ISSN 2733-6740 (Print)
ISSN 2733-6880 (Electronic)

Jurnal Konseling dan Pendidikan

Volume 14 Number 2 (2026)
https://doi.org/10.29210/1224900

Article

Kontribusi penggunaan media sosial dan kualitas tidur terhadap regulasi emosi siswa

Nabela Kurniasih, Farikha Wahyu Lestari*), Ismah Ismah
Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, Indonesia

Article History

Received: 07 Aug 2026
Revised: 13 Aug 2026
Accepted: 15 Aug 2026

Keywords:

Media sosial,
Kualitas tidur,
Regulasi emosi

ABSTRACT

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi penggunaan media sosial dan kualitas tidur terhadap regulasi emosi siswa kelas XI di SMAN 6 Semarang. Masalah penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya permasalahan penggunaan media sosial dan kualitas tidur terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XI SMAN 6 Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas XI SMAN 6 Semarang tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 432 siswa. Dengan pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik Cluster Random Sampling, teknik ini dipilih karena memudahkan riset dengan populasi besar yang akhirnya dibagi dalam sebuah kelompok secara random sehingga diperoleh sampel sebanyak 201 siswa. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linier berganda dan uji korelasional setelah melakukan uji validitas, uji normalitas dan uji linieritas. Pada uji linieritas pengaruh antara X1 terhadap Y diperoleh nilai (Sig.) 0,085>0,05 yang artinya tidak linier. Selanjutnya pengaruh X2 dan Y diperoleh nilai (Sig.) 0,000<0,05 yang artinya linier. Pada uji regresi linier berganda terdapat nilai Adjusted R Square sebesar 0,035 atau 35%, nilai ini diambil untuk menganalisis kelemahan R biasa ketika ditambahkan variable bebas. Sehingga disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima, karena adanya pengaruh signifikan antara variabel independent (X2) terhadap variabel dependent (Y). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar pertimbangan bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menyusun program intervensi layanan yang efektif serta membantu siswa dalam mengontrol penggunaan media sosial dan mengelola kualitas tidur sehingga akan berpengaruh pada regulasi emosi siswa.

© 2026 The Author (s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Corresponding Author:

Farikha Wahyu Lestari
Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang
Email: farikha@upgris.ac.id

Introduction

Di era modern, teknologi informasi berkembang pesat dan telah mendorong peningkatan penggunaan media sosial di kalangan remaja, termasuk siswa sekolah. Media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan WhatsApp telah menjadi bagian dari aktivitas siswa untuk berkomunikasi, hiburan, dan ekspresi diri. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial bukan lagi sekedar alat interaksi tetapi telah menjadi kebutuhan psikososial bagi remaja (Rahayu et al. 2019). Waktu menatap layar *smarthphone* yang berlebihan, notifikasi yang terus-menerus, dan rasa penasaran pada media sosial dapat menyulitkan siswa untuk membatasi waktu penggunaan media sosial (Wigunawati, Lase, and

Jovani 2025). Paparan cahaya biru (*blue light*) dari layar *gadget* di malam hari terbukti mengganggu sekresi hormon melatonin yang memicu gangguan waktu istirahat remaja (Nugraha and Setiawati, 2025). Tingginya intensitas penggunaan media sosial ini juga kerap memicu fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang berdampak negatif pada stabilitas emosi siswa (Riyadi and Nurhayati, 2023).

Penggunaan media sosial pada siswa, terutama di malam hari, berpotensi mengganggu pola dan waktu tidur sehingga berdampak pada kesehatan dan konsentrasi siswa dalam belajar (Lubis and Nasution 2022). Durasi penggunaan smartphone di malam hari terbukti meningkatkan tingkat kelelahan fisik siswa secara signifikan (Astuti and Susilowati, 2022). Kondisi tersebut berhubungan langsung dengan tingkat kualitas tidur remaja. Menggunakan media sosial di malam hari dapat menunda waktu tidur, mengurangi durasi tidur, dan menurunkan kualitas tidur. Remaja yang mengalami kualitas tidur buruk cenderung merasa lelah, kurang konsentrasi, dan mengalami perubahan suasana hati (mood) pada keesokan harinya. Masalah deprivasi tidur ini pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif serta kontrol emosional peserta didik saat mengikuti proses pembelajaran (Ramadhani and Zahra, 2021).

