

KECEMASAN SOSIAL DAN *PROBLEMATIC INTERNET USE* PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

¹Winda Yuliani, ^{2*}Fara Ulfa

^{1,2}Program Studi Ilmu Psikologi

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

*Email Penulis Korespondensi: farapsi@uin-suska.ac.id

ABSTRAK

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan permasalahan dalam mengendalikan aktivitas sehari-hari pada remaja. Perilaku tersebut biasa disebut *problematic internet use*. Kecemasan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi meningkatnya *problematic internet use*. Adanya rasa cemas dalam menghadapi lingkungan sekitar secara langsung, membuat remaja lebih nyaman menghabiskan waktu berselancar di internet, terutama media sosial. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dan *problematic internet use* pada remaja pengguna media sosial di Kota Pekanbaru. Subjek penelitian berjumlah 102 orang remaja (usia 15-18 tahun). Alat ukur yang digunakan adalah *Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS-2)* dan *Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)*. Dari hasil analisis diketahui bahwa hipotesis penelitian diterima dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,763 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial, maka akan semakin tinggi *problematic internet use* pada remaja pengguna media sosial di Kota Pekanbaru. Penelitian ini menyoroti pentingnya peran orang tua dan pendidik dalam membantu remaja mengelola kecemasan sosial agar tidak berujung pada penggunaan internet yang bermasalah.

Kata kunci: kecemasan sosial, *problematic internet use*, media sosial, remaja

ABSTRACT

Excessive use of social media can make it harder for teenagers to manage their daily activities. This behavior is commonly referred to as problematic internet use. One factor that can contribute to an increase in problematic internet use is social anxiety. When teenagers feel anxious about interacting with their surroundings in real life, they tend to spend more time online, especially on social media, where they feel more comfortable. This study is a quantitative research aiming to examine the relationship between social anxiety and problematic internet use among teenage social media users in Pekanbaru, Indonesia. The study involved 102 teenagers aged 15-18 years as participants. The measurement tools used were the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS-2) and the Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A). The results showed that the research hypothesis was accepted, with a correlation coefficient of 0.763 and a significance value of 0.000. This means that the higher the level of social anxiety, the higher the level of problematic internet use among adolescent social media users in Pekanbaru. This study highlights the important role of parents and educators in helping teenagers manage social anxiety so that it does not lead to excessive and problematic internet use.

Keywords: social anxiety, *problematic internet use*, social media, adolescents

Pendahuluan

Sejak kemunculannya, media sosial *online* terus berkembang dan menjadi sumber pemenuhan kebutuhan sosial individu seperti mendapatkan hiburan, dukungan, ekspresi diri serta untuk tetap terus terkoneksi dengan orang lain (Cataldo dkk., 2022; Cauberghe dkk.,

2021; Chemnad dkk., 2023). Remaja merupakan kelompok usia dengan tingkat penggunaan media sosial tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Berdasarkan hasil survei Databoks (2023), 84,37% anak muda di Indonesia menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-harinya. Adapun *platform* media sosial yang banyak digemari oleh kalangan remaja masa kini yaitu *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Facebook* (Databoks, 2024).

Tingginya minat remaja dalam menggunakan media sosial mengakibatkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk berselancar di media sosial pun semakin meningkat. Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa durasi penggunaan media sosial berkaitan dengan berbagai masalah psikologis, salah satunya *problematic internet use* (Chemnad dkk., 2023; Chen dkk., 2025; González-Nuevo dkk., 2023; Tian dkk., 2021). *Problematic Internet Use*, yang selanjutnya disebut PIU adalah gangguan kognitif dan perilaku yang berhubungan dengan penggunaan internet berlebihan sehingga menyebabkan konsekuensi negatif pada area sosial, akademik maupun pekerjaan (Caplan, 2007). Sisi kognitif dari PIU ditunjukkan dengan kekacauan pikiran dimana seseorang terus fokus dan obsesif pada apa yang dilihat di internet, sedangkan perilakunya ditunjukkan dengan aktivitas mengakses internet terus menerus yang ditinjau dari durasi serta penggunaan internet tanpa tujuan yang jelas (Andangsari dkk., 2019). PIU adalah masalah yang biasa dialami oleh sebagian besar anak muda (Tomczyk dkk., 2020). Di dunia, sebanyak 85% remaja mulai punya *handphone* di usia 14 tahun dan menghabiskan waktu sekitar 6,6 jam per hari untuk tujuan diluar keperluan akademik (Dadi dkk., 2024).

