



ARTIKEL PENELITIAN

PENGARUH KECEMASAN SOSIAL TERHADAP *SMARTPHONE ADDICTION* PADA REMAJA DI INDONESIA

RAMADHONI PUTRA ELANDI & ATIKA DIAN ARIANA

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Maraknya penggunaan *smartphone* selain membantu mempermudah kehidupan manusia juga dapat menimbulkan permasalahan sosial yang muncul dalam masyarakat. Penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan *smartphone addiction*, salah satunya pada remaja dengan kecemasan sosial. Hal tersebut disebabkan oleh kecenderungan remaja dengan kecemasan sosial yang memilih menggunakan media perantara dalam berkomunikasi, seperti *smartphone* untuk mengurangi gejala kecemasan yang dapat muncul dalam lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan sosial terhadap *smartphone addiction* pada remaja di Indonesia. Penelitian ini dilakukan pada remaja di Indonesia berusia 12-19 tahun dengan jumlah partisipan sebanyak 171 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)* dan *Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV)*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial berpengaruh terhadap *smartphone addiction* pada remaja dengan nilai R sebesar 0,346 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menandakan bahwa kecemasan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *smartphone addiction* remaja di Indonesia.

Kata kunci: kecemasan sosial, remaja, smartphone addiction

ABSTRACT

The rise of smartphone use besides make human's life easier, it can also lead to social problems that arise in society. Uncontrolled smartphone use can lead to smartphone addiction, including adolescents with social anxiety. This is caused by the tendency of adolescents with social anxiety who choose to use mediator when communicate with other people, such as smartphone as this can reduce the symptoms of anxiety that can arise in social environment. This study aims to determine the influence of social anxiety on smartphone addiction of adolescents in Indonesia. This research was conducted on Indonesian's adolescents aged 12-19 with a total participant of 171. The data was collected by using Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A) and Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV). Data analysis was performed by simple linear regression analysis. The data analysis showed that social anxiety affects the smartphone addiction of adolescents with R value of 0,346 and significance of 0,000 ($p < 0,05$). This indicates that social anxiety has a significant influence on smartphone addiction of adolescents in Indonesia.

Key words: adolescent, smartphone addiction, social anxiety



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Smartphone tidak hanya dapat mempermudah kegiatan manusia, namun juga dapat memberikan dampak buruk, utamanya apabila digunakan secara berlebihan. Darcin dan kawan kawan (2016) mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan lebih rentan terhadap masalah kesehatan seperti sakit kepala, mudah lelah, gangguan konsentrasi, insomnia, dan gangguan pendengaran. Sakit pada leher juga menjadi salah satu tanda efek penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Selain itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga menunjukkan adanya hubungan dengan gangguan tidur dan depresi (Haug, et al., 2015). Terlebih lagi, semakin mudahnya pengaksesan internet melalui *smartphone* menimbulkan pola kecanduan pada *smartphone* yang muncul lebih rutin dan kekhawatiran akan fenomena tersebut semakin meningkat (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013). Frekuensi penggunaan dan waktu yang dihabiskan untuk menggunakan *smartphone* juga menjadi salah satu penanda tingkat keparahan adiksi seseorang pada *smartphone* (Haug, et al., 2015).

Remaja secara khusus dijelaskan sebagai kelompok usia yang lebih rentan terhadap *smartphone addiction* (Bae, 2017). Menurutny, hal ini terjadi dikarenakan remaja merupakan usia di mana perkembangan otak masih rentan akan kecanduan dan berada pada tingkat resiko yang lebih tinggi secara kultural. Kwon dan kawan-kawan (2013) menjelaskan bahwa remaja memiliki kecenderungan untuk berkonsentrasi ketika menggunakan media, utamanya media baru, di mana hal tersebut dapat memunculkan masalah penggunaan kebiasaan apabila dibandingkan dengan individu pada usia dewasa. Kecenderungan akan hal inilah yang menyebabkan remaja lebih rentan mengalami *smartphone addiction* dibandingkan dengan orang dewasa (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013).

