

# PSYCHIATRY NURSING JOURNAL (Jurnal Keperawatan Jiwa)

Vol. 1, No. 1, Maret 2019

Laman Jurnal: <https://e-journal.unair.ac.id/PNJ>

## HUBUNGAN SMARTPHONE ADDICTION DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA

*(Relationship between Smartphone Addiction with Social Anxiety in Adolescents)*

Dinda Berlian Primadiana\*, Hanik Endang Nihayati, Erna Dwi Wahyuni

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

### RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 10 Juli 2019  
Disetujui: 16 September 2019

### KONTAK PENULIS

Dinda Berlian Primadiana  
[dinda.berlian.primadiana-2017@fkip.unair.ac.id](mailto:dinda.berlian.primadiana-2017@fkip.unair.ac.id)  
Fakultas Keperawatan,  
Universitas Airlangga

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Penggunaan smartphone yang berlebihan dan tidak terkontrol pada remaja dapat menimbulkan kecanduan bagi penggunanya. Salah satu pengaruh negatif dari hal tersebut adalah terjadinya kecemasan sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan smartphone addiction dengan kecemasan sosial pada remaja.

**Metode:** Metode penelitian ini menggunakan desain analisis deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja pengguna smartphone di SMA X Sidoarjo. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 289 responden dari 1681 siswa menggunakan simple random sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah smartphone addiction, sedangkan variabel dependen adalah kecemasan sosial. Data diperoleh dengan instrumen kuesioner Smartphone Addiction Scale (SAS) dan kuesioner Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A), dianalisis menggunakan spearman's rho dengan signifikansi  $< 0,05$ .

**Hasil:** Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,000$  dan nilai  $r = 0,255$  yang berarti terdapat hubungan smartphone addiction dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA X Sidoarjo, koefisien korelasi bertanda positif memiliki makna bahwa semakin tinggi smartphone addiction maka kecemasan sosial juga akan semakin tinggi.

**Kesimpulan:** Remaja yang mengalami smartphone addiction selalu gagal dalam mengontrol penggunaan smartphone dan menganggap bahwa smartphone merupakan hal yang penting, sedangkan smartphone addiction dapat menimbulkan kecemasan sosial berupa ketakutan akan evaluasi negatif oleh orang lain. Perawat perlu melakukan pendidikan kesehatan terhadap remaja terkait smartphone addiction dan dampak negatif yang ditimbulkan.

### Kata Kunci

smartphone addiction; kecemasan sosial; remaja

### ABSTRACT

**Introduction:** Excessive and uncontrolled use of smartphones in adolescents can cause addiction to users. One negative influence on uncontrolled smartphone use is the occurrence of social anxiety. The purpose of this study was to analyze the relationship between smartphone addiction and social anxiety in adolescents.

**Method:** This research method uses descriptive analysis design with cross sectional approach. The population in this study were adolescents of smartphone users in SMA Antartika Sidoarjo. The number of samples of this study were 289 respondents using probability sampling techniques with a type of simple random sampling. The independent variable in this study is smartphone addiction, while the dependent variable is social anxiety. Data obtained by questionnaire instruments using Smartphone Addiction Scale (SAS) and Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A), and analyzed using spearman's rho with significance  $< 0.05$ .



**Result:** The results of the statistical test show the value of  $p = 0,000$  and the value of  $r = 0,255$ . The conclusion of this study, there was a relationship between smartphone addiction and social anxiety in adolescents of SMA Antartika Sidoarjo.

**Conclusion:** Adolescents who experience smartphone addiction always fail to control the use of smartphone and assume that smartphone is important, while smartphone addiction can cause social anxiety in the form of fear of negative evaluation by others. Nurses need to do health education for adolescents related to smartphone addiction and the negative effects it causes.

**Keywords**

smartphone addiction; social anxiety; adolescents

**Kutip sebagai:**

Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., & Wahyuni, E. D. (2019). Hubungan Smartphone Addiction dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Psych. Nurs. J.*, 1(1).

## 1. PENDAHULUAN

Kecanduan tidak hanya mengacu pada penyalahgunaan obat atau zat, tetapi juga mengacu pada perjudian, internet, smartphone dan game. Banyak remaja saat ini yang menggunakan smartphone dan tidak bisa lepas dari penggunaan smartphone. Istilah smartphone addiction merupakan jenis kecanduan baru yang disebabkan oleh berkembangnya media secara pesat termasuk internet dan smartphone pada dunia industri komunikasi (Kwon et al., 2013). Smartphone addiction memiliki beberapa gejala mirip dengan gangguan terkait substansi dan kecanduan dari Diagnostik dan Statistik Manual Gangguan Mental, Edisi ke-5 (DSM-5), termasuk perilaku kompulsif, toleransi, penarikan, dan gangguan fungsional (Kim et al., 2016). Menurut Haug et al., (2015) penggunaan smartphone selama sekitar 6 jam atau lebih dalam sehari dapat dikatakan sebagai smartphone addiction.

