebagai contoh, Jiang dan Yoo (2024) menemukan bahwa adiksi terhadap video pendek pada remaja berkorelasi positif dengan kecemasan sosial, sementara kecemasan tersebut memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur yang buruk. Namun, studi tersebut tidak secara eksplisit mengukur kecerdasan sosial sebagai outcome utama, melainkan hanya membahas aspek kecemasan sosial sebagai variabel antara. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperluas fokus studi pada variabel hasil yang lebih komprehensif, seperti kecerdasan sosial, yang melibatkan kemampuan kognitif dan afektif dalam hubungan sosial.

Selain itu, sebagian besar penelitian serupa dilakukan dalam konteks budaya Barat atau urbanisasi tinggi di Asia Timur, sehingga kurang merepresentasikan dinamika sosial dan digital yang terjadi pada remaja di wilayah berkembang seperti Indonesia. Padahal, faktor kontekstual seperti nilai budaya, sistem pendidikan, dan struktur keluarga turut mempengaruhi bagaimana remaja menghadapi penggunaan internet, gangguan tidur, dan tekanan psikologis. Studi lokal yang spesifik di Indonesia, terutama pada kota-kota menengah seperti Jambi, masih sangat terbatas. Celah ini menjadi penting untuk dijembatani mengingat

dinamika kehidupan remaja Indonesia yang unik dalam hal akses teknologi, nilai-nilai sosial, dan perilaku digital.

Lebih lanjut, sebagian besar studi yang ada cenderung menggunakan pendekatan korelasional dua variabel dan belum menggambarkan interaksi kompleks antar faktor adiksi internet, kualitas tidur, dan kecemasan terhadap kecerdasan sosial secara komprehensif. Padahal, pendekatan multifaktorial sangat penting untuk mengungkapkan relasi kausalitas dan mediasi yang lebih kompleks di antara variabel-variabel tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan model penelitian yang mampu mengintegrasikan ketiga variabel bebas tersebut secara simultan untuk mengetahui sejauh mana pengaruhnya terhadap kecerdasan sosial remaja. Penelitian yang menyoroti integrasi faktor-faktor ini sekaligus akan memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dan intervensi berbasis bukti dalam konteks pendidikan dan psikologi remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara adiksi internet, kualitas tidur, dan tingkat kecemasan terhadap kecerdasan sosial pada remaja sekolah menengah atas di Jambi tahun 2023. Secara khusus, penelitian ini ingin menjawab pertanyaan apakah ketiga faktor tersebut secara simultan dan parsial memiliki pengaruh terhadap tingkat kecerdasan sosial remaja. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode analisis regresi linear berganda, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan antara perilaku digital, kesehatan tidur, kondisi psikologis, dan kemampuan sosial remaja.

Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang integratif dan kontekstual. Pertama, penelitian ini menyatukan tiga variabel bebas utama—adiksi internet, kualitas tidur, dan kecemasan—yang selama ini banyak diteliti secara terpisah, ke dalam satu kerangka analisis yang utuh untuk memahami pengaruhnya terhadap kecerdasan sosial. Kedua, studi ini dilakukan pada populasi remaja di Kota Jambi, sebuah wilayah yang belum banyak tersentuh oleh penelitian psikososial digital, sehingga memberikan kontribusi penting dalam konteks lokal. Ketiga, fokus pada kecerdasan sosial sebagai variabel dependen menjadikan studi ini relevan dalam upaya membangun strategi penguatan keterampilan sosial remaja di tengah tantangan era digital.

Ruang lingkup penelitian ini mencakup siswa SMA di Kota Jambi, yang berada dalam rentang usia remaja menengah (15–18 tahun), dengan pendekatan survei menggunakan instrumen yang tervalidasi untuk mengukur keempat variabel. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pemangku kebijakan pendidikan, orang tua, dan praktisi psikologi untuk merancang intervensi yang mendukung kesehatan mental dan sosial remaja, serta membangun budaya digital yang sehat dan seimbang di lingkungan pendidikan Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner sebagai alat utama pengumpulan data. Instrumen yang digunakan mencakup empat skala psikologis yang telah tervalidasi secara ilmiah. Skala adiksi internet diadaptasi dari Internet Addiction Test (IAT) yang

dikembangkan oleh Young (1998), yang terdiri dari 20 item dengan skala Likert 5 poin. Untuk mengukur kualitas tidur, digunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang telah terbukti reliabel dalam menilai berbagai dimensi tidur seperti durasi, efisiensi, dan gangguan tidur (Buysse et al., 1989). Tingkat kecemasan diukur menggunakan Generalized Anxiety Disorder 7-item Scale (GAD-7) yang dikembangkan oleh Spitzer et al. (2006), sedangkan kecerdasan sosial diukur dengan Social Intelligence Scale oleh Tromsø Social Intelligence Scale (Silvera et al., 2001), yang menilai dimensi pemrosesan sosial, keterampilan sosial, dan kesadaran sosial.

