HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: April, 05, 2026
Revised: July, 04, 2026
Available online: July, 05, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan *smartphone addiction* dengan kecemasan sosial pada remaja sekolah menengah pertama

Windi Muharam*, Rani Fitriani Arifin, Rita Rahayu

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Windi Muharam. *Email: windymuharam@gmail.com

Abstract

Background: Smartphone addiction is an increasingly common problem among adolescents as digital technology usage increases. Excessive smartphone use, particularly for accessing social media, can impact adolescents' social interaction patterns and psychological well-being, including social anxiety. Social anxiety in adolescents can impact their ability to interact, their self-confidence, and their daily social relationships.
Purpose: To examine the relationship between smartphone addiction and social anxiety among adolescents.
Method: A quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 121 participants selected through simple random sampling. Data collection was conducted using the Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV) and the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) questionnaires. Data were analyzed using Spearman's rho correlation test with a significance level of $\alpha < 0.05$.
Results: The study showed that the majority of participants had moderate levels of smartphone addiction (80 respondents (66.1%) and moderate levels of social anxiety (83 respondents (68.6%). The correlation test showed a positive and significant relationship between smartphone addiction and social anxiety, with a weak correlation ($r = 0.286$; $p = 0.001$).
Conclusion: There is a positive and significant relationship between smartphone addiction and social anxiety among adolescents, although this relationship is quite weak. Smartphone addiction is one of the factors associated with social anxiety. Therefore, it is important to regulate smartphone use and encourage social interaction to reduce social anxiety.

Keywords: Adolescents; Smartphone Addiction; Social Anxiety.

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan teknologi, penggunaan *smartphone* tidak lagi terbatas pada fungsi utamanya sebagai sarana komunikasi verbal antarindividu. Kemampuan penyimpanan data serta sistem pemrosesan yang semakin canggih menjadikan perangkat ini berfungsi layaknya komputer berukuran kecil (Merta, 2025). Sekitar 5.8 miliar orang di dunia menggunakan ponsel, dan sebagian besar perangkat *mobile* yang digunakan saat ini adalah *smartphone* (Sembiring, 2019). Tingginya penggunaan *smartphone* juga terlihat di kawasan Asia Pasifik yang memiliki tingkat penetrasi sekitar 76% dari total populasi (Guthrie, 2017)

Di Indonesia, penggunaan *internet* juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Terdapat sebanyak 229.43 juta penduduk Indonesia atau sekitar 80.66% dari total populasi telah menggunakan *internet* (Heyke, 2025). Tingginya tingkat penggunaan *internet* ini juga terjadi pada kalangan pelajar, termasuk siswa tingkat SMP, yang menjadikan *internet* dan

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2921

smartphone sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* termasuk *smartphone* telah tersebar luas di lapisan masyarakat, mulai dari orang dewasa, anak-anak, hingga generasi Z (kelahiran 1997–2012 dengan rentang usia 12–27 tahun) yang tercatat sebagai kelompok dengan tingkat penggunaan *internet* paling tinggi (Ariani, 2020).

Masa remaja merupakan tahap krusial dalam pertumbuhan individu, dicirikan oleh berbagai perubahan dalam aspek fisik, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, remaja berada dalam proses peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan sehingga pembentukan jati diri dan kematangan pribadi menjadi sangat menentukan bagi perkembangan mereka di masa mendatang (Hikmandayani, Herdiani, Antari, Oktar, & Yuniarni, 2023). Masa remaja didefinisikan sebagai waktu yang mudah terpengaruh atau tidak stabil karena pertumbuhan dan perkembangannya di semua bidang, termasuk penampilan fisik, seksualitas, cara berpikir, emosi yang intens, menarik perhatian dengan mengambil peran di lingkungan, serta keinginan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok (Natalia & Vidya, 2024).