Penelitian oleh Li dan Lepp tahun 2015 telah mengidentifikasi adanya berbagai pengaruh negatif penggunaan smartphone tidak terkontrol, meliputi perubahan mood, menarik diri, dan kecemasan sosial (Retani, 2016). Kecemasan sosial merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan cemas (anxiety) ditandai dengan ketidaknyamanan emosional, rasa takut dan khawatir berkenaan dengan situasi sosial tertentu (Prawoto, 2010). Seseorang yang mengalami kecemasan sosial pada dasarnya tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa bahwa mereka akan melakukan sesuatu untuk mempermalukan diri mereka sendiri, atau orang lain akan menghakimi mereka terlalu keras dan kritis. Orang yang mengalami ketakutan dalam berinteraksi sosial akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan akan berkomunikasi bila terdesak.

Penggunaan smartphone menyediakan lingkungan serupa dengan apa yang disediakan oleh internet. Berbagai kemampuan smartphone menawarkan privasi dan otonomi saat menjelajah di internet memperkuat niat untuk menggunakan

smartphone (Cocorada, 2018), sebab smartphone tidak hanya memiliki fungsi dan fitur seperti komunikasi verbal tetapi juga memiliki aplikasi lain untuk jejaring sosial (Bian & Leung, 2014). Tersedianya berbagai aplikasi untuk komunikasi maupun hiburan dan akses internet inilah menyebabkan smartphone banyak diminati oleh masyarakat termasuk kaum remaja. Remaja memiliki kecenderungan untuk berkonsentrasi saat menggunakan media seperti smartphone dibandingkan orang dewasa, membuat remaja lebih rentan terhadap penggunaan smartphone berlebihan (Kim et al., 2016).

Penggunaan smartphone berlebihan tidak hanya berguna bagi individu tetapi mampu menimbulkan kecanduan bagi penggunanya. Remaja cenderung menghabiskan waktu di dunia maya bersama smartphone miliknya daripada harus berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata. Ia merasa kesulitan jika harus melakukan interaksi sosial secara tatap muka karena ketika remaja tersebut berinteraksi melalui media online remaja tersebut merasa memiliki kebebasan dalam berekspresi sedangkan jika berinteraksi secara langsung atau face to face remaja tersebut merasa gelisah apakah orang lain akan menerima atau menolak dirinya (Raj, 2017). Hal ini tentu dapat mempengaruhi keterampilan sosial remaja. Keterampilan sosialisasi yang tidak optimal dapat mengakibatkan munculnya perasaan kecemasan sosial pada remaja (Pinilih dkk, 2013).

Dampak yang timbul akibat kecemasan sosial sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Remaja dapat mengalami kecemasan di beberapa atau semua situasi sosial yang dihadapinya. Dampak lain yang dapat muncul yaitu tidak dapat bertingkah laku sewajarnya karena cenderung merasa tegang, kaku dan nervous bahkan seringkali menghindari situasi sosial yang disebut menarik diri. Selain itu remaja tidak dapat menampilkan kompetensi atau kemampuan yang dimiliki karena ketakutan dan tidak percaya diri. Mereka cenderung menjadi pribadi yang penakut, introvert, dan tidak percaya diri. Dalam lingkungan sosial mereka tidak mempunyai banyak teman sehingga menyebabkan isolasi sosial. Jika



dalam jangka lama tidak teratasi menimbulkan depresi, frustrasi, membenci diri sendiri dan orang lain (Suryaningrum, 2008; Ardivianti, 2017).