Kualitas tidur berhubungan dengan regulasi emosi karena, siswa yang waktu tidurnya cukup maka emosi cenderung stabil. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan situasi yang dihadapi (Mawardah and Adiyanti 2014). Siswa dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih stabil, mampu merespons stres dengan tepat, dan menjaga hubungan sosial yang sehat (Pratiwi and Handayani, 2020). Sebaliknya, kurang tidur dapat meningkatkan reaktivitas emosional, mudah tersinggung, kecemasan, dan kesulitan mengendalikan diri. Peningkatan intensitas penggunaan media sosial secara berlebihan juga beroperasi meningkatkan kecemasan akademik akibat terganggunya kontrol diri (Lestari and Kurniawan, 2023). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur serta kondisi emosional individu, khususnya pada kalangan remaja dan mahasiswa. Penelitian oleh (Firdaus and Sugiarto 2023) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat kecanduan media sosial dengan kualitas tidur, di mana semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka kualitas tidur cenderung semakin buruk . dalam penelitian (Tanjung and Bangun 2024) yang menyatakan bahwa frekuensi dan durasi penggunaan media sosial yang tinggi berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur mahasiswa . Tingginya intensitas penggunaan media sosial seperti aplikasi TikTok dan Instagram juga terbukti memiliki korelasi kuat terhadap tingkat kecemasan remaja (Hasanah and Fitriani, 2024). Selain itu, penelitian oleh (Utami, Shifa, and Rukiah 2024) mengungkapkan bahwa durasi penggunaan media sosial tidak hanya berhubungan dengan kualitas tidur, tetapi juga memengaruhi kestabilan emosi individu. Gangguan kualitas tidur yang disebabkan oleh penggunaan media sosial secara berlebihan juga dapat mengganggu keseimbangan hormon dan berdampak pada regulasi emosi seseorang (Setiawan and Kusuma, 2025). Ditemukan pula bahwa durasi penggunaan smartphone yang tinggi berbanding lurus dengan penurunan konsentrasi belajar siswa di kelas (Saputra and Herlina, 2020).

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial dan kualitas tidur merupakan dua faktor penting yang saling berkaitan dan berkontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi siswa. Di SMAN 6 Semarang, ditemukan dari hasil AKPD permasalahan kualitas tidur siswa sebesar 2,15% dan regulasi emosi sebesar 2,92% termasuk dalam kategori tinggi. Hasil temuan assessment awal tersebut peneliti mengkaitkan dengan fenomena terbaru yaitu media sosial yang diperkuat dengan hasil wawancara dari beberapa perwakilan siswa. Oleh karena itu, sejalan dengan tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kontribusi penggunaan media sosial dan kualitas tidur terhadap regulasi emosi siswa sehingga mendapatkan pemahaman dan memberikan dasar untuk merumuskan intervensi yang tepat dalam lingkungan pendidikan.

Methods

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 6 Semarang atas izin pihak sekolah dan ketersediaan dari para siswa yang tergabung dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan desain penelitian korelasional yaitu melibatkan pengumpulan data untuk mengidentifikasikan pengaruh antara tiga variable yaitu media sosial, kualitas tidur dan regulasi emosi. Satu instrumen yang merupakan adaptasi dari penelitian (Cain and Imre, 2022) itu sendiri tentang skala media sosial. Dan instumen lain merupakan modifikasi dari penelitian (Nashori and Wulandari 2017) tentang kualitas tidur. Dan penelitian oleh (Thompson dalam Islamiyah dan Khoirunnisa, 2021) mengenai regulasi emosi. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah Cluster Random Sampling. Pengambilan sampel klaster melibatkan pemilihan secara acak terhadap kelompok atau klaster yang sudah ada atau terbentuk. Pendekatan ini melibatkan pembentukan klaster berdasarkan kriteria tertentu, yang diikuti dengan pemilihan sampel menggunakan teknik pengambilan sampel acak sederhana atau pengambilan sampel sistematis.