Davis (2001) mengklasifikasikan PIU menjadi dua tipe, yaitu umum dan spesifik. Yang umum meliputi serangkaian perilaku yang lebih luas, sedangkan yang spesifik ditunjukkan melalui perilaku terikat pada aplikasi internet tertentu saja. Ketergantungan pada satu aplikasi *online* akan memicu PIU secara menyeluruh sebagai suatu spektrum (Billieux, 2012; Cataldo dkk., 2022; Lopez-Fernandez dkk., 2023), meliputi bentuk yang lebih spesifik seperti *video games*, judi *online*, pornografi dan media sosial. Remaja yang mengalami PIU cenderung menghadapi dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari seperti sering menghindari interaksi sosial secara langsung, pengabaian diri, pola makan yang tidak sehat, dan konflik dalam lingkungan keluarga (Cao dkk., 2011).

Caplan (2010) menyebutkan dimensi-dimensi PIU terdiri dari, *POSI (Preference for Online Social Interaction)*, *mood regulation*, *cognitive preoccupation*, *compulsive internet use*, dan *negative outcome*. Remaja dengan PIU cenderung menghindari interaksi sosial langsung dan lebih memilih menghabiskan waktunya di dunia maya. Misalnya, karena merasa canggung dan kurang percaya diri dalam berbicara dengan teman sebayanya di sekolah mereka mungkin lebih nyaman berkomunikasi melalui media sosial, di mana ia merasa lebih bebas mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi. Lama-kelamaan, ia mulai menghabiskan berjam-jam setiap hari di depan layar, mengabaikan tugas sekolah, melewatkan waktu bersama keluarga, dan bahkan begadang demi tetap terhubung dengan teman-teman *online*-nya. Jika pola seperti ini berlangsung lama maka akan menimbulkan dampak yang lebih buruk, yaitu

jika akses internet dibatasi, ia bisa menjadi gelisah, mudah marah, atau bahkan merasa tertekan, dapat dikatakan remaja menunjukkan tanda-tanda ketergantungan. Dibandingkan menggunakan internet sebagai alat pendukung aktivitasnya, remaja justru menjadikannya sebagai pelarian dari masalah emosional dan sosialnya, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis serta kesejahteraannya secara keseluruhan.

Remaja sesuai tahap perkembangan emosional, memiliki kemampuan mereka dalam mengelola emosi belum sepenuhnya matang, sering kali belum memiliki strategi yang efektif untuk menghadapi stres, kecemasan, atau tekanan sosial. Akibatnya, aktivitas *online* seperti menggunakan media sosial menjadi pilihan cepat dan mudah untuk meredakan emosi negatif. Hal ini menyebabkan remaja menjadi kelompok usia yang lebih rentan mengalami PIU dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Didukung oleh penelitian Ding dkk. (2023) yang menjelaskan bahwa PIU terjadi dengan prevalensi lebih tinggi dikalangan remaja. Remaja yang mengalami PIU cenderung menghabiskan durasi yang lebih lama di internet, salah satunya untuk mengakses media sosial. Penelitian Odac dan Kalkan (2010) menyatakan bahwa individu yang mengalami PIU cenderung menghabiskan lebih dari 5 jam perhari untuk menggunakan internet dan akan merasa tidak nyaman ketika tidak terkoneksi dengan internet.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi PIU adalah kecemasan sosial (Morahan-Martin, 1999). Penelitian terdahulu telah membuktikan adanya hubungan antara kecemasan sosial dengan PIU secara signifikan (Caplan, 2007; Dadi dkk., 2024; McKenna & Bargh, 2000; Mohammed Al Mansoor, 2023; Prizant-Passal dkk., 2016). Beberapa penelitian juga menunjukkan adanya korelasi positif antara kecemasan sosial dengan PIU (Debbarma & Umadevi, 2018; Lee & Stapinski, 2012). Kecemasan sosial berperan sebagai faktor yang mendorong seseorang untuk memilih interaksi sosial secara *online*. Dalam hampir semua interaksi sosial, orang cenderung berusaha menampilkan citra diri yang baik dan menghindari kesan negatif di mata orang lain. Kecemasan sosial muncul ketika seseorang ingin memberikan kesan positif tetapi merasa kurang percaya diri dalam menampilkan dirinya. Untuk mengurangi kecemasan ini, individu yang cemas secara sosial berusaha meminimalkan risiko membuat kesan buruk di depan orang lain. Yang paling penting dalam konteks penelitian ini adalah bahwa teori kecemasan sosial tentang presentasi diri menyatakan bahwa individu dengan kecemasan sosial tinggi cenderung mencari bentuk komunikasi yang lebih aman dan memiliki risiko rendah agar mereka merasa lebih percaya diri dalam menampilkan diri mereka.