Durasi penggunaan layar yang direkomendasikan maksimal 2 jam perhari bagi anak dan remaja usia 6-17 tahun dengan tetap menyeimbangkannya melalui aktivitas sekolah, aktivitas fisik, dan waktu tidur yang cukup (Dianah, Sukaesih, & Sejati, 2024). Namun, pada kenyataannya durasi penggunaan *smartphone* pada remaja sering kali melebihi batas rekomendasi tersebut, sehingga berpotensi menimbulkan ketergantungan. Ketergantungan dalam penggunaan *smartphone* berpotensi berkembang menjadi kecanduan yang dapat memicu munculnya kecemasan, gangguan konsentrasi, serta menurunnya kualitas interaksi sosial (Putra & Martiani, 2025). Kemudahan akses serta beragam fitur yang ditawarkan membuat teknologi ini sering dimanfaatkan secara kurang tepat oleh remaja yang mengakses berbagai konten, seperti permainan, YouTube, dan media sosial, sehingga penggunaannya cenderung berlebihan dan sulit dikontrol. Jika kebiasaan ini berlangsung terus-menerus, hal tersebut dapat berdampak pada perkembangan psikologis, kesehatan fisik, dan kehidupan sosial mereka (Putri & Sintasari, 2025).

Kecemasan sosial merupakan rasa takut yang timbul saat individu berada di lingkungan sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain dan berhubungan dengan kekhawatiran mengenai penilaian yang kurang baik dari orang lain (Yudianfi, 2022). Kecemasan ini tidak hanya terjadi saat evaluasi sosial berlangsung, tetapi juga ketika terdapat kemungkinan terjadinya interaksi sosial (Asrori, & Hasanat, 2015). Model kognitif-perilaku kecemasan sosial menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung memiliki tiga kecenderungan utama, adalah menetapkan standar yang sangat tinggi terhadap penampilan diri dalam situasi sosial, menganggap bahwa orang lain akan memberikan penilaian negatif terhadap diri mereka, serta meyakini bahwa penilaian tersebut benar adanya. Kondisi ini menyebabkan individu merasa takut serta cemas saat berinteraksi dengan orang lain dalam situasi sosial karena mereka terus memikirkan bagaimana dirinya dinilai dan berusaha menghindari kemungkinan penilaian yang tidak diharapkan (Dinanti & Selian, 2026). Individu dengan kecemasan sosial umumnya mengalami berbagai gejala baik fisik maupun psikologis, yang muncul sebelum atau saat berlangsungnya interaksi sosial. Gejala fisik yang sering muncul meliputi wajah memerah, gemetar, berkeringat berlebihan, serta detak jantung yang meningkat. Sementara itu, gejala psikologis dapat berupa rasa takut yang berlebihan, perasaan cemas, dan kecenderungan untuk menarik diri dari situasi sosial (Maidah, 2026).

Hubungan positif yang signifikan antara penggunaan *smartphone* yang bermasalah dan kecemasan sosial, yang berarti semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone*, semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dialami (Carmelita, 2024). Pemuda Kuwait berusia 17-26 tahun menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* secara berlebihan dengan meningkatnya tingkat isolasi sosial, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap tingginya gejala psikologis yang dialami oleh para pengguna (Muhammad, 2025). Kecemasan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan *Smartphone*, serta kesepian berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan tersebut (Istiqomah & Khoiryasdien, 2026).

Windi Muharam*, Rani Fitriani Arifin, Rita Rahayu

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Windi Muharam. *Email: windymuharam@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2921

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada tanggal 6 Maret 2026, melalui penyebaran kuesioner kepada 10 responden disertai wawancara singkat, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar remaja menggunakan *smartphone* dalam durasi yang cukup lama setiap harinya. Bahkan melebihi batas penggunaan yang direkomendasikan, serta membawa perangkat tersebut ke lingkungan sekolah (Marliana, Wanto, & Putra, 2026). Hasil wawancara menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* didominasi untuk mengakses WhatsApp, TikTok, dan Instagram. Temuan ini memberikan gambaran bahwa penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian dari kegiatan sehari-hari remaja.

Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara penggunaan *smartphone* dan kesehatan mental, sebagian besar penelitian dilakukan pada populasi mahasiswa. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kecanduan terhadap *smartphone* dan kecemasan sosial pada remaja, khususnya tingkat SMP. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami hubungan tersebut pada kelompok remaja. Maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara kecanduan *smartphone* dengan kecemasan sosial pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian terkait faktor psikologis remaja, khususnya dalam memahami peran kecanduan *smartphone* terhadap kecemasan sosial pada remaja tingkat SMP.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain yang bersifat korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2026 di SMPN 4 Surade. Populasi yang diteliti mencakup semua siswa kelas VII dan VIII. Sampel sebanyak 121 responden diperoleh dengan menerapkan rumus *slovin* untuk menentukan ukuran sampel. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *simple random sampling*. Kriteria inklusi serta eksklusi diterapkan untuk memilih sampel. Kriteria inklusi mencakup siswa yang masih aktif belajar, berusia antara 13-15 tahun yang berada dalam kelompok remaja awal, memiliki dan menggunakan *smartphone* yang bersedia menjadi responden penelitian, serta hadir di sekolah saat proses pengumpulan data berlangsung. Kriteria eksklusi meliputi siswa kelas IX, siswa kelas VII dan VIII serta siswa yang memiliki hambatan komunikasi seperti gangguan pendengaran, bicara, atau kognitif sehingga tidak dapat mengisi kuesioner dengan baik.

Dua variabel dalam penelitian ini terdiri dari *smartphone addiction* sebagai variabel independen dan kecemasan sosial sebagai variabel dependen. Pengukuran *smartphone addiction* menggunakan instrumen *Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV)* (Verrel, Maulana, Liu & Prabowo, 2025). Instrumen ini menggunakan versi adaptasi yang telah disesuaikan dengan responden remaja dan terdiri dari 10 item pertanyaan dengan *indicator*, di antaranya gangguan aktivitas sehari-hari, harapan positif, gejala penarikan, orientasi hubungan dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi. Instrumen telah diuji validitasnya, sehingga dalam penelitian ini hanya dilakukan uji reliabilitas dan didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.810. Pengukuran kecemasan sosial menggunakan *Social Anxiety Scale–Adolescent (SAS-A)* yang terdiri dari 11 item pertanyaan dengan indicator, di antaranya ketakutan terhadap penilaian negatif, penghindaran sosial pada situasi baru, penghindaran sosial umum. Instrumen ini telah dimodifikasi dan diuji validitasnya, sehingga dalam penelitian ini hanya dilakukan uji reliabilitas dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.706 (Simanjuntak, 2025). Variabel kecemasan diklasifikasikan ke dalam 3 kategori, yakni kategori rendah memiliki skor <40, sedang memiliki skor 40–68, dan tinggi memiliki skor >68. Variabel *smartphone addiction* dibagi menjadi 3 ketegori, di antaranya rendah jika skor <16, sedang jika skor 16-22, dan tinggi skor ≥31 untuk laki-laki dan skor ≥33 perempuan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat yang dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel. Uji korelasi nonparametrik *Spearman's rho* digunakan untuk pengujian bivariat karena data tidak terdistribusi secara normal, dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0.05$. Komite Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi telah memberikan izin etik untuk penelitian ini dengan nomor: 001472/KEP STIKES SUKABUMI/2026.

Windi Muharam*, Rani Fitriani Arifin, Rita Rahayu

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Windi Muharam. *Email: windymuharam@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2921

HASIL

Tabel Distribusi Karakteristik Responden (N=121)

Variabel	Hasil	*p-value*	Nilai koefisien korelasi
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(13.56±0.62)(13-15)		
13	62/51.2		
14	50/41.3		
15	9/7.5		
Kelas (n/%)			
VII	71/58.7		
VIII	50/41.3		
Jenis Kelamin (n/%)			
Laki-laki	47/38.8		
Perempuan	74/61.2		
Tinggal Bersama (n/%)			
Orang Tua	113/93.4		
Wali	8/6.6		
Lama Penggunaan *Smartphone* (n/%) (Jam)			
< 2	23/19.0		
2-4	59/48.7		
4-6	25/20.7		
> 6	14/11.6		
***Smartphone Addiction* (n/%)**			
Rendah	19/15.7	**0.001**	**0.286**
Sedang	80/66.1		
Tinggi	22/18.2		
Kecemasan Sosial (n/%)			
Rendah	17/14.0		
Sedang	83/68.6		
Tinggi	21/17.4		