Selain instrumen kuesioner, penelitian ini juga menggunakan lembar persetujuan partisipasi (informed consent) yang disesuaikan untuk partisipan remaja, serta alat bantu administratif seperti laptop untuk pengolahan data dan formulir identitas demografis responden untuk mengontrol variabel latar belakang seperti usia, jenis kelamin, dan kelas.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA di Kota Jambi pada tahun 2023. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu siswa SMA berusia 15–18 tahun, aktif sebagai pelajar pada tahun ajaran 2022/2023, serta bersedia mengikuti penelitian melalui pengisian informed consent. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, menghasilkan ukuran minimal sebanyak 350 responden.

Sebelum distribusi kuesioner, dilakukan uji coba (try-out) instrumen kepada 30 siswa di luar sampel utama untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen. Uji validitas

dilakukan dengan korelasi Pearson, sementara reliabilitas diuji dengan koefisien Cronbach's Alpha, dengan ambang batas $\geq 0,70$ (Nunnally & Bernstein, 1994). Hasil uji coba menunjukkan seluruh instrumen memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai untuk digunakan dalam penelitian utama.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Data dikumpulkan pada satu titik waktu melalui distribusi kuesioner dalam bentuk daring maupun cetak tergantung pada ketersediaan akses teknologi di sekolah yang bersangkutan. Pengumpulan data dilakukan dalam kondisi terkendali di lingkungan sekolah untuk memastikan pengisian dilakukan secara mandiri dan objektif oleh responden.

Untuk menganalisis pengaruh adiksi internet, kualitas tidur, dan kecemasan terhadap kecerdasan sosial, digunakan teknik analisis regresi linear berganda. Model matematis yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \varepsilon$$

dengan:

1. Y : kecerdasan sosial
2. X_1 : skor adiksi internet
3. X_2 : skor kualitas tidur
4. X_3 : skor kecemasan
5. ε : error
6. $\beta_0, \beta_1, \beta_2, \beta_3$: koefisien regresi

Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25.

Parameter utama yang diukur dalam penelitian ini terdiri atas:

1. **Adiksi internet:** Diukur melalui skor total dari 20 item pada Internet Addiction Test (Young, 1998). Skor yang

lebih tinggi menunjukkan tingkat adiksi yang lebih besar.

2. **Kualitas tidur:** Diukur melalui Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang memberikan skor total antara 0–21. Skor > 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk (Buysse et al., 1989).
3. **Tingkat kecemasan:** Diukur menggunakan GAD-7, dengan skor 0–21. Rentang interpretasi mencakup ringan (5–9), sedang (10–14), dan berat (≥ 15) (Spitzer et al., 2006).
4. **Kecerdasan sosial:** Diukur dengan Tromsø Social Intelligence Scale, yang meliputi tiga subskala—pemrosesan sosial, keterampilan sosial, dan kesadaran sosial (Silvera et al., 2001).

Seluruh skor dihitung berdasarkan penjumlahan item dan dianalisis dalam bentuk data interval.

Analisis statistik dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, dilakukan uji deskriptif untuk mengetahui distribusi data pada masing-masing variabel, termasuk nilai rata-rata, standar deviasi, minimum, dan maksimum. Kedua, uji normalitas dilakukan dengan Shapiro-Wilk Test untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi normalitas sebagai syarat analisis regresi linear.

Selanjutnya, dilakukan uji korelasi Pearson untuk menguji hubungan bivariate antara masing-masing variabel. Uji utama yang digunakan adalah regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh simultan dan parsial dari variabel adiksi internet, kualitas tidur, dan kecemasan terhadap kecerdasan sosial. Uji signifikansi dilakukan pada taraf signifikansi 5%

($p < 0.05$). Untuk menguji multikolinearitas, digunakan nilai VIF (Variance Inflation Factor), dengan nilai < 10 dianggap aman (Hair et al., 2010).