Menurut survei kecanduan smartphone oleh National Information Society Agency tahun 2012, persentase kecanduan smartphone mencapai 8,4% (Kwon et al., 2013). Studi yang dilakukan oleh Haug et al (2015) mengenai penggunaan smartphone pada kalangan remaja di Swiss dengan hasil yakni remaja menggunakan smartphone lebih dari enam jam disetiap harinya. Di Asia, sebuah penelitian yang melibatkan 210 mahasiswa Korea mengungkapkan bahwa 30,5% memiliki risiko tinggi terhadap kecanduan smartphone. Sementara itu di Indonesia, hasil penelitian oleh Desiningrum dkk (2017) di salah satu sekolah swasta di Semarang, diungkapkan bahwa remaja tidak bisa lepas dari gadget, dan hampir 100% dari remaja tersebut memiliki gadget sendiri, sebagian besar berupa smartphone, dan lainnya dalam bentuk tablet. Mereka menyadari tentang konflik yang sering dihadapi di dunia maya dan seringkali berlanjut di dunia nyata. Namun, para remaja tetap cenderung tidak mampu membatasi penggunaan gadget. Penggunaan smartphone terus menerus pada kalangan remaja menunjukkan bahwa teknologi smartphone dapat menjadikan kecanduan di dalam kehidupan.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA X Sidoarjo menunjukkan hampir seluruh siswa di sekolah tersebut membawa smartphone mereka ke sekolah. Di SMA X Sidoarjo terdapat peraturan siswa diperbolehkan membawa handphone ke sekolah. Saat peneliti melakukan wawancara pada pihak kurikulum sekolah, adanya peraturan tersebut digunakan untuk mendukung kegiatan belajar mengajar di era digital ini. Siswa dapat mencari informasi di internet mengenai tugas yang diberikan oleh guru melalui smartphone. Saat dilakukan wawancara pada 10 orang siswa, didapatkan hasil bahwa mereka menggunakan smartphone selama lebih dari 6 jam dalam sehari. Pada saat di sekolah, 10 siswa tersebut mengaku bahwa selain menggunakan smartphone untuk mencari informasi dengan browsing di internet mengenai tugas, mereka juga menggunakan smartphone untuk membuka media sosial seperti Instagram, Facebook, Whatsapp. Saat dilakukan wawancara kembali, 6 dari 10 siswa mengaku lebih memilih menggunakan smartphone untuk membuka media sosial untuk berkomunikasi secara online karena lebih merasa aman dan nyaman daripada harus berkomunikasi di depan publik seperti lomba berpidato atau berbicara dengan orang yang baru dikenalnya.

Smartphone juga berfungsi menghasilkan kesenangan, menghilangkan rasa sakit dan perasaan stres untuk sementara waktu, namun apabila gagal untuk mengendalikan atau membatasi penggunaan akan memiliki konsekuensi yang membahayakan (Van Deursen, 2015). Para ahli juga menilai bahwa seseorang mengalami rasa cemas, kecanduan atau ketergantungan yang dimiliki oleh individu disebabkan karena smartphone. Penelitian oleh Shaw

et al, (2015) mengungkapkan bahwa gejala kecemasan sosial lebih besar ditemukan pada pengguna yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengakses facebook, yang mana facebook merupakan aplikasi sosial media yang dapat diakses melalui smartphone.

Kecemasan sosial, merupakan istilah untuk menggambarkan suatu keadaan cemas (anxiety) ditandai dengan perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain melihat negatif terhadap dirinya (Prawoto, 2010), termasuk kecemasan atas interaksi sosial (Lakuta 2018). Penggunaan smartphone yang tinggi pada usia remaja, membuat aktivitas dan pola perilaku keseharian remaja juga berubah. Remaja lebih merasa mengalami kecemasan sosial yang tinggi ketika mereka kehilangan smartphone atau sedang tidak bersama dengan smartphone (Roberts et al., 2014). Hal ini terlihat seperti yang dijelaskan sebelumnya oleh Enez Darcin et al (2016) dalam penelitian tersebut juga menyebutkan adanya kecemasan sosial yang meningkat karena kecanduan smartphone meningkat. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi kecanduan smartphone pada remaja, mengidentifikasi kecemasan sosial pada remaja, dan menganalisis hubungan kecanduan smartphone dengan kecemasan sosial pada remaja.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis analisis deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di SMA X Sidoarjo pada bulan November sampai Desember 2018. Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas X dan XI tahun ajaran 2018/2019 berjumlah 1039 siswa. Dari populasi tersebut diambil subyek yang memenuhi kriteria inklusi berusia 15-18 tahun, memiliki smartphone sendiri, dan menggunakan smartphone selama sekitar 6 jam atau lebih dalam sehari. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan jumlah sampel 289 siswa. Terdapat dua variabel pada penelitian ini yaitu smartphone addiction dan kecemasan sosial yang diteliti menggunakan kuesioner.

Nama responden diperoleh melalui undian, dimana nama yang keluar dalam undian akan ditunjuk sebagai sampel penelitian. Setelah jumlah sampel terpenuhi, peneliti mengumpulkan seluruh responden pada satu ruangan untuk menjelaskan tujuan penelitian, manfaat penelitian, waktu penelitian, hak responden dan kontrak waktu proses penelitian serta meminta persetujuan responden. Informed consent selanjutnya dibawa pulang oleh responden untuk diberikan kepada orang tua responden sebagai tindakan persetujuan orang tua melakukan penandatanganan lembar persetujuan. Setelah informed consent selesai, peneliti melakukan penelitian sesuai dengan kontrak waktu yang telah disepakati, kemudian membagikan kuesioner pada siswa.