Berdasarkan hasil yang disajikan pada tabel di atas, sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 62 responden (51.2%), kelas VII sebanyak 71 responden (58.7%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 74 responden (61.2%), status tinggal bersama orang tua sebanyak 113 responden (93.4%), dan lama penggunaan *smartphone* terbanyak adalah 2-4 jam per hari, yaitu 59 responden (48.7%). Sebagian besar responden memiliki tingkat *smartphone addiction* pada kategori sedang sebanyak 80 responden (66.1%) dan tingkat kecemasan sosial pada kategori sedang sebanyak 83 responden (68.6%). Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *smartphone addiction* dengan kecemasan sosial pada remaja, dengan kekuatan hubungan yang lemah (p = 0.001; r = 0.286).

Windi Muharam*, Rani Fitriani Arifin, Rita Rahayu

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Windi Muharam. *Email: windymuharam@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2921

PEMBAHASAN

Hasil dari studi ini mengungkapkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kecanduan pada *smartphone* dengan kecemasan sosial di kalangan siswa, meskipun tingkat kekuatannya tergolong lemah. Temuan ini juga menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut (Primadiana, Nihayati, & Wahyuni, 2019). Penelitian ini didukung dengan pernyatakan, bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *smartphone addiction* dengan kecemasan sosial meskipun kekuatan hubungan lemah (Anggraini & Hayati, 2025). Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu, yang menunjukkan bahwa kecanduan media sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh perbedaan variabel yang digunakan karena *smartphone addiction* mencakup penggunaan yang lebih luas dibandingkan kecanduan media sosial.Penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda dengan kekuatan hubungan yang lebih tinggi, di mana ditemukan hubungan positif yang kuat antara penggunaan internet bermasalah dan kecanduan *smartphone* serta kecemasan sosial-penampilan pada remaja (Şensoy & Ayar, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa jenis variabel yang digunakan serta konteks pengukuran kecemasan dapat memengaruhi kekuatan hubungan yang ditemukan.

Kekuatan hubungan yang lemah dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh tingkat *smartphone addiction* responden yang mayoritas berada pada kategori sedang, sehingga dampaknya terhadap kecemasan sosial tidak terlalu besar. Kecemasan sosial pada remaja juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti karakteristik individu, pengalaman sosial, dan lingkungan, sehingga *smartphone addiction* bukan satu-satunya faktor yang berperan (Marini, Hendriani, & Wulandari, 2024).

Secara kognitif, individu dengan kecemasan sosial memiliki kecenderungan menetapkan standar tinggi terhadap diri sendiri dalam situasi sosial serta memiliki keyakinan akan adanya penilaian negatif dari orang lain (Yang & Han, 2023). Hal ini dapat memperkuat hubungan antara *smartphone addiction* dan kecemasan sosial pada remaja. penggunaan *smartphone* yang tinggi, terutama untuk mengakses media sosial, menyebabkan individu terpapar berbagai informasi dan konten dari pengguna lain yang sering menampilkan pencapaian atau kelebihan tertentu. Kondisi ini mendorong terjadinya perbandingan sosial, dimana individu cenderung mengevaluasi dirinya berdasarkan standar yang diamati, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan meningkatkan kecemasan sosial (Aziz, 2020).