Menurut WHO, remaja merupakan periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa, di mana individu pada periode tersebut mulai mengembangkan kemampuan dan bakat serta belajar untuk mengelola emosi dan hubungan dengan orang lain. Pada tahap perkembangan ini, *peer groups* atau teman sebaya memiliki peran penting bagi individu dalam membantu membentuk identitas (American Psychological Association, 2002). Individu yang dapat diterima oleh kelompok sebayanya memiliki implikasi penting dalam penyesuaian dirinya, baik selama masa remaja ataupun saat dewasa nanti. Selain itu, hubungan yang positif dengan teman sebaya juga berhubungan dengan penyesuaian psikososial yang positif pada remaja. Individu yang dapat diterima oleh kelompok sebayanya dan memiliki hubungan pertemanan yang baik diketahui memiliki *self-images* yang lebih baik dan memiliki performa yang lebih baik di sekolah (American Psychological Association, 2002). Sebaliknya, individu yang memiliki hubungan tidak baik atau bahkan mengalami penolakan dengan teman sebayanya diketahui dapat menimbulkan *distress*, perilaku menyimpang, dan masalah psikososial.

Permasalahan sosial, seperti kecemasan sosial, fobia, dan kesepian dapat menyebabkan individu rentan akan penggunaan perangkat teknologi komunikasi secara berlebihan, termasuk penggunaan *smartphone* (Darcin, et al., 2016). Darcin dan kawan-kawan menambahkan alasan dari penggunaan perangkat tersebut karena dapat mengurangi kecemasan dari sosialisasi langsung. Pada penelitiannya yang dilakukan di Turki mengenai hubungan kecemasan sosial dan kesepian terhadap *smartphone addiction* menunjukkan bahwa kecemasan sosial berhubungan positif dengan *smartphone addiction*. Individu yang menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial diketahui memiliki resiko yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang menggunakannya untuk berselancar di internet ataupun telepon. Dijelaskan pula bahwa individu dengan gejala kecemasan yang lebih tinggi memiliki resiko yang lebih tinggi pula pada tingkat candunya. Kesempatan untuk berkomunikasi tanpa

harus bertemu langsung dengan lawan bicara memberikan individu dengan kecemasan sosial lebih bebas untuk bertindak tanpa harus memikirkan perasaan orang lain akan dirinya. Pada penelitian serupa juga dilakukan oleh Rahmadyan (2017) mengenai hubungan kecemasan sosial dengan *smartphone addiction* pada remaja awal. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial yang semakin tinggi diikuti pula dengan tingkat *smartphone addiction* yang tinggi.

Anxiety and Depression Association of America (ADAA) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai perasaan cemas yang intens, ketakutan akan penilaian orang lain, evaluasi buruk, atau penolakan yang terjadi dalam situasi sosial. Individu dengan gangguan ini merasa khawatir akan terlihat cemas, terlihat bodoh, canggung, dan membosankan ketika berada di lingkungan sosial. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa onset pada kecemasan sosial berada pada masa remaja tengah yang memiliki umur antara 12 hingga 16 tahun (Gren-Landell, et al., 2009). Munculnya onset kecemasan sosial pada remaja berhubungan dengan aspek-aspek kematangan kognitifnya. Kematangan kognitif tidak hanya berguna bagi individu dalam menjalani kehidupannya selama masa remaja, namun juga dapat meningkatkan kesadaran remaja akan opini orang lain dan evaluasi sosial yang dapat menyebabkan *distress* (Gren-Landell, et al., 2009). Penelitian-penelitian lainnya menyebutkan prevalensi kecemasan sosial lebih tinggi pada individu yang memiliki tingkat pendidikan rendah dan juga lajang (Schneier & Goldmark, 2015).