Semua proses analisis dilakukan menggunakan software statistik IBM SPSS 25, dan hasilnya dilaporkan dalam bentuk tabel regresi, nilai koefisien (β), R^2 , F-test, dan signifikansi p-value.

ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

Hasil Deskriptif dan Korelasional

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rerata skor adiksi internet pada responden sebesar 56,3 (SD = 10,5) yang termasuk dalam kategori sedang tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami penggunaan internet yang mendekati pola adiktif. Rata-rata skor kualitas tidur (PSQI) adalah 7,1 (SD = 2,3), yang berarti mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk (skor > 5). Untuk kecemasan, skor rata-rata GAD-7 adalah 11,2 (SD = 4,6), menunjukkan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi. Sementara itu, rerata skor kecerdasan sosial adalah 72,5 (SD = 8,9) dari total maksimal 90, menunjukkan tingkat kecerdasan sosial yang berada pada kisaran sedang.

Uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa:

- Adiksi internet berkorelasi negatif dengan kecerdasan sosial ($r = -0.41$, $p < 0.01$),
- Kualitas tidur berkorelasi positif dengan kecerdasan sosial ($r = 0.34$, $p < 0.01$),
- Kecemasan berkorelasi negatif dengan kecerdasan sosial ($r = -0.45$, $p < 0.01$).

Hasil ini konsisten dengan temuan Young (1998), yang menyatakan bahwa adiksi internet berdampak negatif pada fungsi

sosial remaja, termasuk menurunnya frekuensi dan kualitas interaksi tatap muka. Studi oleh Jiang dan Yoo (2024) juga menemukan bahwa adiksi terhadap media digital seperti video pendek berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan sosial dan kesulitan komunikasi interpersonal. Selain itu, penelitian oleh Dewald et al. (2010) menguatkan temuan bahwa kualitas tidur yang buruk secara signifikan berhubungan dengan penurunan fungsi sosial, termasuk empati dan regulasi emosi.

Hasil ini memperkuat argumen bahwa kualitas tidur memainkan peran pelindung dalam menjaga stabilitas psikososial remaja, sedangkan kecemasan—yang menurut Beesdo et al. (2009) merupakan prediktor kuat masalah sosial—berkontribusi terhadap penurunan kemampuan membangun hubungan sosial yang adaptif. Oleh karena itu, temuan dalam studi ini memiliki validitas eksternal yang baik bila dibandingkan dengan studi sebelumnya.

Temuan ini menegaskan bahwa ketiga variabel bebas—adiksi internet, kualitas tidur, dan kecemasan—memiliki keterkaitan yang bermakna terhadap kecerdasan sosial remaja. Implikasi ilmiahnya adalah perlunya model intervensi yang mengintegrasikan ketiga aspek tersebut dalam kerangka penguatan keterampilan sosial remaja. Secara praktis, hasil ini menjadi dasar penting bagi sekolah dan orang tua untuk mengembangkan pendekatan pencegahan adiksi internet, edukasi tidur sehat, serta penanganan kecemasan melalui layanan konseling remaja. Penekanan pada pengembangan kecerdasan sosial di tengah gempuran dunia digital menjadi semakin relevan dan mendesak.

Analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan ($F(3, 346) = 27.41$, $p < 0.001$) dengan nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0.392$), yang berarti ketiga variabel independen mampu menjelaskan 39,2% variansi dalam kecerdasan sosial.

Secara parsial:

- Adiksi internet berpengaruh negatif signifikan terhadap kecerdasan sosial ($\beta = -0.32$, $p < 0.001$),
- Kualitas tidur berpengaruh positif signifikan ($\beta = 0.24$, $p < 0.001$),
- Kecemasan berpengaruh negatif signifikan ($\beta = -0.36$, $p < 0.001$).

Tidak ditemukan multikolinearitas dalam model, ditunjukkan dengan nilai $VIF < 2$ untuk semua prediktor.

Hasil ini mempertegas temuan-temuan sebelumnya bahwa adiksi internet secara langsung menurunkan kemampuan sosial melalui mekanisme pengurangan interaksi langsung, peningkatan isolasi, dan ketergantungan pada komunikasi virtual (Chassiakos et al., 2016). Kualitas tidur sebagai prediktor positif juga mendukung literatur yang menekankan pentingnya tidur dalam membentuk kapasitas neurokognitif dan kestabilan emosi remaja (Buysse et al., 1989; Dewald et al., 2010). Pengaruh kecemasan terhadap penurunan kecerdasan sosial selaras dengan pandangan Beesdo et al. (2009), yang menegaskan bahwa kecemasan, terutama kecemasan sosial, menurunkan efektivitas komunikasi, mempersempit ruang interaksi, dan melemahkan kepercayaan diri dalam relasi sosial.