Temuan ini turut didukung oleh penelitian terbaru, menunjukkan bahwa kehilangan produktivitas dan rasa takut terhadap evaluasi negatif merupakan gejala yang paling berpengaruh pada remaja (Guo, Zou, Tao, Liu, & Huang, 2025). Hubungan antara kecemasan dalam situasi yang tidak familiar dengan rasa takut terhadap evaluasi negatif, serta antara kecemasan dalam situasi sehari-hari, juga ditemukan sangat kuat. Rasa takut terhadap evaluasi negatif berperan sebagai faktor penghubung antar gejala. Oleh karena itu, intervensi di masa mendatang dapat difokuskan pada upaya mengurangi rasa takut terhadap penilaian negatif untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan dan dampak psikologis lainnya. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung merasa lebih nyaman mengekspresikan diri melalui media daring dibandingkan secara langsung dalam lingkungan sosial. Tingginya tingkat kecemasan sosial mendorong mereka untuk lebih terlibat dalam komunikasi *online* yang lebih mendalam sebagai upaya memenuhi kebutuhan sosialnya (Aisyah, Aini, & Azaria, 2025).

Karakteristik responden seperti jenis kelamin pada penelitian ini mayoritas adalah perempuan yang dapat memberikan gambaran tambahan dalam memahami penggunaan *smartphone* pada remaja. Perbedaan pola penggunaan *smartphone* antara perempuan dan laki-laki menunjukkan kecenderungan yang berpengaruh terhadap tingkat kecanduan. Perempuan lebih aktif memanfaatkan *smartphone* untuk aktivitas berbasis media sosial sebagai sarana menjaga komunikasi dan keterhubungan sosial, seperti *chatting*, mengirim pesan, menulis blog, sehingga penggunaan yang intens ini meningkatkan potensi kecanduan. Di sisi lain, laki-laki cenderung menggunakan *smartphone* untuk bermain *game online* dan mencari informasi, yang menunjukkan pola penggunaan yang berbeda sehingga tingkat dan bentuk kecanduan yang muncul juga dapat bervariasi (Anggraini & Hayati, 2025; Palupi, Sarjana & Hadiati, 2018). Hal ini dapat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pola

Windi Muharam*, Rani Fitriani Arifin, Rita Rahayu

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Windi Muharam. *Email: windymuharam@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2921

penggunaan *smartphone* antara perempuan dan laki-laki yang dapat memengaruhi tingkat kecanduan meskipun tidak secara langsung dianalisis dalam penelitian ini.

Besar responden dalam penelitian ini berada pada usia remaja awal yaitu 13 tahun, sehingga menunjukkan karakteristik responden yang relatif homogen. Menurut penelitian terbaru, kelompok usia yang lebih muda cenderung memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang lebih tinggi (Korkmazer, Yurdakul, Özer, Yeşil, Coşkuntuncel, Sualp, & Şahin, 2022). Selain itu, durasi penggunaan *smartphone* juga cenderung menurun seiring bertambahnya usia, yang menunjukkan bahwa remaja lebih intens menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari, sehingga memiliki risiko kecanduan yang lebih besar. Adapun penelitian lain mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* tidak menghilangkan interaksi sosial remaja, tetapi mengubahnya ke bentuk digital. Meskipun demikian, perubahan ini berpotensi memengaruhi kualitas interaksi sosial dan meningkatkan kecemasan sosial karena berkurangnya interaksi langsung (Asit, Lay, Apriliana, & Puspitasari, 2025).

Menurut penelitian terbaru, menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial akibat berkurangnya interaksi sosial secara langsung (Jia, Deng, & Zeng, 2025). Namun, dalam penelitian ini mayoritas responden menggunakan *smartphone* selama 2-4 jam per hari yang menunjukkan intensitas penggunaan yang relatif sedang. Kondisi tersebut dapat menjelaskan mengapa hubungan antara *smartphone addiction* dan kecemasan sosial dalam penelitian ini tergolong lemah.