Kecemasan sosial diketahui dapat menimbulkan dampak negatif, diantaranya gangguan pada kualitas hidup dan masalah sosioekonomi (Gren-Landell, et al., 2009). Selain itu, dampak lain yang dapat ditimbulkan antara lain beresiko untuk dikeluarkan dari sekolah, ketidakhadiran dalam pekerjaannya, pengangguran, dan gangguan kesejahteraan sosial yang mampu menimbulkan biaya signifikan bagi masyarakat (Schneier & Goldmark, 2015). Pierce (2009) menyebutkan bahwa individu sering dimotivasi oleh kebutuhan untuk dimiliki (*sense of belonging*), namun hal ini sulit dipenuhi oleh individu dengan kecemasan sosial karena ketakutan yang dirasakan ketika berinteraksi dengan orang lain secara langsung, sehingga memilih untuk menggunakan media lain sebagai perantara. Bagi individu dengan kecemasan sosial, berkomunikasi melalui perantara media lain mampu menghindarkannya dari gejala-gejala yang dapat muncul ketika berkomunikasi secara langsung dan di saat yang sama pula dapat memenuhi kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan orang lain (Pierce, 2009).

Permasalahan sosial inilah yang akan digunakan peneliti untuk menyoroiti *smartphone addiction* yang dimiliki oleh remaja, utamanya di Indonesia. Peneliti ingin melihat bagaimana pengaruh tingkat kecemasan sosial dapat mempengaruhi tingkat *smartphone addiction* pada remaja di Indonesia. Apakah dengan semakin tingginya kecemasan sosial akan berpengaruh terhadap tingginya *smartphone addiction* yang dimiliki atau sebaliknya. Pertanyaan inilah yang nantinya akan dicoba dijawab pada penelitian ini.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain survei, di mana pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuisioner kepada subjek dalam jumlah tertentu tanpa diberikan suatu pengondisian tertentu. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis regresi linear. Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja di Indonesia yang memiliki rentang usia 12-19 tahun dengan jumlah sebanyak 171.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial pada penelitian ini adalah *Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A)*. Instrumen ini dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998) untuk menguji hubungan antara *social anxiety* dengan hubungan relasi, pertemanan dan fungsi sosial pada remaja. Instrumen ini terdiri dari 18 pernyataan deskriptif tentang diri sendiri. Aitem diukur dengan skala Likert 5 poin sesuai dengan seberapa banyak item yang sesuai dengan keadaan subjek, mulai dari 1 (tidak pernah sama sekali) sampai 5 (selalu). Pada instrumen ini, terdapat tiga indikator yang diukur, yaitu *Fear of Negative Evaluation (FNE)*, *Social Avoidance and*

Distress (SAD-New), dan *General Social Avoidance and Distress* (SAD-General). FNE merefleksikan ketakutan dan kekhawatiran terhadap penilaian teman sebaya terhadap diri individu. SAD-New merefleksikan *social avoidance* dan *distress* terhadap keadaan sosial yang baru atau orang-orang yang tidak dikenal. SAD-General merefleksikan *social distress*, ketidaknyamanan, dan hambatan yang lebih umum.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur *smartphone addiction* pada penelitian adalah *Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV)*. Skala ini dikembangkan oleh Kwon dkk. (2013) yang merupakan bentuk penyederhanaan dari *Smartphone Addiction Scale*. Hal ini dilakukan karena pada skala yang asli memiliki aitem yang terlalu banyak, sehingga kurang cocok apabila diterapkan pada remaja (Kwon dkk., 2013). Skala ini terdiri dari 10 aitem yang terbentuk dari 5 indikator, yaitu *daily-life disturbance*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*. Tiap aitemnya, subjek diminta untuk menjawab sesuai dengan keadaan dirinya sendiri, dimulai dari skala 1 (Sangat tidak setuju) hingga 6 (sangat setuju).

HASIL PENELITIAN

Data Demografis Subjek

Setelah melakukan proses pengumpulan data berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, maka diperoleh subjek sejumlah 171. Berikut merupakan penggolongan subjek berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, durasi pemakaian, dan mayoritas penggunaan *smartphone*:

Tabel 1. Karakteristik Demografis Subjek Penelitian

Karakteristik Demografis	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	21,6
Perempuan	134	78,4
Usia (tahun)		
12	2	1,2
13	3	1,8
14	3	1,8
15	16	9,4
16	19	11,1
17	33	19,3
18	35	20,5
19	59	35,1

Tingkat Pendidikan		
SMP/ sederajat	7	4,1
SMA/ sederajat	75	43,9
Perguruan Tinggi	89	52
Durasi penggunaan		
< 1 jam	1	0,6
1 – 2 jam	10	5,8
3 – 4 jam	41	24
5 – 6 jam	46	26,9
> 6 jam	73	42,7
Fungsi penggunaan smartphone		
Sosial media	66	39,1
Hiburan	40	22,5
Telepon	0	0
Chatting	44	26
Internet	21	12,4