Keunggulan penelitian ini dibanding studi terdahulu terletak

pada kemampuannya mengintegrasikan ketiga faktor tersebut ke dalam satu model prediksi, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang determinan kecerdasan sosial remaja.

Hasil pada data sebelumnya menunjukkan koherensi dengan hasil deskriptif pada data awal, di mana tingginya tingkat adiksi internet dan kecemasan berkontribusi terhadap rendahnya kecerdasan sosial, sedangkan kualitas tidur yang baik berperan sebagai pelindung. Keterpaduan ini memperkuat bukti bahwa intervensi yang hanya menarget satu aspek (misalnya mengurangi adiksi internet) tidak cukup, tetapi harus menysasar keseluruhan sistem perilaku dan psikologis remaja.

Implikasi ilmiahnya adalah perlunya model pencegahan multi-dimensional dalam konteks pendidikan dan psikologi perkembangan remaja. Secara praktis, intervensi berbasis sekolah seperti pelatihan manajemen stres, pendidikan tidur sehat, dan penguatan interaksi sosial perlu diinstitutionalkan. Intervensi ini penting untuk menjaga keseimbangan perkembangan kognitif dan sosial remaja di era digital.

Analisis lanjutan dilakukan untuk mengetahui perbedaan kecerdasan sosial berdasarkan jenis kelamin. Hasil uji t-independen menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam hal kecerdasan sosial ($t(348) = -3.26$, $p < 0.01$). Rerata skor kecerdasan sosial siswa perempuan adalah 75,1 (SD = 8,4), lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki yang memiliki rerata 70,3 (SD = 9,1). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, remaja perempuan menunjukkan

kemampuan sosial yang lebih tinggi dalam memahami dan merespons dinamika hubungan interpersonal.

Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan, di mana siswa perempuan memiliki rerata skor GAD-7 sebesar 12,4, lebih tinggi dibandingkan laki-laki (10,1) dengan $p < 0.05$. Meskipun demikian, perempuan tetap mencatatkan skor kecerdasan sosial yang lebih tinggi, menandakan bahwa efek negatif dari kecemasan pada kecerdasan sosial mungkin lebih terkendali dalam kelompok ini.

Temuan bahwa perempuan memiliki kecerdasan sosial lebih tinggi sejalan dengan studi Goleman (2006), yang menyatakan bahwa perempuan umumnya menunjukkan kemampuan lebih baik dalam empati, ekspresi emosi, dan pengelolaan konflik interpersonal. Selain itu, penelitian oleh Silvera et al. (2001) juga menunjukkan bahwa perempuan cenderung memperoleh skor lebih tinggi pada aspek kesadaran sosial dan keterampilan sosial dibanding laki-laki, yang lebih unggul pada aspek kognitif analitis.

Di sisi lain, perbedaan tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada perempuan juga didukung oleh literatur. Beesdo et al. (2009) menyebutkan bahwa perempuan remaja memiliki prevalensi kecemasan yang lebih tinggi karena faktor hormonal dan sensitivitas emosional yang lebih besar. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat kecemasan perempuan lebih tinggi, hal tersebut tidak secara langsung menurunkan kecerdasan sosial mereka. Hal ini bisa dijelaskan oleh kemampuan regulasi emosi yang relatif lebih baik serta dukungan sosial yang lebih tinggi pada remaja perempuan.

Temuan ini memberikan implikasi penting bahwa intervensi

penguatan kecerdasan sosial sebaiknya mempertimbangkan pendekatan berbasis gender. Remaja laki-laki, yang dalam penelitian ini menunjukkan skor kecerdasan sosial lebih rendah, dapat menjadi kelompok sasaran utama dalam pelatihan keterampilan sosial dan regulasi emosi. Pelatihan tersebut dapat diarahkan pada peningkatan kesadaran emosi, komunikasi empatik, serta strategi manajemen kecemasan berbasis perilaku.