Dari populasi seluruh kelas XI sebanyak 432 siswa, ditemukan sebanyak 201 siswa kelas XI yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini. Yaitu variabel independent terdiri dari media sosial dan kualitas tidur, variabel dependent yaitu regulasi emosi. Skala penelitian ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu: setuju, sangat setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju. Angket disebarkan kepada 201 anak dan pengisian angket dilakukan selama 2 kali pertemuan. Pengumpulan data ini disusun sesuai dengan kondisi siswa yang selanjutnya akan dianalisis datanya menggunakan analisis regresi linier berganda dan uji korelasional. Sebelum melakukan pengujian hipotesis dilakukan uji validitas, pada uji validitas terdapat 3 item yang tidak valid dan 47 item valid yang terdiri dari 50 item pernyataan. Kemudian dilanjutkan dengan uji reliabilitas dengan nilai Cronbach's alpha sebanyak 0,744.

Tabel 1. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.744	3

Menurut (Sugiarta, Arofiati, and Rosa 2023) ketika nilai Cronbach's alpha lebih dari 0,70 maka item pernyataan dapat dikatakan akurat. Setelah uji reliabilitas, dilanjutkan uji normalitas linieritas dan uji regresi linear berganda untuk menguji pengaruh variabel bebas (Media Sosial, Kualitas Tidur) terhadap variabel terikat (Regulasi Emosi) pada siswa kelas XI SMAN 6 Semarang, dan digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah antara kedua variabel tersebut.

Results and Discussion

Penelitian ini melibatkan 201 siswa kelas XI yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, dilakukan Uji prasyarat analisis yang meliputi uji validitas, normalitas dan linearitas untuk memastikan data yang digunakan valid dan reliabel.

Uji Normalitas

Data dikategorikan normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai (Sig.) kurang dari 0,05 maka data dianggap tidak memenuhi asumsi normalitas. Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) pada X1 (media sosial) 0,001 < 0,05 dan Y (regulasi emosi) 0,007 < 0,05 tidak berdistribusi normal. Data yang berdistribusi normal terdapat pada X2 (kualitas tidur) 0,095 > 0,05.

Tabel 2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		X1	X2	Y
N		101	101	101
Normal Parameters[a,b]	Mean	26.03	49.64	58.91
	Std. Deviation	3.266	6.321	6.028

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
Most Extreme Differences	Absolute	.122	.081	.106
	Positive	.092	.081	.106
	Negative	-.122	-.054	-.084
Test Statistic		.122	.081	.106
Asymp. Sig. (2-tailed)		.001[c]	.095[c]	.007[c]

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

Uji Linieritas

Data dikatakan linier apabila nilai (Sig.) pada linierity kurang dari (<) 0,05, jika data lebih dari (>) 0,05 maka data tidak linier. Sehingga dapat dilihat pada tabel 1 uji linieritas Y dan X1 nilai Signifikansi (Sig.) linearity menunjukkan angka 0,085 > 0,05 yang artinya regulasi emosi dan media sosial tidak linier.

Tabel 3. Uji Linieritas

ANOVA Table 1 (Y dan X1)

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	686.631	16	42.914	1.223	.268
		Linearity	106.910	1	106.910	3.047	.085
		Deviation from Linearity	579.721	15	38.648	1.101	.368
	Within Groups		2947.567	84	35.090		
	Total		3634.198	100			

Data dikatakan linier apabila nilai (Sig.) pada linierity kurang dari (<) 0,05, jika data lebih dari (>) 0,05 maka data tidak linier. Sehingga dapat dilihat pada tabel 2 uji linieritas Y dan X2 nilai Signifikansi (Sig.) linearity menunjukkan angka 0,000 < 0,05 yang artinya regulasi emosi dan kualitas tidur linier.