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah responden laki-laki sebanyak 37 orang (21,6%) dan responden perempuan sebanyak 134 orang (78,4%). Usia partisipan diketahui sebanyak 2 orang (1,2%) berusia 12 tahun, 3 orang (1,8%) berusia 13 tahun, 3 orang (1,8%) berusia 14 tahun, 16 orang (9,4%) berusia 15 tahun, 19 orang (11,1%) berusia 16 tahun, 33 orang (19,3%) berusia 17 tahun, 35 orang (20,5%) berusia 18 tahun, dan 59 orang (35,1%) berusia 19 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan, terdapat 7 orang (4,1%) di tingkat SMP/ sederajat, 75 orang (43,9%) pada tingkat SMA/ sederajat, dan 89 orang (52%) pada tingkat perguruan tinggi. Durasi penggunaan diketahui 1 orang (0,6%) <1 jam, 10 orang (5,8%) 1-2 jam, 41 orang (24%) 3-4 jam, 46 orang (26,9%) 5-6 jam. Pada mayoritas penggunaan *smartphone* diketahui 66 orang (39,1%) menggunakan untuk sosial media, 40 orang (22,5%) menggunakan untuk hiburan, 44 orang (26%) menggunakan untuk *chatting*, dan 21 orang (12,4%) untuk internet.

Data Uji Korelasi

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Variabel Kecemasan Sosial dan *Smartphone Addiction*

		Kecemasan Sosial
<i>Smartphone</i>	Pearson Correlation	0,346
<i>Addiction</i>	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	171

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi antar variabel kecemasan sosial dan *smartphone addiction* adalah 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif pada penelitian ini karena memiliki nilai signifikansi dibawah 0,05. Nilai koefisien pada tabel di atas menunjukkan angka 0,346 di mana hal ini menunjukkan hubungan positif yang sedang.

Data Uji Regresi

Uji regresi digunakan untuk meramalkan nilai rata-rata variabel bebas dengan didasarkan pada nilai variabel bebas di luar jangkauan sampel. Uji ini dapat dilakukan ketika telah memenuhi uji asumsi terlebih dahulu. Pada penelitian ini, kedua variabel, yaitu kecemasan sosial dan *smartphone addiction* telah lulus tiga uji asumsi yang telah digunakan, yaitu uji normalitas, uji normalitas, dan uji homoskedasiditas. Berikut merupakan hasil uji regresi linear pada penelitian ini:

Tabel 4. Hasil Model *Coefficient* Analisis Regresi Linear

Model	Unstandardized		Standardized	t	Sig.
	Coefficients				
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	22,018	2,680		8,216	0,000
Kecemasan Sosial	0,226	0,047	0,346	4,788	0,000

a. *Dependent Variable: Total Skor Smartphone Addiction*

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kecemasan sosial berpengaruh terhadap variabel *smartphone addiction*.

Tabel 5. Hasil Model *Anova* Analisis Regresi Linear

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1821,990	1	1821,990	22,924	0,000
	Residual	13431,846	169	79,478		
	Total	15253,836	170			

a. Dependent Variable: *Smartphone Addiction*

b. Predictors: (Constant), Kecemasan Sosial

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil uji anova menunjukkan nilai F sebesar 22,924 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa variabel kecemasan sosial memiliki pengaruh terhadap *smartphone addiction*.

Besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat melalui prosentase hasil analisis regresi. Untuk melihat prosentase tersebut, dapat digunakan model R dan R *square*. Berikut merupakan hasil analisis yang digunakan untuk melihat besar pengaruh variabel kecemasan sosial terhadap *smartphone addiction*:

Tabel 6. Hasil Model *Summary* Analisis Regresi Linear

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,346	0,119	0,114	8,915

a. Predictors: (Constant), Kecemasan Sosial

Berdasarkan pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai korelasi berganda (R) dan R *square* pada variabel tersebut masing-masing bernilai 0,346 dan 0,119. Nilai R memiliki kisaran antara 0 hingga 1, di mana semakin mendekati angka 1, maka hubungan antar variabel semakin kuat. Pada tabel di atas, R menunjukkan angka 0,346 di mana hal ini menandakan kedua variabel memiliki hubungan sedang. Nilai R *square* pada tabel 4,10 menunjukkan angka sebesar 0,119. Hal ini menunjukkan bahwa variabel bebas kecemasan sosial memiliki pengaruh terhadap variabel terikat *smartphone addiction* sebesar 11,9%.