Selain itu, penting untuk dicatat bahwa meskipun perempuan menunjukkan kecerdasan sosial lebih tinggi, tingginya tingkat kecemasan tetap merupakan indikator kerentanan psikologis yang perlu ditangani. Dengan demikian, program berbasis sekolah perlu mengembangkan modul yang tidak hanya mendukung keterampilan sosial, tetapi juga memberi ruang untuk manajemen emosi dan stres, khususnya bagi remaja perempuan.

Temuan ini memperkuat hasil pada data sebelumnya bahwa faktor internal (kecemasan) dan eksternal (kebiasaan daring dan tidur) secara bersama-sama membentuk kecerdasan sosial, dan bahwa variabel jenis kelamin berperan sebagai moderator yang penting dalam hubungan tersebut.

Analisis selanjutnya dilakukan dengan membagi responden ke dalam dua kelompok berdasarkan tingkat adiksi internet: rendah hingga sedang (skor IAT ≤ 59) dan tinggi (skor IAT ≥ 60), mengikuti klasifikasi Young (1998). Hasil uji t-independen menunjukkan terdapat perbedaan signifikan dalam kecerdasan sosial antara kedua kelompok ($t(348) = 4.11, p < 0.001$). Responden dengan tingkat adiksi internet tinggi memiliki skor kecerdasan sosial rata-rata 68,4 (SD = 8,7), sedangkan kelompok dengan

adiksi rendah hingga sedang memiliki skor rata-rata 75,6 (SD = 8,1).

Selain itu, analisis juga menunjukkan bahwa kelompok adiksi tinggi memiliki skor kualitas tidur yang lebih buruk (rata-rata PSQI = 8,0) dibandingkan kelompok adiksi rendah-sedang (rata-rata PSQI = 6,2), serta tingkat kecemasan yang lebih tinggi (GAD-7 rata-rata 13,5 vs. 9,4), dengan perbedaan signifikan ($p < 0.01$ untuk kedua variabel).

Hasil Analisis Mediasi Kecemasan

Analisis mediasi dilakukan untuk menguji apakah kecemasan memediasi hubungan antara adiksi internet dan kecerdasan sosial pada remaja. Model analisis mediasi menggunakan pendekatan regresi bertingkat (Baron & Kenny, 1986), diperkuat dengan uji *bootstrapping* menggunakan 5.000 sampel acak melalui prosedur Hayes PROCESS Model 4.

Hasil menunjukkan bahwa:

1. Adiksi internet secara signifikan memprediksi kecemasan ($\beta = 0.42, p < 0.001$),
2. Kecemasan secara signifikan memprediksi kecerdasan sosial ($\beta = -0.31, p < 0.001$),
3. Adiksi internet juga secara langsung memprediksi kecerdasan sosial ($\beta = -0.27, p < 0.001$), namun efeknya menurun setelah kecemasan dimasukkan ke dalam model (β menjadi $-0.16, p < 0.05$), yang menunjukkan adanya efek mediasi parsial.

Uji *indirect effect* melalui *bootstrapping* menghasilkan nilai estimasi mediasi sebesar -0.13 dengan interval kepercayaan 95% tidak melewati nol (CI: -0.20 sampai -0.08), menegaskan bahwa kecemasan merupakan mediator signifikan dalam hubungan antara

adiksi internet dan kecerdasan sosial.

Hasil ini menunjukkan bahwa dampak negatif adiksi internet terhadap kecerdasan sosial sebagian besar dimediasi oleh peningkatan kecemasan. Hal ini sesuai dengan model stres-dampak psikososial yang dijelaskan oleh Beesdo et al. (2009), bahwa kecemasan dapat muncul sebagai respons emosional terhadap tekanan lingkungan digital yang berlebihan, dan pada akhirnya berdampak terhadap kemampuan sosial.

Lebih lanjut, hasil ini mendukung studi oleh Jiang dan Yoo (2024), yang juga menemukan bahwa kecemasan sosial memediasi hubungan antara penggunaan media digital berlebihan dan penurunan fungsi sosial remaja. Temuan ini juga selaras dengan model yang diusulkan oleh Goleman (2006), yang menekankan bahwa emosi negatif seperti kecemasan dapat menurunkan kapasitas seseorang dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Dengan demikian, hubungan antara adiksi internet dan kecerdasan sosial bukan sekadar hubungan langsung, tetapi juga berjalan melalui jalur psikologis, di mana kecemasan menjadi faktor perantara yang melemahkan kompetensi sosial remaja.