ANOVA Table 2 (Y dan X2)

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	1935.822	24	80.659	3.609	0
		Linearity	1279.341	1	1279.341	57.249	0
		Deviation from Linearity	656.482	23	28.543	1.277	0.212
	Within Groups		1698.376	76	22.347		
	Total		3634.198	100			

Setelah mengetahui hubungan antarvariabel, uji data selanjutnya yaitu analisis regresi linier berganda karena terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat untuk mengetahui besarnya pengaruh media sosial dan kualitas tidur terhadap regulasi emosi, sehingga menggunakan analisis regresi linier berganda.

Uji Regresi Linier Berganda

Diketahui nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,350 maka berkesimpulan bahwa pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent sebesar 35% sedangkan 65% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel yang diteliti.

Tabel 4. Uji Regresi Linier Berganda

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.603[a]	.363	.350	4.860

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Uji ANOVA

Berdasarkan hasil analisis ANOVA diperoleh nilai F hitung sebesar 27,943 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka model regresi dinyatakan signifikan. Dengan demikian model regresi linear berganda yang digunakan layak untuk mengetahui pengaruh media sosial dan kualitas tidur terhadap regulasi emosi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh variabel secara bersama-sama memberikan pengaruh yang nyata terhadap variasi nilai sehingga model dapat digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian.

Tabel 5. Hasil Uji ANOVA Regresi Linier Berganda

ANOVA[a]						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1319.814	2	659.907	27.943	.000[b]
	Residual	2314.384	98	23.616		
	Total	3634.198	100			

a. Dependent Variable: Y
b. Predictors: (Constant), X2, X1

Uji Koefisien

Jika nilai (Sig.) < 0,05 berkesimpulan ada pengaruh secara signifikan dan jika > 0,05 maka tidak ada pengaruh secara signifikan antara variabel independent terhadap variabel dependen. Pada X1 nilai (Sig.) sebesar 0,194 yang artinya > 0,05 sehingga media sosial tidak berpengaruh terhadap regulasi emosi. Sedangkan pada X2 nilai (Sig.) sebesar 0,000 < 0,05 yang artinya kualitas tidur berpengaruh secara signifikan terhadap regulasi emosi.

Tabel 6. Hasil Koefisien Regresi Linier Berganda

Coefficients[a]						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	36.486	5.791		6.300	.000
	X1	-.196	.150	-.106	-1.309	.194
	X2	.555	.077	.581	7.167	.000

a. Dependent Variable: Y

Pengujian Hipotesis

Pada hasil uji regresi linier berganda nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,350 yang mengindikasikan bahwa pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent sebesar 35%. Dengan demikian, berdasarkan seluruh hasil analisis statistik dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat kontribusi yang signifikan antara media sosial dan kualitas tidur terhadap regulasi emosi pada siswa kelas Xl SMA Negeri 6 Semarang.

Conclusions

Temuan ini mengindikasikan bahwa adanya pengaruh signifikan antara media sosial dan kualitas tidur terhadap regulasi emosi. Media sosial sendiri merupakan bagian dari perkembangan zaman dan fasilitas untuk berbagi informasi melalui teks, video, gambar, dan audio antara satu orang dengan orang lain. Media sosial adalah aplikasi paling populer saat ini yang memfasilitasi pengguna untuk terhubung dengan pengguna lain melalui internet, sehingga memudahkan seseorang untuk mendapatkan informasi (Rahayu et al. 2019). Jaringan sosial terbesar meliputi Facebook, Tiktok, Instagram, WhatsApp dan Twitter. Media sosial dapat digunakan oleh semua orang yang tertarik untuk berpartisipasi dengan berkontribusi dan memberikan umpan balik secara terbuka, meninggalkan komentar, dan berbagi informasi dengan cepat dan tanpa Batasan (Solehati et al. 2024).