Kecemasan sosial adalah ketakutan individu terhadap situasi sosial yang membuat individu tersebut harus menghadapi evaluasi negatif dari orang lain, diamati, takut dipermalukan, dan dihina (La Greca & Lopez, 1998). Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial terdiri dari 3 aspek yaitu, *fear of negative evaluation; social avoidance and distress in new; dan social avoidance and distress in general*. Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap munculnya kecemasan sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Ding dkk.

(2023), yang menyebutkan bahwa masalah kecemasan sosial lebih sering muncul pada usia remaja dibandingkan pada tahap kehidupan lainnya.

Remaja yang mengalami kecemasan sosial tinggi cenderung takut dan menghindari situasi-situasi sosial seperti tampil di hadapan banyak orang dan berinteraksi dengan orang yang baru (Permadi, 2022). Selain itu, penelitian Sari (2022) juga mengungkapkan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial memiliki ketakutan untuk berinteraksi sosial, sehingga mengakibatkan kesulitan dalam menjalin hubungan pertemanan atau persahabatan. Ketakutan dan kecenderungan untuk menghindar timbul karena adanya keyakinan pada diri remaja bahwa orang lain akan menilainya secara negatif, sehingga seringkali mengakibatkan remaja membatasi dirinya dari situasi sosial tertentu dan lebih memilih berinteraksi melalui media sosial. Sebagaimana yang disampaikan oleh Azka dkk. (2018) individu yang memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi akan menggunakan media sosialnya secara berlebihan dan terlibat dalam komunikasi *online* yang mendalam.

Akibatnya, remaja dengan kecemasan sosial yang tinggi menggunakan media sosial dengan durasi yang panjang dan semakin meningkat dari hari ke hari. Peningkatan durasi dalam mengakses media sosial terjadi karena mereka mencari pelarian atau kenyamanan dalam dunia maya untuk mengatasi rasa cemas yang mereka rasakan dalam interaksi sosial nyata. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan individu rentan mengalami *problematic internet use*. Individu yang mengalami PIU dapat melakukan kegiatan kehidupan sehari-hari namun kinerja dirinya secara keseluruhan akan terpengaruh (Ahmad dkk., 2020). Akibatnya, remaja yang mengalami PIU akan sulit untuk memenuhi tugas perkembangannya. Berdasarkan penjabaran pada latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara kecemasan sosial dengan PIU pada remaja pengguna media sosial di Kota Pekanbaru.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional, yang melibatkan 102 orang remaja yang ada di Kota Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria subjek penelitian adalah remaja berusia 15-18 tahun, pengguna aktif media sosial, dan berdomisili di Kota Pekanbaru. Penelitian ini memodifikasi alat ukur kecemasan sosial dari Sari (2022) yang merupakan adaptasi *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)* dari La Greca dan Lopez (1998). Skala kecemasan sosial terdiri dari 17 aitem dengan 4 alternatif pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Sering (S), dan Sangat Sering (SS), dan memiliki nilai reliabilitas 0,922.

Kemudian, untuk mengukur PIU peneliti melakukan modifikasi alat ukur dari Sari (2022) yang merupakan adaptasi *Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS-2)* yang dikembangkan oleh Caplan (2010). Skala PIU terdiri dari 18 aitem dengan 4 alternatif pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS),

serta memiliki nilai reliabilitas 0,913. Data dikumpulkan dengan menyebarkan *google forms* yang berisi *informed consent*, identitas diri, dan aitem skala kecemasan sosial dan PIU. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*. Data dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package Social Sciences*) 20.0 for windows.