Temuan mediasi ini memiliki implikasi teoritis penting dalam memperluas pemahaman tentang bagaimana perilaku adiktif digital berdampak terhadap aspek sosial remaja. Penelitian ini mendukung pendekatan model tripartit yang mengintegrasikan faktor perilaku (adiksi internet), psikologis (kecemasan), dan sosial (kecerdasan sosial), yang perlu digunakan sebagai dasar dalam

pengembangan intervensi berbasis sekolah maupun komunitas.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang hanya berfokus pada pembatasan waktu penggunaan internet tidak cukup efektif jika tidak disertai dengan strategi pengelolaan kecemasan. Oleh karena itu, pendekatan multidimensional yang mencakup pelatihan manajemen stres, terapi kognitif-perilaku, serta penguatan keterampilan sosial menjadi sangat relevan.

Keterpaduan hasil ini dengan temuan sebelumnya pada data sebelumnya menunjukkan bahwa kecerdasan sosial remaja dibentuk oleh interaksi antara perilaku daring, kualitas tidur, emosi internal (kecemasan), dan dimensi demografis (seperti jenis kelamin). Model ini mendukung perlunya kebijakan pendidikan yang tidak hanya menarget capaian akademik, tetapi juga membina literasi emosional dan sosial remaja di era digital.

Temuan ini mengonfirmasi bahwa tingkat adiksi internet yang tinggi berkorelasi negatif dengan kecerdasan sosial, seperti yang telah dikemukakan dalam berbagai studi sebelumnya. Young (1998) menjelaskan bahwa adiksi internet ditandai dengan hilangnya kontrol diri dalam penggunaan internet, yang berdampak pada penurunan partisipasi sosial nyata dan terganggunya fungsi interpersonal. Temuan dari Chassiakos et al. (2016) juga menunjukkan bahwa remaja dengan penggunaan internet berlebihan mengalami penurunan frekuensi dan kualitas interaksi sosial yang mendalam.

Lebih jauh, kelompok adiksi tinggi juga menunjukkan pola gangguan tidur yang lebih besar, mendukung temuan Cain dan Gradisar (2010) bahwa paparan

layar sebelum tidur dan durasi penggunaan gawai yang panjang menyebabkan penurunan efisiensi tidur dan keterlambatan tidur. Kualitas tidur yang terganggu, pada gilirannya, berdampak pada penurunan fungsi sosial karena terganggunya regulasi emosi dan fokus atensi.

Korelasi antara adiksi dan kecemasan yang lebih tinggi pada kelompok ini juga sejalan dengan temuan Jiang dan Yoo (2024), yang menyatakan bahwa penggunaan berlebihan terhadap konten digital secara signifikan meningkatkan risiko kecemasan sosial, yang pada akhirnya mempengaruhi keseimbangan psikososial dan kapasitas sosial remaja.

Hasil ini menunjukkan pentingnya identifikasi awal terhadap tingkat adiksi internet sebagai langkah strategis dalam upaya penguatan kecerdasan sosial remaja. Mengingat dampak signifikan yang ditimbulkan oleh adiksi internet terhadap tidur, kecemasan, dan fungsi sosial, maka intervensi pencegahan harus dimulai dari edukasi literasi digital yang menekankan pada pengelolaan waktu layar dan pemahaman risiko psikososial dari perilaku daring kompulsif.

Temuan ini juga selaras dengan hasil data sebelumnya, memperlihatkan bahwa adiksi internet berperan sebagai salah satu determinan utama yang memperlemah kecerdasan sosial melalui dua jalur: (1) menurunkan kualitas tidur dan (2) meningkatkan kecemasan. Maka dari itu, pendekatan komprehensif berbasis sekolah yang mengintegrasikan pelatihan kecakapan digital, edukasi tidur sehat, dan program manajemen stres/kecemasan menjadi krusial untuk menurunkan prevalensi adiksi

internet dan meningkatkan kompetensi sosial remaja.

Intervensi berbasis kebijakan pendidikan, seperti pembatasan waktu daring non-akademik di jam sekolah dan penyediaan layanan konseling digital di sekolah, juga menjadi rekomendasi yang penting untuk ditindaklanjuti. Dengan memahami bahwa tingkat adiksi internet merupakan faktor risiko yang mengganggu keseimbangan sosial-emosional remaja, maka upaya pencegahan dan rehabilitasi harus dijadikan prioritas dalam agenda pendidikan dan kesehatan mental remaja.