Kuesioner Smartphone Addiction Scale (SAS) diambil dari penelitian Kwon (2013) memiliki 6 indikator yaitu daily life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace oriented relationship, overuse dan tolerance, dimodifikasi oleh Meirianto (2018) dan sudah dilakukan uji validitas. Hasil analisis pada uji coba skala smartphone addiction menunjukkan koefisien reliabilitas Alpha sebesar 0,931. Kuesioner Social Anxiety Scale-Adolescent (SAS-A) diambil dari penelitian La Greca & Lopez (1998) yang dimodifikasi oleh Prawoto (2010) memiliki 3 indikator yaitu fear of negative evaluation, social avoidance and distress-new dan social avoidance and distress-general, telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas dengan hasil akhir nilai Cronbach Alpha sebesar 0,743. Data dianalisis menggunakan uji Spearman's Rho dengan signifikansi  $\alpha < 0,05$ . Penelitian ini telah lulus uji etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya dengan Nomor 1189-KEPK.

### 3. HASIL

Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 289 responden penelitian jumlah paling banyak adalah usia 16 tahun yaitu sebesar 146 siswa (49,8 %). Jenis kelamin responden laki-laki sebesar 121 siswa (41,9%) dan jumlah responden perempuan adalah 168 siswa (58,1%).

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan karakteristik siswa SMA X Sidoarjo

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
	(N)	
<b>Usia</b>		
15 tahun	79	27,3 %
16 tahun	146	50,5 %
17 tahun	64	22,1 %
Total	289	100 %
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	121	41,9 %
Perempuan	168	58,1 %
Total	289	100 %

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada aspek tolerance dengan kategori tinggi sebesar 60 siswa (20,8%) yaitu responden selalu berusaha mengontrol penggunaan smartphone tapi selalu gagal untuk melakukannya, dan pada aspek positive anticipation kategori sedang sebesar 221 siswa (76,5%) yaitu responden menganggap bahwa smartphone merupakan hal yang penting. Kategori smartphone addiction paling besar adalah kategori sedang yaitu sejumlah 146 responden (50,5%).

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada aspek Fear of Negative Evaluation kategori tinggi sebesar 219 siswa (75,8%) adalah ketakutan akan evaluasi negatif oleh orang lain. Responden yang mengalami kecemasan sosial kategori sedang sejumlah 187

Tabel 2 Smartphone addiction pada remaja di SMA X Sidoarjo

Aspek	Kategori					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	N	%	N	%	N	%
Daily life disturbance	117	40,5	150	51,9	22	7,6
Positive anticipation	26	9,0	221	76,5	42	14,5
Withdrawal	81	28,0	173	59,9	35	12,1
Cyberspace oriented relationship	118	40,8	153	52,9	18	6,2
Overuse	96	33,2	167	57,8	26	9,0
Tolerance	64	22,1	165	57,1	60	20,8
<b>Smartphone Addiction</b>	134	46,4	146	50,5	9	3,1

Tabel 3 Kecemasan sosial pada remaja di SMA X Sidoarjo

Aspek	Kategori					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	N	%	N	%	N	%
Fear of negative evaluation	4	1,4	66	22,8	219	75,8
Social avoidance distress-new	91	31,5	149	51,6	49	17,0
Social avoidance distress-general	112	38,8	155	53,6	22	7,6
<b>Kecemasan Sosial</b>	84	29,1	187	64,7	18	6,2

Tabel 4 Hubungan smartphone addiction dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA X Sidoarjo.

Smartphone Addiction	Kecemasan Sosial						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Rendah	57	19,7	69	23,9	8	2,8	134	46,4
Sedang	27	9,3	110	38,0	9	3,1	146	50,5
Tinggi	0	0	8	2,8	1	0,3	9	3,1
<b>Total</b>	84	29,1%	187	64,7	18	6,2	289	100

Uji Spearman's rho  $p = 0,000$   $r = 0,255$



responden (64,7%) berarti sekitar lebih dari setengah responden mengalami kecemasan sosial kategori sedang.