Hasil dan Pembahasan

Subjek dalam penelitian terbagi pada beberapa kategori demografi yaitu jenis kelamin, usia, media sosial yang sering digunakan, dan aktivitas yang sering dilakukan. Gambaran umum karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Demografi

| Keterangan | Frekuensi | Presentase (%) |
|--|-----------|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 34 | 33,3% |
| Perempuan | 68 | 66,7% |
| Usia | | |
| 15 Tahun | 12 | 11,8% |
| 16 Tahun | 30 | 29,4% |
| 17 Tahun | 32 | 31,4% |
| 18 Tahun | 28 | 27,5% |
| Media Sosial | | |
| WhatsApp | 43 | 42,2% |
| Instagram | 28 | 27,5% |
| Facebook | 1 | 1,0% |
| Tiktok | 30 | 29,4% |
| Aktivitas yang sering dilakukan | | |
| Berbagi status/foto/video | 72 | 70,5% |
| Mencari hiburan (video lucu, berita viral, dan menonton) | 85 | 83,3% |
| Berkomunikasi (<i>chatting</i> , panggilan suara, <i>video call</i>) | 86 | 84,3% |
| Mencari informasi | 74 | 72,5% |
| Belajar | 70 | 68,6% |
| Berbagi berita <i>online</i> | 24 | 23,5% |
| Berkomunitas/cari teman | 40 | 39,2% |
| Berjualan produk | 3 | 2,9% |

Berdasarkan tabel 1, mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan sebesar 66,7% dengan usia paling banyak 17 tahun sebesar 31,4%. Kemudian, media sosial yang sering

digunakan yaitu *WhatsApp* sebesar 42,2%. Sedangkan aktivitas yang sering dilakukan subjek yaitu berkomunikasi (*chatting*, panggilan suara, *video call*) sebesar 84,3%.

Tabel 2. Uji Hipotesis

| Variabel | R | R Square | Sig. | Keterangan |
|---|-------|----------|-------|--------------------|
| <i>Problematic Internet Use</i> Kecemasan Sosial | 0,763 | 0,588 | 0,000 | Hipotesis Diterima |

Seperti yang terlihat dari tabel 2, hasil analisis menunjukkan nilai korelasi *pearson* (r)= 0,763 dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Artinya, kecemasan sosial berkorelasi positif terhadap PIU pada remaja pengguna media sosial di Kota Pekanbaru. Kemudian, jika dilihat dari nilai koefisien korelasi penelitian ini yaitu sebesar 0,763, nilai tersebut berada pada interval 0,60–0,799, yang menunjukkan bahwa korelasi antara kecemasan sosial terhadap PIU berada pada korelasi yang kuat (Shadiqi, 2023). Selanjutnya, jika dilihat dari nilai *R square* sebesar 0,588 menunjukkan bahwa variabel kecemasan sosial memiliki kontribusi terhadap variabel PIU sebesar 58,8%, sedangkan 41,2% dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari variabel dalam penelitian.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel *Problematic Internet Use*

| Kategorisasi | Interval | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------------|------------------|-----------|----------------|
| Rendah | $X < 36$ | 9 | 8,8% |
| Sedang | $36 \leq X < 54$ | 72 | 70,6% |
| Tinggi | $54 \leq X$ | 21 | 20,6% |

Berdasarkan tabel 3, mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat PIU pada kategori sedang yaitu sebanyak 72 orang (70,6%). Artinya, sebagian besar remaja dalam penelitian ini, memiliki tingkat *problematic internet use* pada kategori sedang menuju tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Kecemasan Sosial

| Kategorisasi | Interval | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|------------------|-----------|----------------|
| Rendah | $X < 34$ | 17 | 16,7% |
| Sedang | $34 \leq X < 51$ | 51 | 50,0% |
| Tinggi | $51 \leq X$ | 34 | 33,3% |

Berdasarkan tabel 4, mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat kecemasan sosial pada kategori sedang yaitu sebanyak 51 orang (50,0%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa remaja dalam penelitian ini, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sosial pada kategori sedang menuju tinggi.