Temuan mediasi ini memiliki implikasi teoritis penting dalam memperluas pemahaman tentang bagaimana perilaku adiktif digital berdampak terhadap aspek sosial remaja. Penelitian ini mendukung pendekatan model tripartit yang mengintegrasikan faktor perilaku (adiksi internet), psikologis (kecemasan), dan sosial (kecerdasan sosial), yang perlu digunakan sebagai dasar dalam pengembangan intervensi berbasis sekolah maupun komunitas.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang hanya berfokus pada pembatasan waktu penggunaan internet tidak cukup efektif jika tidak disertai dengan strategi pengelolaan kecemasan. Oleh karena itu, pendekatan multidimensional yang mencakup pelatihan manajemen stres, terapi kognitif-perilaku, serta penguatan keterampilan sosial menjadi sangat relevan.

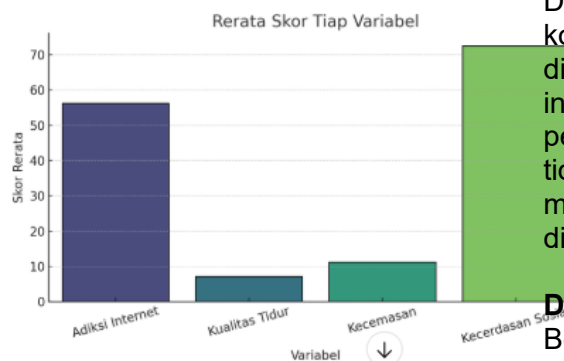
Keterpaduan hasil ini dengan temuan sebelumnya pada data sebelumnya menunjukkan bahwa kecerdasan sosial remaja dibentuk oleh interaksi antara perilaku daring, kualitas tidur, emosi internal (kecemasan), dan dimensi demografis (seperti jenis kelamin).

Model ini mendukung perlunya kebijakan pendidikan yang tidak hanya menarget capaian akademik, tetapi juga membina literasi emosional dan sosial remaja di era digital.

Berikut adalah tabel ringkasan statistik deskriptif serta grafik rerata skor tiap variabel utama

Ringkasan Statistik Deskriptif			
	Variabel	Rerata	SD
1	Adiksi Internet	56.3	10.5
2	Kualitas Tidur	7.1	2.3
3	Kecemasan	11.2	4.6
4	Kecerdasan Sosial	72.5	8.9

Rerata Skor Tiap Variabel



KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet, kualitas tidur, dan tingkat kecemasan terhadap kecerdasan sosial pada remaja SMA di Kota Jambi tahun 2023. Hasil analisis menunjukkan bahwa adiksi internet dan kecemasan berpengaruh negatif terhadap kecerdasan sosial, sedangkan kualitas tidur berpengaruh positif. Temuan ini diperkuat oleh uji regresi linear berganda yang menunjukkan ketiga variabel bebas secara simultan mampu menjelaskan variansi kecerdasan sosial secara

bermakna. Selain itu, analisis mediasi mengidentifikasi bahwa kecemasan memediasi sebagian hubungan antara adiksi internet dan kecerdasan sosial, yang mempertegas pentingnya peran faktor psikologis dalam mekanisme dampak digital terhadap fungsi sosial remaja.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting secara teoritis melalui pemodelan hubungan antara perilaku daring, kesehatan tidur, kondisi psikologis, dan kecerdasan sosial. Secara praktis, hasil ini menekankan perlunya penguatan intervensi multidimensional yang tidak hanya membatasi penggunaan internet, tetapi juga meningkatkan literasi emosional dan kualitas tidur, terutama melalui pendekatan pendidikan berbasis sekolah. Dengan mempertimbangkan kompleksitas tantangan yang dihadapi remaja di era digital, studi ini menegaskan bahwa pengembangan kecerdasan sosial tidak dapat dipisahkan dari upaya menjaga kesehatan psikologis dan digital yang seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483–524. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.

- [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>
- Chassiakos, Y. L. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593.
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration, and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 179–189.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.10.004>
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.
- Jiang, J., & Yoo, J. (2024). Short video addiction and social anxiety in adolescents: A mediation model of sleep quality. *BMC Psychology*, 12, 142.
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01865-9>
- Silvera, D. H., Martinussen, M., & Dahl, T. I. (2001). The Tromsø Social Intelligence Scale, a self-report measure of social intelligence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 313–319.
<https://doi.org/10.1111/1467-9450.00242>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097.
<https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>