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil analisis menggunakan uji statistik spearman's rho diketahui nilai signifikansi atau  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dan  $r = 0,255$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima atau terdapat hubungan antara smartphone addiction dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA Antartika Sidoarjo. Nilai  $r = 0,255$  dapat diartikan bahwa kekuatan hubungan tersebut lemah. Koefisien korelasi bertanda positif memiliki makna bahwa semakin tinggi smartphone addiction maka kecemasan sosial juga akan semakin tinggi.

#### 4. PEMBAHASAN

##### Smartphone addiction

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden mengalami kecanduan smartphone kategori sedang. Berdasarkan 6 aspek smartphone addiction, aspek tolerance dan positive anticipation memperoleh jumlah nilai tertinggi. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden selalu berusaha mengontrol penggunaan smartphone tapi selalu gagal untuk melakukannya, responden menganggap smartphone adalah hal paling penting dalam kehidupannya. Penggunaan smartphone di kalangan remaja didukung oleh beberapa faktor. Menurut Retani (2016), salah satu faktor penyebab kecanduan smartphone adalah tingginya paparan media tentang smartphone serta fasilitas atau fitur aplikasi dalam smartphone membuat individu merasakan kemudahan dan kenyamanan dalam penggunaannya. Remaja merupakan individu yang haus akan informasi atau hal baru, kemudahan dan kenyamanan yang didapatkan saat menggunakan smartphone membuat remaja terus menerus menggunakan smartphone dan tidak bisa lepas dari smartphone serta tidak dapat mengontrol penggunaan smartphone sehingga menyebabkan smartphone addiction.

Berdasarkan hasil penelitian, smartphone addiction sebagian besar dialami oleh responden perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perbedaan tersebut terkait dengan penggunaan dan tujuan menggunakan smartphone. Perbedaan yang pertama yaitu terkait kebutuhan penggunaan smartphone antara laki-laki dan perempuan berbeda. Menurut Wook, et al (2015) kecanduan smartphone dikaitkan dengan jenis kelamin, laki-laki cenderung menggunakan game online dan mencari informasi, sementara perempuan cenderung untuk chatting, mengirim pesan, blogging, memperbarui homepage pribadi, dan mencari informasi. Menggunakan game online dapat dilakukan di komputer atau laptop tidak hanya pada smartphone, sedangkan chatting (WhatsApp, Line, BBM, Wechat) hanya dapat diakses melalui smartphone.

Perbedaan yang kedua yaitu menggunakan smartphone untuk mengikuti tren. Remaja dengan kepercayaan diri rendah tidak ingin dikatakan

ketinggalan jaman. Menurut Santrock (2003) kepercayaan diri laki-laki dan perempuan berbeda, kepercayaan diri perempuan tingkat sekolah lanjut hanya 29%, sedangkan kepercayaan diri laki-laki tingkat sekolah menengah pada kepercayaan diri yang tinggi yaitu 46%. Kepercayaan diri remaja berpengaruh pada tujuan remaja menggunakan smartphone yaitu untuk mengikuti tren. Berbagai fitur yang disediakan smartphone salah satunya adalah jejaring sosial selain berfungsi untuk menambah teman, jejaring sosial atau media sosial juga menyediakan berbagai informasi tentang tren dan gaya hidup masa kini. Rendahnya kepercayaan diri remaja perempuan cenderung membuat mereka minder jika tidak mengikuti tren teman-temannya menggunakan smartphone.

Tujuan menggunakan smartphone untuk mengikuti tren dan gaya hidup masa kini dan didukung dengan hasil penelitian menunjukkan karakteristik kecanduan smartphone pada responden seperti menganggap smartphone hal yang paling penting dan tidak dapat mengontrol penggunaan smartphone merupakan keadaan yang mudah terjadi pada remaja, karena usia remaja berada pada usia peralihan dari masa anak-anak ke dewasa yang masih membutuhkan kontrol orang tua. Menurut Sarwono (2006), tahapan usia remaja antara usia 15-18 tahun, sangat membutuhkan teman dan adanya kecenderungan untuk narsistik. Selain itu, pada tahap ini remaja juga berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih yang mana, peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, dan sebagainya. Kisaran usia remaja dalam penelitian ini adalah 15-18 tahun, hal tersebut menjadikan remaja mudah mengalami kecanduan smartphone.

##### Kecemasan sosial

Berdasarkan hasil penelitian, kecemasan sosial yang paling banyak terjadi pada responden adalah kecemasan sosial kategori sedang. Responden merasa khawatir jika mendapat penilaian negatif dari orang lain. Pada masa remaja seseorang relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial. Banyaknya perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan yang dialaminya menyebabkan remaja sangat rentan mengalami berbagai masalah fisiologis dan psikologis (Santrock, 2007). Penelitian oleh Mutahari (2016), perkembangan emosi yang belum stabil menyebabkan remaja cenderung merasa cemas dalam menghadapi lawan bicara karena merasa takut jika mendapat penilaian negatif dari orang lain dan lingkungan.