Tingkat ketergantungan atau kecanduan media sosial pada remaja sering kali memicu fenomena *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) yang memperburuk durasi istirahat malam (Kurnia and Setyowati, 2021).

Karakteristik media sosial yang bersifat interaktif dan dinamis memengaruhi pola interaksi sosial serta kemampuan pengelolaan emosi siswa dalam kehidupan sehari-hari (Siregar and Hartati, 2022). Menurut (Mayfield dalam Wahyutama, 2013) Media sosial dapat diartikan sebagai bentuk media online yang memiliki lima karakteristik utama, yaitu partisipasi, keterbukaan, percakapan, komunitas, dan keterhubungan. Partisipasi (*participation*) menunjukkan bahwa media sosial memberikan ruang bagi pengguna untuk memberikan kontribusi dan umpan balik, sehingga pengguna dapat berperan sebagai pembuat sekaligus penerima informasi. Keterbukaan (*openness*) berarti media sosial memiliki sifat terbuka dan memberikan kesempatan kepada pengguna untuk memposting, memberikan komentar, serta memperoleh berbagai informasi dengan hambatan akses yang relatif sedikit. Percakapan (*conversation*) menunjukkan bahwa media sosial berbeda dengan media tradisional yang cenderung menyampaikan pesan secara satu arah, karena media sosial lebih menekankan interaksi dan komunikasi dua arah antarpengguna. Komunitas (*community*) memungkinkan terbentuknya berbagai kelompok atau komunitas yang anggotanya dapat berkomunikasi secara efektif berdasarkan kesamaan minat atau hobi, seperti fotografi, isu politik, maupun program televisi. Sementara itu, keterhubungan (*connectedness*) menunjukkan bahwa media sosial berkembang melalui hubungan yang saling terhubung antarpengguna. Melalui berbagai tautan yang tersedia, pengguna dapat mengakses situs dan sumber informasi lain serta membangun hubungan dengan pengguna lainnya.

Pengguna media sosial dapat menggunakan teknologi berbasis web untuk mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif (Rafiq 2020). Dalam penelitian (Husada et al. 2022) menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dengan nilai yang cukup signifikan yaitu 0,000 < 0,05. Sehingga memperkuat argumentasi bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan terganggunya kualitas tidur. Hal ini dapat menjadi dasar bahwa penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kondisi tidur siswa, yang selanjutnya dapat berkaitan dengan kondisi emosional mereka.

Selain media sosial ada juga kualitas tidur yang menjadi faktor pengaruh terhadap regulasi emosi. Kualitas tidur adalah kondisi yang dialami seseorang, yang menghasilkan perasaan segar dan bugar saat bangun tidur (Nugroho, Rasimin, and Harahap 2024). Untuk menjaga kestabilan emosi dan mental remaja, penerapan sleep hygiene atau kebiasaan tidur yang sehat menjadi aspek mendasar yang sangat krusial (Sari and Wulandari, 2024). Menurut (Nashori and Wulandari 2017) adapun aspek kualitas tidur diantaranya yaitu kenyamanan psikologis, kondisi pikiran yang rileks sebelum tidur dan kenyamanan tidur.

Setelah media sosial dan kualitas tidur faktor yang dipengaruhi yaitu regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi. Secara fungsional, regulasi emosi memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana individu berperilaku dan mengekspresikan emosi agar tetap sesuai dengan situasi atau tujuan yang ada. Regulasi emosi berfungsi sebagai faktor penting dalam adaptasi sosial yang sukses, membantu individu merespon lingkungan secara fleksibel, dan mendukung fungsi kehidupan yang normal dan stabil (Annisa 2023). Penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat memicu kecanduan (*online addiction*) yang berimplikasi pada instabilitas emosi siswa di sekolah (Rahman and Wiyono, 2024). Tingkat durasi media sosial yang tinggi juga sering kali mengubah dinamika emosi dan menurunkan kontrol perilaku imajinatif remaja (Yulia and Prasetyo, 2021). Selain itu, regulasi emosi juga terbukti berhubungan langsung dengan tingkat penggunaan media sosial pada siswa sekolah menengah (Alim and Purwanto, 2021).