Berdasarkan penjelasan mengenai hasil analisis regresi linear di atas, maka dapat ditarik kesimpulan dalam persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 22,018 + 0,226$$

Nilai konstanta 22,018 merupakan nilai *smartphone addiction* yang dipengaruhi oleh kecemasan sosial berdasarkan pada analisis regresi linear. Nilai kecemasan sosial yang positif menandakan bahwa apabila nilai kecemasan sosial meningkat, maka nilai *smartphone addiction* akan meningkat pula.

Data Analisis Tambahan

Setelah melakukan analisis tambahan menggunakan uji f dan uji t pada faktor demografis, ditemukan dua faktor yang memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel *smartphone addiction*, yaitu durasi pemakaian dan fungsi kegunaan. Hal ini dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji F Model Anova Durasi Penggunaan

Model		Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	838,495	1	838,495	9,380	0,002
	Residual	14415,341	169	85,298		
	Total	15253,836	170			

a. Dependent variable: *smartphone addiction*

b. Predictors: (Constant), durasi

Berdasarkan tabel 7 diketahui faktor durasi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,02 dan F sebesar 9,830. Hal ini dapat dikatakan berpengaruh apabila memiliki signifikansi <0,05 dan nilai F lebih besar daripada nilai pada klasifikasi tabel F. Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor durasi memiliki pengaruh terhadap variabel *smartphone addiction*.

Tabel 8. Hasil Uji F Model Anova Penggunaan

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	348,902	1	348,902	3,956	0,048
	Residual	14904,935	169	88,195		
	Total	15253,836	170			

a. Dependent variable: *smartphone addiction*

b. Predictors: (Constant), fungsi

Pada tabel 8 diketahui bahwa faktor fungsi kegunaan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,048 dan F sebesar 3,956. Berdasarkan hal ini dapat disimpulkan bahwa faktor penggunaan dapat memengaruhi *smartphone addiction*.

Setelah melakukan analisis tambahan terhadap faktor-faktor demografis yang dapat memengaruhi *smartphone addiction*, penulis melakukan analisis regresi linear pula pada masing-masing jenis kelamin. Berikut merupakan hasil analisis regresi linearnya:

Tabel 9. Hasil Analisis Tambahan Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap *Smartphone Addiction* pada Subjek Laki-laki

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	181,223	1	181,223	2,574	0,118
	Residual	2464,453	35	70,413		
	Total	2645,676	36			

a. Dependent variable: *smartphone addiction*

b. Predictors: (Constant), kecemasan sosial

Pada tabel 9 ditunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,118 dan F sebesar 2,574. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial tidak berpengaruh terhadap *smartphone addiction* pada data jenis kelamin laki-laki.

Tabel 10. Hasil Analisis Tambahan Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap *Smartphone Addiction* pada Subjek Perempuan

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1783,848	1	1783,848	21,676	0,000
	Residual	10863,204	132	82,297		
	Total	12647,052	133			

a. Dependent variable: smartphone addiction

b. Predictors: (Constant), kecemasan sosial

Pada tabel di atas ditunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan F sebesar 21,676. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial berpengaruh signifikan terhadap *smartphone addiction* pada data jenis kelamin perempuan.