Kecemasan sosial merupakan suatu proses dinamika psikologis dalam kehidupan individu. Responden dalam penelitian ini berada pada usia remaja. Perkembangan sosial, terutama pada usia remaja yang dihadapkan dengan banyaknya tuntutan kebutuhan yang harus dipenuhi, tentunya hal ini memberikan peluang untuk menimbulkan kecemasan pada individu. Kecemasan yang



berhubungan dengan orang lain seringkali membuat potensi individu menjadi tidak optimal. Misalkan jika individu dihadapkan pada suatu kondisi yang mengharuskan dia untuk berbicara di depan umum sementara dia tidak memiliki keberanian, maka hal ini menyebabkan kecemasan dalam dirinya dan berhubungan dengan dunia sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, dari ketiga aspek kecemasan sosial yang mendapat nilai tertinggi adalah Fear of Negative Evaluation (FNE) atau ketakutan akan evaluasi negatif (Olivares, 2005). Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden khawatir dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain melihat negatif terhadap dirinya. Tersedianya fitur aplikasi seperti media sosial yang menyuguhkan tren dan gaya hidup masa kini dapat mempengaruhi remaja untuk mengikuti tren tersebut, sehingga remaja menganggap smartphone adalah hal yang paling penting dalam kehidupannya karena remaja tidak ingin ketinggalan tren yang ada. Hal tersebut mempengaruhi pola pikir remaja yang memunculkan perasaan takut atau khawatir dinilai negatif oleh orang lain jika tidak sesuai dengan tren masa kini.

Mayoritas responden yang mengalami kecemasan sosial adalah responden perempuan. Menurut La Greca & Lopez (1998) munculnya kecemasan sosial pada remaja disebabkan oleh jenis kelamin. Remaja perempuan memiliki kecemasan sosial yang tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki terutama dari evaluasi negatif terhadap dirinya karena remaja perempuan lebih peduli mengenai penampilan dan perilaku mereka dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hasil penelitian Miers et al., (2008) menyatakan bahwa perempuan secara signifikan kurang dapat berpikir positif dan cenderung lebih negatif dalam tafsiran-tafsiran mereka pada saat melakukan interaksi sosial jika dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu perempuan memiliki keyakinan yang lebih negatif tentang interaksi sosial mereka. Dapat dikatakan pula dengan penelitian kali ini, kecemasan sosial lebih banyak terjadi pada responden perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

#### **Hubungan smartphone addiction dengan kecemasan sosial pada remaja**

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara smartphone addiction dengan kecemasan sosial. Hasil pengisian kuesioner menunjukkan sebagian besar responden dengan smartphone addiction sedang juga mengalami kecemasan sosial yang sedang dan ada pula beberapa responden mengalami kecemasan sosial yang tinggi. Soliha (2015) menuliskan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial, salah satunya adalah lingkungan. Lingkungan dengan kebiasaan tidak dapat lepas dari smartphone dapat menyebabkan seseorang kurang berkomunikasi dengan orang di sekitarnya dan menghabiskan

waktunya dengan smartphone. Sesuai hasil penelitian, semua responden dalam penelitian ini memiliki smartphone sendiri dan membawa smartphone mereka ke sekolah. Dengan kata lain, responden berada dalam lingkungan dimana orang-orang di sekitarnya adalah pengguna smartphone yang menghabiskan waktunya dengan smartphone.

Individu dengan smartphone addiction selain kurang memiliki kontrol dalam penggunaan smartphone, lama individu menggunakan smartphone berakibat pada berkurangnya interaksi langsung secara tatap muka. Hal ini berakibat pada munculnya gangguan anxiety, studi yang dilakukan oleh Leary dan Kowalsky (1995, dalam Caplan 2005) mengatakan bahwa ada hubungan antara kurangnya kemampuan dalam bersosialisasi secara langsung dengan social anxiety. Individu dengan smartphone addiction cenderung berkomunikasi secara online dengan mempresentasikan diri mereka sebaik mungkin untuk untuk mendapatkan kesan positif dari orang lain, sehingga terkadang kesan yang diberikan tidak sesuai dengan aslinya. Situasi ini yang membuat individu dengan smartphone addiction mengalami kecemasan sosial.