Menurut penelitian terbaru, penggunaan *smartphone* yang bermasalah dapat memengaruhi pola interaksi sosial, sehingga interaksi yang terjadi cenderung kurang melibatkan kontak langsung dan berpotensi meningkatkan kecemasan social (Guo et al., 2025). Hubungan ini juga dapat bersifat dua arah, di mana kecemasan sosial mendorong penggunaan *smartphone* secara berlebihan, dan penggunaan tersebut semakin memperkuat kecemasan sosial. Remaja dengan kecemasan sosial cenderung menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk mengurangi keterlibatan dalam interaksi langsung, sehingga lebih nyaman berinteraksi melalui media daring dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial (Tastan, Tastan, Ayhan, Iyigun, Kose, & Tekaut, 2021). Kondisi ini berkaitan dengan karakteristik kecemasan sosial, seperti munculnya gejala fisik dan psikologis serta kecenderungan menghindari situasi sosial.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kecanduan pada penggunaan *smartphone* berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan kecemasan sosial pada remaja. Oleh sebab itu, diperlukan strategi untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam mengelola penggunaan *smartphone* serta mendorong keterlibatan dalam interaksi sosial secara langsung guna menurunkan kecemasan social. Temuan studi ini dapat memberikan dukungan empiris tambahan mengenai keterkaitan antara *smartphone addiction* dan kecemasan sosial pada remaja.

SIMPULAN

Adanya korelasi positif dan signifikan antara kecanduan *smartphone* dan kecemasan sosial di kalangan remaja, meskipun kekuatan korelasinya lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa *smartphone addiction* berkaitan dengan kecemasan sosial, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi. Oleh karena itu, diperlukan strategi promotif dan preventif untuk membantu remaja dalam mengelola penggunaan *smartphone* secara sehat serta meningkatkan keterlibatan dalam interaksi sosial guna meminimalkan kecemasan sosial.

SARAN

Disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji aspek-aspek lain yang mungkin berpengaruh terhadap kecemasan sosial di kalangan remaja, seperti aspek psikologis, lingkungan sosial, dan karakteristik individu, agar dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai berbagai faktor yang sedang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, A., Aini, D. K., & Azaria, U. N. (2025). Dibalik Kecanduan Media Sosial pada Remaja: Pengaruh Stres Akademik dan Kecemasan Sosial dengan Regulasi Emosi sebagai Mediator. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, *16*(2), 77-95.

Windi Muharam*, Rani Fitriani Arifin, Rita Rahayu

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Windi Muharam. *Email: windymuharam@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2921

Anggraini, S., & Hayati, N. S. (2025). The Relationship Between Smartphone Addiction and Social Anxiety in Late Adolescents in the Society 5.0 Era. *Holistic Journal of Nursing Studies*, *1*(2), 44-50.

Ariani, D. (2020). *Gagasan Millenial & Generasi Z Untuk Indonesia Emas 2045*. Fianosa Publishing.

Asit, V. E., Lay, A. E., Apriliana, I. P. A., & Puspitasari, W. (2025). Hubungan antara Ketergantungan Penggunaan Smartphone dan Minat Interaksi Sosial Asosiatif pada Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, *3*(2).

Asrori, A., & Hasanat, N. U. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *3*(1), 89-107.

Aziz, A. A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, *2*(2), 92-107.

Carmelita, A. F. P. N. (2024). *Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Smp Islam Sultan Agung 04 Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Dianah, H. S., Sukaesih, N. S., & Sejati, A. P. (2024). Gambaran dampak waktu layar terhadap tidur pada remaja: Tinjauan pelingkupan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, *7*(1), 180-190.

Dinanti, N. S., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman emosional dan pola kepribadian mahasiswa dengan social anxiety disorder dalam situasi sosial. *Jurnal Kajian Pendidikan dan Cakrawala Pembelajaran*, *2*(2), 10-27.

Guo, S., Zou, X., Tao, Y., Lv, Y., Liu, X., & Huang, S. (2025). Gender differences in symptom interactions between problematic smartphone use and social anxiety in adolescents: a network analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *19*(1), 9.

Guthrie, M. (2017). Sebagai Penggerak Primer. *Marketing for Competitiveness*, 1.

Henisaputri, R. W. (2022). Analisis hubungan kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial dan hubungan interpersonal pada remaja. *Journal of Digital Ecosystem for Natural Sustainability*, *2*(1), 22-28.

Heyke, Y. T. (2025). *Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Akhlak Sosial Religius Remaja Kampung Menggala Kecamatan Menggala Timur* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

Hikmandayani, H., Herdiani, R. T., Antari, I., Oktari, S., & Yuniarni, D. (2023). *Psikologi perkembangan remaja*. Bojongsari: CV Eureka Media Aksara.