DISKUSI

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecemasan sosial terhadap *smartphone addiction* pada remaja di Indonesia. Dalam hasil analisis regresi linear yang telah dilakukan, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *smartphone addiction*. Hal ini ditunjukkan dari nilai signifikansi yang menunjukkan angka 0,00 yang berarti variabel kecemasan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap *smartphone addiction*. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan kekuatan pengaruh variabel kecemasan sosial terhadap *smartphone addiction* sebesar 11,9%. Berdasarkan perolehan hasil ini, maka dapat dikatakan bahwa apabila kecemasan sosial pada remaja semakin tinggi, maka akan semakin tinggi pula tingkat *smartphone addiction*-nya.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian Boumosleh dan Jaalouk (2017) yang menunjukkan pengaruh signifikan antara kecemasan sosial dengan *smartphone addiction*. Hasil serupa juga didapatkan melalui penelitian Darcin dan kawan-kawan (2016) yang

menjelaskan bahwa kecemasan sosial menyebabkan munculnya perilaku penghindaran pada hubungan secara langsung. Gejala utama kecemasan sosial yang biasanya muncul ketika berada dalam lingkungan sosial yang mengharuskan individu bertemu dengan lawan bicaranya dapat dikurangi melalui penggunaan *smartphone*. Komunikasi melalui *smartphone* memberikan kesempatan bagi individu dengan kecemasan sosial untuk merasa lebih bebas berperilaku tanpa harus memikirkan penilaian orang lain atas perilakunya tersebut.

Perpindahan bentuk komunikasi yang dilakukan remaja dengan kecemasan sosial dari komunikasi tatap muka menjadi komunikasi melalui perantara media *smartphone* tidak menjadikan individu tersebut terbebas dari masalah. Penggunaan yang tidak dapat terkontrol dengan baik mampu menimbulkan kecanduan pada *smartphone* bagi penggunanya (Cha & Seo, 2018).

Tingkat kecemasan sosial remaja pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.3. Berdasarkan tabel tersebut didapatkan 19,3% (33 responden) berada pada kategori tinggi, 65,5% (112 responden) pada kategori sedang, dan 15,2% (26 responden) pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di Indonesia memiliki kecenderungan kecemasan sosial pada kategori sedang. Sedangkan, tingkat *smartphone addiction* pada penelitian ini dapat diperoleh melalui tabel 4.5. Pada tabel tersebut didapatkan 19,30% (33 responden) pada kategori tinggi, 65,50% (112 responden) pada kategori sedang, dan 15,2% (26 responden) pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *smartphone addiction* remaja di Indonesia pada penelitian ini berada pada kategori sedang.

Pada penelitian ini, dilakukan pula uji korelasi untuk melihat bagaimana hubungan variabel kecemasan sosial dengan variabel *smartphone addiction*. Pada tabel 4.8 ditunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai koefisien sebesar 0,346. Hal ini menunjukkan hubungan yang positif antar kedua variabel tersebut serta memiliki hubungan yang sedang. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmadyan (2017) yakni adanya hubungan yang positif antara kecemasan sosial dengan *smartphone addiction* pada remaja.

Hasil analisis tambahan pada tabel 4.11 menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* memiliki pengaruh terhadap tingkat *smartphone addiction* pada remaja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Haug dan kawan-kawan (2015) yakni durasi penggunaan *smartphone* yang lebih lama memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *smartphone*

addiction pada remaja. Pada penelitian ini diketahui 1 orang menggunakan *smartphone* <1 jam, 10 orang menggunakan 1-2 jam, 41 orang menggunakan 3-4 jam, 46 orang menggunakan 5-6 jam, dan 73 orang menggunakan >6 jam.

Terkait pengaruh faktor fungsi kegunaan *smartphone* ditunjukkan pada analisis tambahan pada tabel 4.12. Signifikansi pada tabel tersebut menunjukkan angka 0,048 serta memiliki nilai F sebesar 3,956 dengan penggunaan terbanyak adalah akses ke sosial media. Hal ini menunjukkan bahwa faktor fungsi kegunaan *smartphone* memiliki pengaruh terhadap *smartphone addiction*. Hasil uji ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Haug dan kawan-kawan (2015) yakni fungsi dari *smartphone* yang paling relevan dalam memengaruhi *smartphone addiction* adalah penggunaan media sosial dan hiburan. Darcin dan kawan-kawan (2016) menjelaskan bahwa pengaksesan media sosial pada *smartphone* disebabkan oleh adanya kebutuhan remaja untuk memenuhi komunikasi sosial. Menurut Salehan dan Negahban (2013 dalam Darcin dkk., 2016) pengaksesan media sosial pada *smartphone* juga mampu menjadi prediktor akan munculnya *smartphone addiction* pada remaja.