Tabel 5. Hasil Sumbangan Efektif Tiap Aspek Kecemasan Sosial

| Aspek Kecemasan Sosial | Sumbangan Efektif tiap Aspek (%) |
|---|----------------------------------|
| <i>Fear of negative evaluation</i> | 15,9 |
| <i>Social avoidance and distress in new</i> | 14,8 |
| <i>Social avoidance and distress in general</i> | 28,1 |
| Total | 58,8 |

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa aspek dari variabel kecemasan sosial yang memberi sumbangan efektif paling besar terhadap PIU adalah *social avoidance and distress in general* dengan persentase 28,1%.

Tabel 6. Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin

| Variabel | Jenis Kelamin | Mean (μ) | Sig. | Sig. (2-tailed) | Keterangan |
|---------------------------------|---------------|----------------|-------|-----------------|---------------------|
| <i>Problematic Internet Use</i> | Laki-laki | 45,5294 | 0,234 | 0,402 | Tidak Ada Perbedaan |
| | Perempuan | 47,1618 | | | |
| Kecemasan Sosial | Laki-laki | 43,2353 | 0,131 | 0,553 | Tidak Ada Perbedaan |
| | Perempuan | 44,5147 | | | |

Pada tabel 6, analisis uji perbedaan variabel PIU berdasarkan jenis kelamin menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,402 (tidak memenuhi syarat $p < 0,05$), artinya tidak ada perbedaan PIU antara laki-laki dan perempuan. Kemudian untuk variabel kecemasan sosial menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,553 ($p < 0,05$), yang berarti tidak ditemukan perbedaan kecemasan sosial antara laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kecemasan sosial berkorelasi positif dengan PIU yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya, semakin tinggi kecemasan sosial, maka semakin tinggi PIU, dan semakin rendah kecemasan sosial, maka semakin rendah pula PIU pada remaja pengguna media sosial di Kota Pekanbaru. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan sosial berkorelasi positif dengan PIU (Debbarma & Umadevi, 2018; Lee & Stapinski, 2012). Kemudian, hasil tersebut juga didukung oleh kontribusi yang diberikan variabel kecemasan sosial terhadap PIU adalah sebesar 58,8%, sedangkan sisanya 41,2% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor lain yang dapat berkontribusi menimbulkan PIU seperti depresi, perasaan kesepian, dan sifat pemalu (Morahan-Martin, 1999).

Hal tersebut menggambarkan bahwa ketika remaja mengalami kecemasan sosial yang tinggi, cenderung merasa takut dan lebih memilih untuk menghindari situasi-situasi sosial, seperti tampil dihadapan banyak orang dan berinteraksi dengan orang yang baru. Oleh sebab itu, individu, terutama remaja yang mengalami kecemasan sosial, cenderung lebih memilih berinteraksi secara *online* melalui media sosial daripada tatap muka langsung, hal ini disebabkan karena mereka merasa lebih mampu mengendalikan diri dalam interaksi *online* dibandingkan saat berhadapan langsung.

Berdasarkan hasil kategorisasi data, mayoritas subjek berada pada tingkat PIU yang tergolong sedang. Hal ini mengindikasi bahwa sebagian besar remaja madya di Kota Pekanbaru menggunakan media sosial dengan intensitas yang dapat menimbulkan masalah, baik secara psikologis, sosial, maupun akademik, meskipun belum mencapai tingkat yang sangat mengganggu kehidupan sehari-hari. Misalnya saja, ketika remaja yang menghabiskan beberapa jam setiap hari di media sosial, tetapi tetap dapat menyelesaikan pekerjaan rumah, tugas sekolah, dan bergaul dengan teman secara langsung. Meskipun mereka mungkin merasa sulit untuk mengurangi waktu *online*, aktivitas mereka secara umum tidak terganggu secara signifikan.

Kemudian, hasil kategorisasi data ditemukan bahwa kategori paling banyak berada pada tingkat kecemasan sosial yang tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang dialami remaja madya di Kota Pekanbaru mulai mempengaruhi beberapa aspek kehidupan, seperti interaksi sosial, kinerja akademik, dan kesejahteraan emosional. Meskipun demikian, kecemasan sosial yang dialami remaja belum mencapai tingkat yang parah atau mengganggu fungsi sehari-hari mereka. Individu masih dapat berinteraksi sosial dengan cukup baik, meskipun merasa cemas atau khawatir dalam situasi tertentu, seperti berbicara di depan kelas atau bergaul dengan teman-teman baru. Artinya, meskipun ada kecemasan, hal itu tidak cukup kuat untuk benar-benar menghalangi aktivitas sehari-hari mereka.