Kualitas tidur bukanlah hal yang harus diremehkan karena pada dasarnya kualitas tidur dapat berpengaruh pada stabilitas emosi yang kita miliki (Marsilla 2023). Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Khairunnisa 2026) tidur yang berkualitas mendukung pemulihan fungsi kognitif dan psikologis sehingga individu lebih mampu mengendalikan respons emosional, mempertahankan konsentrasi, serta mengambil keputusan secara adaptif. Hal lain juga diperkuat oleh penelitian

(Hulwani, Nursa' adah, and Desreza 2022) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa dan dipengaruhi oleh tekanan akademik maupun stres, sehingga pemenuhan kebutuhan tidur menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis

Dalam penelitian lain, regulasi emosi didefinisikan sebagai keterampilan atau metode yang digunakan individu untuk memengaruhi, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional agar berperilaku tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi (Firdausy et al. 2024). Kemampuan ini melibatkan proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk secara intensif memantau, menilai, dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Thompson dalam Islamiyah dan Khoirunnisa (2021), terdapat tiga aspek utama dalam regulasi emosi, yaitu pemantauan emosi (*emotion monitoring*), evaluasi emosi (*emotion evaluating*), dan modifikasi emosi (*emotion modification*). Pemantauan emosi merupakan kemampuan individu untuk menyadari, mengenali, dan memperhatikan perasaan yang muncul dalam dirinya sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Selanjutnya, evaluasi emosi adalah kemampuan individu dalam menentukan emosi yang ingin dirasakan serta mempertimbangkan dampak atau konsekuensi jangka pendek maupun jangka panjang dari emosi tersebut. Sementara itu, modifikasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengubah atau menyesuaikan respons emosional yang dirasakan agar dapat mendukung pencapaian tujuan yang diinginkan. Ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang melibatkan proses mengenali, mengevaluasi, dan menyesuaikan emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi. Dalam konteks ini, media sosial dan kualitas tidur dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap regulasi emosi, meskipun regulasi emosi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya.

Secara teoretis, hasil penelitian ini lebih memperkuat daripada mengkontradiksi teori regulasi emosi. Signifikannya kualitas tidur mendukung pandangan bahwa kondisi fisik dan psikologis individu dapat memengaruhi kemampuan memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi. Di sisi lain, tidak signifikannya penggunaan media sosial secara parsial menunjukkan bahwa hubungan media sosial dan regulasi emosi tidak dapat dijelaskan secara sederhana dengan anggapan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin buruk regulasi emosi. Dengan demikian, temuan ini memperkuat pemahaman bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi bahwa kualitas tidur merupakan faktor yang lebih konsisten dalam menjelaskan regulasi emosi dibandingkan penggunaan media sosial secara langsung, sementara kontribusi gabungan kedua variabel sebesar 35% menunjukkan adanya peran yang cukup berarti dalam model penelitian. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa membangun kebiasaan tidur yang sehat sekaligus menggunakan media sosial secara bijaksana.

Acknowledgment

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penyelesaian artikel ini serta pihak SMA Negeri 6 Semarang yang memberikan dukungan penuh selama proses penelitian berlangsung.

References

A.Rafiq. 2020. "Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat." *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik* 3(1):18–29. DOI: 10.34081/270033.

Abdul Hamid Lubis, Amvina, and Siska Futri Nasution. 2022. "Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Barumun Tengah." *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1(3):251–59. doi:10.54259/sehatrakyat. v1i3.1094

Alim, M. S., & Purwanto, E. (2021). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan regulasi emosi pada siswa menengah atas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(2), 88–95.