Pada penelitian ini, penulis juga menguji pengaruh variabel kecemasan sosial terhadap *smartphone addiction* pada masing-masing jenis kelamin. Hasil uji tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada data responden perempuan, namun tidak berpengaruh pada data responden laki-laki.

Pada penelitian ini ditemukan banyak kekurangan, antara lain pengambilan data dilakukan melalui survei *online* yang menyebabkan penulis tidak dapat mengontrol secara langsung pemahaman yang diinginkan terhadap responden. Selain itu, jumlah responden juga tidak seimbang antara jumlah laki-laki dan perempuan, sehingga penulis tidak dapat membandingkan data pada laki-laki dan perempuan. Kemudian, jumlah sampel yang ditetapkan terlalu sedikit dan kurang mewakili apabila dibandingkan dengan populasi yang ditentukan. Selanjutnya, alat ukur yang digunakan bersifat *screening* sehingga tidak dapat dipastikan apakah responden masuk dalam kategori yang ditentukan oleh penulis atau tidak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan penulis dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima, yaitu kecemasan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *smartphone addiction* pada remaja di Indonesia. Saran yang dapat diberikan untuk

peneliti selanjutnya adalah untuk mendapatkan sampel yang lebih besar dan lebih merata apabila ingin menggunakan Indonesia sebagai populasi. Selain itu peneliti selanjutnya juga perlu memperkirakan jumlah yang rata antara responden laki-laki dan perempuan sehingga dapat dibandingkan. Kemudian juga dapat menguji data sosiodemografis lainnya, sehingga pembahasan dapat lebih mendalam. Peneliti selanjutnya juga perlu mempertimbangkan apakah *smartphone addiction* dapat dimiliki semua remaja di Indonesia, atau hanya pada kota-kota tertentu. Saran yang dapat diberikan pada subjek adalah untuk lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* agar dapat meminimalisir dampak negatif akibat penggunaan *smartphone*. Selain itu juga memperbanyak berkomunikasi secara langsung dengan teman atau orang di sekitarnya, sehingga secara perlahan dapat membantu mengatasi kecemasan apabila berada di lingkungan sosial.

PUSTAKA ACUAN

- Aker, S., Sahin, M. K., Sezgin, S., & Oguz, G. (2017). Psychosocial Factors Affecting Smartphone Addiction in University Students. *Journal of Addictions Nursing, Vol. 28 (4)*, 215-219.
- American Psychological Association. (2002). *Developing Adolescent*. Washington: American Psychological Association.
- Anxiety and Depression Association of America. (2018). *Social Anxiety Disorder*. Retrieved from Anxiety and Depression Association of America: <https://adaa.org/understanding-anxiety/social-anxiety-disorder>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). Potret Zaman Now: Pengguna dan Perilaku Internet Indonesia! In A. P. Indonesia, *Buletin APJII* (pp. 1-7). Jakarta: APJII.
- Azwar, S. (2011). *Sikap dan Perilaku, Dalam: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya 2nd Edition*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bae, S. (2017). Smartphone Addiction of Adolescents, Not a Smart Choice. *Journal of Korean Medical Science Vol. 32*, 1563-1564.
- Boumosleh, J. M., & Jaalouk, D. (2017). Depression, Anxiety, and Smartphone Addiction in University Students- A Crosssectional Study. 1-14.
- Cha, S.-S., & Seo, B.-K. (2018). Smartphone Use and Smartphone Addiction in Middle School Students in Korea: Prevalence, Social. *Health Psychology Open*, 1-15.
- Chiu, S.-I. (2014). The Relationship Between Life Stress and Smartphone Addiction on Taiwanese University Student: A Mediation Model of Learning Self-Efficacy and Social Self-Efficacy. *Computers in Human Behavior 34*, 49-57.
- Choi, S.-W., Kim, D.-J., Choi, J.-S., Ahn, H.-J., Choi, E.-J., Song, W.-Y., . . . Youn, H.-C. (2015). Comparison of Risk and Protective Factors associated with Smartphone Addiction and Internet Addiction. *Journal of Behavioral Addictions, Vol.4 (4)*, 308-314.
- Darcin, A. E., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yilmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone Addiction and Its Relationship with Social Anxiety and Loneliness. *Behaviour & Information Technology*.

- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of Smartphone Use with Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students. *Journal of Behavioral Addictions, Vol. 4 (2)*, 85-92.
- Gren-Landell, M., Tillfors, M., Furmark, T., Bohlin, G., Andersson, G., & Svedin, C. G. (2009). Social Phobia in Swedish Adolescents: Prevalence and Gender Differences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 1-7.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. D. (2004). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone Use and Smartphone Addiction among Young People in Switzerland. *Journal of Behavioral Addiction, Vol 4 (4)*.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS One 8(12)*.
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., . . . Kim, D.-J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS One 8(2)*.
- La Greca, A., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkage with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology, Vol. 26 (2)*, 83-94.
- Lee, H., Kim, J., & Choi, T. (2017). Risk Factors for Smartphone Addiction in Korean Adolescents: Smartphone Use Patterns. *Journal of Korean Medical Science*, 1674-1679.
- Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B., & Chen, S.-H. (2014). Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS One 9(6)*.
- Lin, Y.-H., Chiang, C.-L., Lin, P.-H., Chang, L.-R., Ko, C.-H., Lee, Y.-H., & Lin, S.-H. (2016). Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction. *PLoS ONE 11(11)*.
- National Institute of Mental Health. (2017, 11). *Social Anxiety Disorder*. Retrieved from National Institute of Mental Health: https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/social-anxiety-disorder.shtml#part_155902
- Neuman, W. L. (2007). *Basics of Social Research: Qualitative and Quantitative Approaches Second Edition*. Edinburg: Pearson Education, Inc.
- Neuman, W. L. (2013). *Metodologi Penelitian Sosial: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Edisi 7*. Jakarta: PT Indeks.
- Pallant, J. (2011). *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using SPSS 4th Edition*. Australia: Allen&Unwin.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2004). *Human Development Ninth Edition*. New York: McGraw Hill.
- Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face Communication versus Technological Communication among Teens. *Computers in Human Behavior, Vol. 25*, 1367-1372.
- Rahmadyan, H. R. (2017). Hubungan Kecemasan Sosial dengan Smartphone Addiction pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*.
- Ramayani, I. (2015, Oktober 2). *Indonesia Raksasa Teknologi Digital Asia*. Retrieved from Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia:

- https://kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan_media
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span Development*. New York: McGraw-Hill.
- Schneier, F. R., & Goldmark, J. (2015). Social Anxiety Disorder. *Springer International Publishing Switzerland*, 49-68.
- Sidik, F. (2018, February 1). *Industri*. Retrieved from Pengguna Perangkat Mobile di Indonesia Semakin Tinggi, Ini Datanya!: <http://industri.bisnis.com/read/20180201/101/733037/pengguna-perangkat-mobile-di-indonesia-semakin-tinggi-ini-datanya>
- Statista. (2018). *Statista, The Statistics Portal: Statistics and Studies from more than 22,500 Sources*. Retrieved from Number of smartphone users in India from 2015 to 2022 (in millions): <https://www.statista.com/statistics/467163/forecast-of-smartphone-users-in-india/>
- Statista. (2018). *Statista, The Statistics Portal: Statistics and Studies from more than 22,500 Sources*. Retrieved from Number of smartphone users worldwide from 2014 to 2020 (in billions): <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>
- Veale, D. (2003). Treatment of Social Phobia. *Advances in Psychiatric Treatment, Vol. 9*, 258-264.
- Vriends, N., Pfaltz, M. C., Novianti, P., & Hadiyono, J. (2013). Taijin Kyofusho and Social Anxiety and their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland. *Frontiers in Psychology, Vol.4*, 1-9.
- World Health Organization. (2018). *World Health Organization*. Retrieved from Maternal, newborn, child, and adolescent health: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/
- Yulianti, & Levina. (2014). Yang Muda, Yang Menuruti Kata Hati. In *Marketeer Edisi 65*.