Pada penelitian ini, *social avoidance and distress in general* merupakan aspek kecemasan sosial yang paling berkontribusi terhadap *problematic internet use*. Ini menunjukkan bahwa, ketakutan dan kecemasan yang dialami remaja madya dalam penelitian ini bukan sekedar ketakutan akan penilai negatif, tetapi juga tentang bagaimana berinteraksi dengan orang lain, baik yang sudah dikenal maupun yang belum dikenal. Didukung oleh pendapat Jatmiko (2016) yang menyatakan bahwa *social avoidance and distress in general* menandakan ketidaknyamanan, kesulitan, dan penghindaran atau hambatan yang dirasakan individu pada orang lain, namun pada aspek umum, individu cenderung diam dan malu bahkan dengan kelompok yang familiar. Oleh karena itu, remaja yang mengalami *social avoidance and distress in general* sering kali mencari alternatif untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial mereka tanpa harus menghadapi ketakutan dan ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh interaksi tatap muka.

Media sosial dapat menjadi alat yang efektif untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial bagi remaja yang mengalami kecemasan sosial (Permadi, 2022). Ruang obrolan yang tersedia di media sosial menawarkan lingkungan sosial yang lebih aman dan nyaman kepada orang-orang yang kurang memiliki keterampilan sosial (Caplan, 2010). Penelitian lain juga menyatakan bahwa komunikasi *online* melalui media sosial dapat mengurangi perasaan tidak nyaman yang dirasakan individu saat berkomunikasi secara langsung (Ahmed dkk., 2021). Namun, semakin sering individu menggunakan media sosial untuk berinteraksi, maka, semakin kuat kebiasaan tersebut terbentuk. Ketika penggunaan media sosial telah menjadi kebiasaan, individu akan terus menggunakannya tanpa berpikir kritis atau sadar, sehingga dapat mengarah pada risiko terjadinya PIU. Hal tersebut didukung oleh penelitian Wang dan Cheng (2021) yang menyatakan bahwa individu yang lebih memilih aktivitas internet untuk hiburan dan untuk tujuan interaksi sosial cenderung mengalami PIU dibandingkan individu yang lebih memilih aktivitas internet sebagai alat pembelajaran.

Pada analisis tambahan variabel PIU menunjukkan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,402 (tidak memenuhi syarat $p < 0,05$) yang artinya tidak ditemukan perbedaan PIU antara remaja madya laki-laki dan perempuan. Senada dengan hasil penelitian Ioannidis dkk. (2018) bahwa tidak ada perbedaan gender dalam PIU. Kemudian, penelitian Alshakhsi dkk. (2022) juga mengungkapkan bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam memprediksi PIU. Kemudian, pada variabel kecemasan sosial menunjukkan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,553 ($p < 0,05$), yang berarti tidak ditemukan perbedaan kecemasan sosial antara laki-laki dan perempuan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Baloğlu dkk. (2018) yang menyatakan bahwa tidak ditemukan perbedaan kecemasan sosial pada gender yang signifikan.

Menurut Baloğlu dkk. (2018) satu faktor yang dapat menjelaskan perbedaan gender yang tidak signifikan dalam kecemasan sosial adalah karena peran gender masa sekarang antara pria dan wanita yang tidak begitu kentara akhir-akhir ini. Menurut Ding dkk. (2023) meskipun laki-laki dan perempuan memiliki preferensi dan perilaku yang berbeda, gender bukanlah faktor utama yang dapat mempengaruhi hubungan antara PIU dan kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa risiko untuk mengembangkan PIU dan kecemasan sosial tidak terbatas pada jenis kelamin tertentu, melainkan dapat mempengaruhi siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecemasan sosial dengan PIU pada remaja madya pengguna media sosial di Kota Pekanbaru. Artinya, semakin tinggi kecemasan sosial, maka semakin tinggi PIU, dan semakin rendah kecemasan sosial, maka semakin rendah pula PIU pada remaja madya pengguna