Annisa, Aulia. 2023. "Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak." *TIN: Terapan Informatika Nusantara* 4(3):198–202. https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214

Astuti, R. D., & Susilowati, T. (2022). Pengaruh durasi penggunaan *smartphone* malam hari terhadap tingkat kualitas tidur dan kelelahan fisik siswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 115–124.

Dewi, N. P., & Rahmawati, A. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikoedukasi *sleep hygiene* untuk mengatasi gangguan tidur siswa. *Jurnal Edukasi Bimbingan Konseling*, 9(1), 45–53.

Firdaus, N., Sunarko, Sugiarto, A., & Suharsono. (2023). Hubungan kecanduan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 6(1), 59–64. https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2992

Firdausy Amelia Mutawaffifa, Mamang Efendy, Herlan Pratikto. 2024. "Regulasi Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Korban Bullying Di Sekolah." 32(3):167–86.

Hasanah, U., & Fitriani, A. (2024). Korelasi penggunaan media sosial TikTok dan Instagram terhadap tingkat kecemasan serta regulasi emosi remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*, 12(1), 30–41.

Hulwani, N., Nursa'adah, N. A., & Desreza, N. (2022). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran tingkat akhir di universitas abulyatama tahun 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, *8*(2), 1536-1544.

Husada, Uji Chi, Square Test, and Media Sosial. 2022. "Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar The Relationship Of Social Media Use With Sleep Quality And Learning Concentration Anik Supriani *, Ella Indah Safitri *, Edy Siswantoro *, Indrawati * * Program Sutdi Ilmu Kep." 13.

Islamiyah, Zahratin Nisail, and Riza Noviana Khoirunnisa. 2021. "Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Dsengan Anak Dislesia." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9(6):34–49.

Khairunnisa, A. (2026). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kamampuan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Semester Menengah dan Akhir. *JURNAL RUANG SOSIALIA (Ruang Ilmiah: Sosial dan Keagamaan)*, *2*(01), 776-788.

Kurnia, F., & Setyowati, N. (2021). Analisis perilaku *nomophobia* dan intensitas media sosial terhadap kualitas tidur siswa SMA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 210–218.

Lestari, S., & Kurniawan, D. (2023). Peran kontrol diri dan regulasi emosi dalam memediasi hubungan kecanduan media sosial dengan kecemasan akademik. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(2), 140–152.

Lubis, Abdul Hamid, and Siska Futri Nasution. 2022. "Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Barumun Tengah." *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1(3):251–59.

Maharani, A., & Wibowo, M. E. (2022). Program bimbingan dan konseling berbasis *screen-time management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 102–111.

Makwana, D., Engineer, P., Dabhi, A., & Chudasama, H. (2023). Sampling methods in research: A review. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*, *7*(3), 762-768.

Marsilla, H. (2023). Pengaruh kualitas dan durasi tidur terhadap regulasi emosi pada mahasiswa.

Mawardah, Mutia, and MG Adiyanti. 2014. "Regulasi Emosi Dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying." *Jurnal Psikologi* 41(1):60.

Nashori, Fuad, and Etik Dwi Wulandari. 2017. *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

Nugraha, A. P., & Setiawati, D. (2025). Pengaruh paparan cahaya biru (*blue light*) *gadget* terhadap gangguan sekresi melatonin dan kualitas tidur remaja. *Jurnal Biomedis dan Kesehatan*, 8(1), 12–21.

Nugroho, Sulis Wahyu, Rasimin, and Nur Hasanah Harahap. 2024. "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2021 Dan 2022." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 7(1):221–36.

Pratiwi, E., & Handayani, T. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri pada remaja. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Jiwa*, 8(4), 411–420.