Kecanduan smartphone diketahui menyebabkan masalah mental seperti penurunan kemampuan menahan diri, perilaku impulsif, dan kecemasan yang dapat menjadi hambatan penting ketika melakukan hubungan positif dengan orang lain, kegiatan sekolah, dan kesejahteraan psikologis (Eum et al., 2016). Penelitian yang dilakukan Kumcagiz dan Gunduz (2016) menemukan bahwa terdapat korelasi negatif signifikan antara psychological well being dan smartphone addiction, dimana semakin tinggi kecanduan smartphone yang dialami individu, maka semakin rendah psychological well being individu tersebut. Psychological well being atau kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengekspresikan rasa puas dirinya tanpa membiarkan orang lain memengaruhi perasaan positif yang dialaminya. Kesejahteraan psikologis terkait erat dengan penerimaan diri tanpa adanya prasangka dinilai negatif oleh orang lain, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi selain fisiologi yang sehat tanpa stres dan masalah mental lainnya.

Terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan antar variabel memiliki hubungan yang lemah, yaitu adanya faktor lain yang tidak diukur oleh peneliti. Menurut La Greca & Lopez (1998) remaja dengan kecemasan sosial menginginkan kesejahteraan secara psikologis pada diri individu. Dukungan sosial adalah persepsi seseorang terhadap dukungan yang diberikan orang lain dalam jaringan sosialnya baik secara langsung maupun tidak langsung melalui orang tua, teman dekat, dan lingkungan sekitarnya. Umumnya berorientasi pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Kecemasan sosial yang dialami oleh individu, memerlukan dukungan



sosial agar mereka merasa dirinya diterima oleh lingkungan sekitarnya.

Selain itu lemahnya hubungan kedua variabel tersebut dapat juga disebabkan objek pengukuran psikologi merupakan hal yang tidak dapat diamati secara langsung, melainkan hanya dapat diungkap melalui pengamatan terhadap indikator. Respon yang diberikan responden dalam pengisian kuesioner penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh variabel-variabel yang tidak relevan seperti suasana hati subjek, gangguan kondisi di sekitar subjek, dan lainnya sehingga hal tersebut juga dapat mempengaruhi lemahnya hubungan variabel penelitian.

## 5. KESIMPULAN

Tingkat smartphone addiction terbanyak yaitu adiksi sedang. Perilaku smartphone addiction diantaranya selalu gagal dalam mengontrol penggunaan smartphone dan menganggap bahwa smartphone merupakan hal yang penting. Tingkat kecemasan sosial terbanyak yaitu kecemasan sosial sedang. Aspek kecemasan sosial salah satunya Fear of Negative Evaluation (FNE) atau ketakutan akan evaluasi negatif oleh orang lain. Semakin tinggi smartphone addiction maka kecemasan sosial juga akan semakin tinggi.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., dan Asrori, M. (2010). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Aljomaa, S.S, Al-Qudah, M.F., Albursan, I.S., Bakhiet, S.F., Abduljabbar, A.S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164, <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>
- Ardivianti, L. (2017). Hubungan Bullying dengan Kecemasan Sosial dan Penarikan Sosial pada Remaja. Skripsi Universitas Airlangga
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Batubara, J. R. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21-9
- Bian, M. & Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction and patterns of smartphone use to capital. *Journal: Social Science Computer Review*, 1-19, DOI: 10.1177/0894439314528779
- Caplan, S.E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of communication*, 99, 165-736.
- Chiu, Shao-I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self efficacy and social efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57, <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- Cocorada, E. (2018). Assessing smartphone risk addiction and its associations with personality traits among adolescents. *Children and Youth Services Review*. doi:10.1016/j.childyouth.2018.08.006
- Desiningrum, D., Indriana, Y., dan Siswati. (2017). Intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada remaja awal. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, ISBN: 978-602-1145-49-4
- Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C.O., Nurmedov, S., Yilmaz, O., Dilbaz, N (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behavioral & Information Technology*, 35(7), 520-525, <http://dx.doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Eum, Y., Park, J. & Yim, J. (2016). Tecnagers addiction to smart phone and its integrated therapy method. *Advanced Science and Technology Letters*, Vol 132, pp. 116-122. [dx.doi.org/10.14257/astl.2016.132.21](http://dx.doi.org/10.14257/astl.2016.132.21)
- Hapsari, M.I., Hasanat, N. (2010). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial pada Remaja dengan Gangguan Kecemasan Sosial. Vol 8, No 1, DOI: [10.30595/psychoidea.v8i1.195](https://doi.org/10.30595/psychoidea.v8i1.195)
- Haug, S., Castro, R.P., Kwon, M., Filler, A. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307, DOI: 10.1556/2006.4.2015.037
- Hurlock, B.E. (2011). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi kelima*. Jakarta: Erlangga
- Fitria, I.A. (2014). Konsep Diri Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. pp.10-43
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Infodatin Reproduksi Remaja
- Kim Y, Jeong J-E, Cho H, Jung D-J, Kwak M, Rho M.J, et al. (2016). Personality Factors Predicting Smartphone Addiction Predisposition: Behavioral Inhibition and Activation Systems, Impulsivity, and Self-Control. *PLoS ONE* 11(8): e0159788, doi:10.1371/journal.pone.0159788
- Kumcağız, H., & Gündüz, Yüksel. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, 5, 4, 144-156. doi:10.5430/ijhe.v5n4p144
- Kwon, M., Kim, D., Cho, H., Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE*, 8 (12), e83558, doi:10.1371/journal.pone.0083558
- Lakuta, P. (2018). Social Anxiety Questionnaire (SAQ): Development and Preliminary. *Journal of Affective Disorders*, 238, 233-243, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.05.036>
- La Greca, A.M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal*