Istiqomah, L., & Khoiryasdien, A. D. (2026). Loneliness dan Kecemasan Sosial sebagai Prediktor Nomophobia pada Gen-Z Pengguna Media Sosial Aktif di Yogyakarta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, *5*(2), 4013-4025.

Jia, W., Deng, X., & Zeng, H. (2025). The association between screen exposure and social–emotional development in children and adolescents: a meta-analysis. *Acta Psychologica*, *261*, 105818.

Korkmazer, B., Yurdakul, F., Özer, Ş., Yeşil, Ö., Coşkuntuncel, C., Sualp, B., & Şahin, E. M. (2022). A cross-sectional study on the relationship between smartphone addiction and depression, anxiety and social appearance anxiety in young adults. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*, *85*(1), 91-97.

Maidah, F. N., (2026). *Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Peserta Didik Di Smp Negeri 12 Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Marini, L., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y. (2024). Gambaran problematic smartphone use pada remaja. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, *5*(1), 43-55.

Windi Muharam*, Rani Fitriani Arifin, Rita Rahayu

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Windi Muharam. *Email: windymuharam@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2921

Marliana, R., Wanto, D., & Putra, M. M. (2026). *Hubungan Intensitas Pengunaan Media Sosial Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa PGMI Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).

Merta, A. (2025). *Penggunaan Smartphone Terhadap Perubahan Pola Komunikasi Keluarga Di Kecamatan Bekri Kabupaten Lampung Tengah* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Muhammad, R. (2025). *Hubungan Kesepian Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Di Bandar Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

Natalia, L. E., & Vidya, A. (2024). *Dunia remaja: Permasalahan dan solusinya*. Ananta Vidya.

Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). *Hubungan ketergantungan smartphone terhadap kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas diponegoro* (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).

Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., & Wahyuni, E. D. (2019). Hubungan smartphone addiction dengan kecemasan sosial pada remaja (relationship between smartphone addiction with social anxiety in adolescents). *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, *1*(1), 21-28.

Putra, R. S., & Martiani, E. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Ketergantungan Smartphone pada Remaja di SMP Negeri 27 Palembang: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, *4*(1), 3376-3386.

Putri, N. D., & Sintasari, B. (2025). *Dampak Penggunaan Gadget Dan Media Sosial Terhadap Akhlak Murid Kepada Guru Di Ma Syafi'iyah Ngoro Jombang* (Doctoral Dissertation, Stit Al Urwatul Wutsqo Jombang).

Sembiring, M. T. (2019, December). Peninjauan Prospek Smartphone Global: Studi Pustaka. In *Talenta Conference Series: Energy and Engineering (EE)* (Vol. 2, No. 3).

Şensoy, Ö., & Ayar, D. (2022). The effect of problematic internet use and social-appearance anxiety on the smartphone addiction of Adolescents. *Cyprus Journal of Medical Sciences*.

Simanjuntak, F. P. (2025). *Gambaran Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Pelita Pematangsiantar* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

Tastan, S., Tastan, B., Ayhan, H., Iyigun, E., Kose, G., & Tekaut, A. (2021). Relationship between nursing students' smartphone addiction and interaction anxiety: A descriptive relation-seeker type study. *Perspectives in Psychiatric Care*, *57*(4).

Verrel, A., Maulana, I. Z., Liu, V. A., & Prabowo, A. (2025). Klasifikasi kecanduan smartphone mahasiswa universitas esa unggul menggunakan machine learning dan sas-sv. *Jurnal CoSciTech (Computer Science and Information Technology)*, *6*(3), 585-593.

Yang, F., Li, M., & Han, Y. (2023). Whether and how will using social media induce social anxiety? The correlational and causal evidence from Chinese society. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1217415.

Yudianfi, Z. N. (2022). Kecemasan sosial remaja di desa selur ngrayun ponorogo. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, *3*(1).

Windi Muharam*, Rani Fitriani Arifin, Rita Rahayu

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Windi Muharam. *Email: windymuharam@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2921