Putra, I. M., & Hidayat, R. (2022). Keterlibatan orang tua (*parental monitoring*) dalam membatasi penggunaan gawai malam hari dan dampaknya pada kesehatan mental anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini dan Remaja*, 4(2), 87–96.

Rahayu, Flourensia Sapty, Limia Kristiani, Sharon Fuhrensia Wersemetawar, Prodi Sistem Informasi, Universitas Atma, and Jaya Yogyakarta. 2019. "Dampak Media Sosial Terhadap Perilaku Sosial Remaja Di Kabupaten." 2018:39–46.

Rahman, F., & Wiyono, B. D. (2024). Studi korelasi antara kecanduan *game online* dan media sosial terhadap instabilitas emosi siswa SMA. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(2), 175–184.

Ramadhani, K., & Zahra, S. (2021). Dampak deprivasi tidur terhadap penurunan fungsi kognitif dan kontrol emosional pada peserta didik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 200–209.

Riyadi, S., & Nurhayati, E. (2023). Intensitas komunikasi media sosial dan dampaknya terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) serta stabilitas emosi siswa. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 5(1), 64–73.

Saputra, A., & Herlina, H. (2020). Model regresi hubungan penggunaan *smartphone* dan durasi tidur terhadap konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 6(2), 150–158.

Sari, M. K., & Wulandari, R. (2024). Pentingnya *sleep hygiene* dalam menstabilkan regulasi emosi pada remaja akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 3(1), 55–63.

Setiawan, B., & Kusuma, A. (2025). *Media use at bedtime and emotional distress among high school students*: Sebuah studi korelasional. *Indonesian Journal of Behavioral Psychology*, 6(1), 18–29.

Siregar, R., & Hartati, S. (2022). Hubungan antara interaksi sosial media sosial dengan kemampuan pengelolaan emosi pada siswa kelas XI. *Jurnal Bimbingan Konseling FKIP*, 10(2), 90–99.

Soegeng, A. Y. (2017). *Dasar-Dasar Penelitian Bidang Sosial, Psikologi, dan Pendidikan.* Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama

Solehati, Tetti Indriani., Jamlaay., and Dinar Ruth. 2024. "Jurnal Keperawatan Jurnal Keperawatan." *Jurnal Keperawatan* 17(1):153–64. https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/489/5 07.

Sugiarta, Rio Dimas, Fitri Arofiati, and Elsye Maria Rosa. 2023. "Validity and Reliability of Research Instruments on the Effect of Motivation on Nurse Perfomance in Moderation with Nurse Credentials." 12(April):46–55.

Tanjung, H. Y., & Bangun, Y. L. R. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa FKM UIN Sumatera Utara tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2). https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.25857

Utami, I. H., Shifa, N. A., & Rukiah, N. (2023). Durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan kestabilan emosi pada mahasiswa keperawatan. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*. https://doi.org/10.62383/vimed.v1i2.140

Wahyuni, T., & Supriadi, A. (2023). Peran Guru Bimbingan Konseling dalam merancang intervensi regulasi emosi peserta didik pasca-pandemi. *Jurnal Inovasi Konseling Sekolah*, 5(2), 112–121.

Wahyutama, Suryana, N. Saragih, I. K. Idris, L. K. Syarief, R. Sudarmanti, T. A. Soefijanto, T. Wahyuti, and K. Yusuf. 2013. "Penggunaan Social Media Oleh Jurnalis."(8). https://repository.paramadina.ac.id/11/1/laporan_riset_technographic_maveri ck_summary.pdf.

Wigunawati, Eustalia, Formas Juitan Lase, and Audra Jovani. 2025. "Psikoedukasi Pengelolaan Screen Time Dan Komunikasi Asertif Pada Remaja Dalam Keluarga." *Indonesian Journal for Social Responsibility* 7(2):235–47. https://doi.org/10.36782/ijsr.v7i02.510

Yulia, N., & Prasetyo, E. (2021). Analisis pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap dinamika emosi dan perilaku imajinatif remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 3(2), 133–142.