- Child Psychology*, 26 (2), pp. 83-94, doi: 0091-0627/98/0400-0083\$15.00/0
- Lee, W.J., & Shin, S. (2016). A comparative study of smartphone addiction drivers' effect on work performance in the US and Korea. *Journal of Applied Business Research*, 32(2), 507
- Littlejohn, S. & Foss, K. (2008). *Theories of Human Communication 9th ed.* Thomson/Wadsworth, Belmont: CA
- Miers, A. C., Blöte, A. W., Bögels, S. M., & Westenberg, P. M. (2008). Interpretation Bias and Social Anxiety in Adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(8), 1462-1471. doi:10.1016/j.janxdis.2008.02.010
- Mutahari, H., Pendidikan, F.I. & Negeri, U. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kalasan Tahun Ajaran 2015. pp.13-23 National Institute for Health and Care Excellence. (2013). *Social Anxiety Disorder: recognition, Assessment, and Treatment.* Great Britain: Stanley L. hunt (Printers) Ltd.
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi* Volume 2, Nomor 1
- Notoatmojo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.* Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis.* Jakarta: Salemba Medika
- Olivares, J., Ruiz, J. & Hidalgo, M. (2005). Social anxiety scale for adolescents (SAS-A): Psychometric Properties in a spanish-speaking population. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol 5, No. 1.
- Prawoto, Y. (2010). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Kelas IX SMA Kristen 2 Surakarta. Skripsi Universitas Sebelas Maret
- Peele, S. (2007). The problem is addiction, not drugs. In: *Addiction-Proof Your Child.* New York: Three Rivers Press. pp. 11-25
- Pinilih, S.S., Keliat, B.A., Nasution, W., Yulia, I. (2013). Pengaruh Social Skills Training (SST) terhadap Keterampilan Sosialisasi dan Social Anxiety Remaja Tunarungu di SLB Kabupaten Wonosobo Tahun 2010. *Jurnal Keperawatan Jiwa.* Volume 1, No. 1, 70-80. p-ISSN 2338-2090
- Rachmawaty, F. (2015). Peran Pola Asuh Orangtua Terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja. 10(1). pp.31-42
- Retani, L. (2016). Hubungan antara Tingkat Adiksi dengan Keterampilan Sosial pada Remaja Pengguna Smartphone di SMPN 10 Tegal. Skripsi Universitas Diponegoro
- Roberts, J., Yaya, L., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), pp. 254-265, DOI: 10.1556/JBA.3.2014.015
- Santrock, J.W. (2003). *Perkembangan Remaja.* Jakarta: Erlangga
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Perkembangan 11 Jilid 1.* Jakarta: Erlangga
- Sarwono, S.W. (2006). *Psikologi Remaja.* Jakarta: Erlangga
- Shaw, A.M., Timpano, K.R., Tran, T.B., Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575-580, <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.003>
- Soliha, S.F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi*, Vol. 4 No. 1, Januari 2015 : 1 - 10. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.1-10>
- Suryaningrum, C. (2008). Terapi Kognitif Tingkah Laku untuk Mengatasi Kecemasan Sosial. *Ilmiah bestari no.39/th XXI September-Desember*
- Van Deursen, A.J., Bolle, C.L., Hegner, S.M., & Kommers, P.A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420, <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Wook, C.S., Jin, K.M., Seok, C.J., Heejune, A., Jeung, C.E., Young, S.W., Soehoe, K., Hyunchul, Y. (2015). Comparison of Risk and Protective Factors Associated with Smartphone Addiction and Internet Addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 308-314. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>