media sosial di Kota Pekanbaru. Kecemasan sosial 58,8% dapat mempengaruhi PIU, sedangkan sisanya 41,2% dipengaruhi faktor lain.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan untuk kedepannya. Bagi remaja hendaknya untuk dapat menghindari penggunaan media sosial yang berlebihan, hendaknya remaja dapat menggunakan media sosial secara baik dengan cara menggunakan media sosial ketika membutuhkan dan tidak menggunakannya terlalu lama. Kemudian, remaja dapat melakukan aktivitas-aktivitas lain yang lebih bermanfaat seperti berolahraga, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, mencoba pengalaman baru, berkumpul dengan teman atau keluarga, maupun melakukan hobi bersama dengan teman. Selain itu, peneliti menyarankan agar remaja untuk lebih berani dalam interaksi sosial secara tatap muka agar dapat meningkatkan keterampilan komunikasi dan mengurangi ketergantungan pada media sosial sebagai satu-satunya sarana bersosialisasi.

Saran untuk orangtua, sebaiknya orang tua memiliki andil dalam penggunaan media sosial anak mereka seperti membuat aturan yang jelas mengenai durasi harian penggunaan media sosial, menetapkan zona atau waktu bebas *gadget* di rumah misalnya saat makan atau sebelum tidur, memantau jenis konten yang diakses, dan dapat mendorong anak-anak untuk lebih banyak terlibat dalam aktivitas *offline* seperti; berolahraga, mengikuti hobi, atau berinteraksi sosial secara langsung dengan teman-teman.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas penyebaran kuesioner guna memperoleh subjek yang lebih banyak, sehingga dapat menghasilkan generalisasi yang lebih baik lagi. Kemudian, disarankan agar melakukan pengambilan data secara *offline* atau secara langsung agar meningkatkan validitas data, memastikan keterlibatan partisipan secara penuh, dan meminimalisasi risiko bias yang mungkin terjadi dalam pengisian kuesioner online. Lebih lanjut, penelitian selanjutnya agar mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi PIU diluar penelitian ini seperti depresi, perasaan kesepian, dan sifat pemalu. Terakhir, penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan *social avoidance and distress in general*, hal ini karena aspek tersebut paling besar dalam mempengaruhi PIU.

Referensi

- Ahmad, S., Nasreen, L., & Aiman, M. (2020). Shyness and Psychological Well-Being as Predictors of Problematic Internet Use Among Students in Pakistan. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 10(3), 7–26. <https://doi.org/10.26864/pcs.v10.n3.1>
- Ahmed, O., Siddiqua, S. J. N., Alam, N., & Griffiths, M. D. (2021). Problematic Social Media Use, Social Avoidance and Distress, Self-esteem. *Technology in Society*, 64, 1–22.
- Alshakhsi, S., Chemnad, K., Almourad, M. B., Altuwairiqi, M., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Problematic Internet Usage: The Impact of Objectively Recorded and Categorized Usage Time, Emotional Intelligence Components and Subjective Happiness about Usage. *Heliyon*, 8(10), e11055. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11055>
- Andangsari, E. W., Djunaidi, A., Fitriana, E., & Harding, D. (2019). Indonesia Problematic

- Internet Use Scale. *Journal of Physics: Conference Series*, 1175(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1175/1/012239>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Baloğlu, M., Kozan, H. I. Ö., & Kesici, Ş. (2018). Gender Differences in and the Relationships between Social Anxiety and Problematic Internet Use: Canonical analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 20(1). <https://doi.org/10.2196/jmir.8947>
- Billieux, J. (2012). *Send Orders of Reprints at reprints.benthamscience.org Current Psychiatry Reviews Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Model*. 8(4), 299–307.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet Use in Chinese Adolescents and its relation to Psychosomatic Symptoms and Life Satisfaction. *BMC Public Health*, 11(802). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-802>
- Caplan, S. E. (2007). Relations among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(2), 234–242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: A Two-Step Approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Cataldo, I., Billieux, J., Esposito, G., & Corazza, O. (2022). Assessing Problematic Use of Social Media: where do we stand and what can be improved? *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 45, 101145. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101145>
- Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety during COVID-19 Lockdown. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 250–257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>
- Chemnad, K., Aziz, M., Belhaouari, S. B., & Ali, R. (2023). The interplay between social media use and problematic internet usage: Four behavioral patterns. *Heliyon*, 9(5), e15745. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15745>
- Chen, X. M., Ning, Y., Flett, G. L., Liao, X. L., Gamble, J. H., & Li, L. (2025). The relationship between specific problematic internet use and hope : academic exhaustion as mediator and mattering as moderator among Chinese university students. *BMC Psychology*. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02500-x>
- Dadi, A. F., Dachew, B. A., & Tessema, G. A. (2024). Problematic internet use: A growing concern for adolescent health and well-being in a digital era. *Journal of Global Health*, 14, 03034. <https://doi.org/10.7189/jogh.14.03034>
- Databoks. (2023). *Mayoritas Anak Muda Indonesia Gunakan Internet untuk Media Sosial*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/11/mayoritas-anak-muda-indonesia-gunakan-internet-untuk-media-sosial>
- Databoks. (2024). *10 Aplikasi Media Sosial yang Paling Banyak Dipakai Pengguna Internet di Indonesia (Januari 2024)*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/03/01/ini-media-sosial-paling-banyak-digunakan-di-indonesia-awal-2024>
- Davis, R. A. (2001). Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in*

- Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Debbarma, R., & Umadevi, G. (2018). Social Anxiety and Problematic Internet Use among University Students. *American Journal of Pharmacy And Health Research*, 6(2), 25–36. <https://doi.org/10.46624/ajphr.2018.v6.i2.003>
- Ding, H., Cao, B., & Sun, Q. (2023). The association between Problematic Internet Use and Social Anxiety within Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, 11(September). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1275723>
- González-Nuevo, C., Cuesta, M., Postigo, Á., Menéndez-Aller, Á., & Muñiz, J. (2023). Problematic Social Network Use: Structure and Assessment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2122–2137. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00711-y>
- Ioannidis, K., Treder, M. S., Chamberlain, S. R., Kiraly, F., Redden, S. A., Stein, D. J., Lochner, C., & Grant, J. E. (2018). Problematic Internet Use as an Age-Related Multifaceted Problem: Evidence from a Two-Site Survey. *Addictive Behaviors*, 81(2017), 157–166. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.017>
- Jatmiko, A. (2016). Sense Of Place dan Social Anxiety bagi Mahasiswa Baru Pendatang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 161–170. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.563>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety among Adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking Safety on the Internet: Relationship between Social Anxiety and Problematic Internet Use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 197–205. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.001>
- Lopez-Fernandez, O., Romo, L., Kern, L., Rousseau, A., Lelonek-Kuleta, B., Chwaszcz, J., Männikkö, N., Rumpf, H. J., Bischof, A., Király, O., Gässler, A. K., Graziani, P., Kääriäinen, M., Landrø, N. I., Zacarés, J. J., Chóliz, M., Dufour, M., Rochat, L., Zullino, D., ... Kuss, D. J. (2023). Problematic Internet Use among Adults: A Cross-Cultural Study in 15 Countries. *Journal of Clinical Medicine*, 12(3), 1–19. <https://doi.org/10.3390/jcm12031027>
- McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from Cyberspace: The Implications of the Internet for Personality and Social Psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57–75. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_6
- Mohammed Al Mansoor, K. (2023). Relationship between Problematic Internet Use and Adolescent Mental Health in Saudi Arabia. *Egyptian Journal of Health Care*, 14(4), 16–32. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2023.322674>
- Morahan-Martin, J. (1999). The Relationship between Loneliness and Internet Use and Abuse. *Cyberpsychology and Behavior*, 2(5), 431–439. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.431>
- Odac, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet Use, Loneliness and Dating Anxiety among Young Adult University Students. *Computers and Education*, 55(3), 1091–1097. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006>
- Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 7–13.

- <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.7-13>
- Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M. (2016). Social Anxiety and Internet Use - A Meta-Analysis: What do we Know? What are we Missing? *Computers in Human Behavior*, 62, 221–229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.003>
- Sari, C. (2022). Kesepian, Kecemasan Sosial dan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 67–78. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.4430>
- Shadiqi, M. A. (2023). *Statistik untuk Penelitian Psikolog dengan SPSS*. PT RajaGrafindo Persada.
- Tian, Y., Zuo, T., Sun, Q., Sun, L., Cao, S., & Qin, N. (2021). The Association Between Generalized and Specific Problematic Internet Use and Its Gender Differences Across Different Educational Levels. *Frontiers in Psychology*, 12(May), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.634581>
- Tomczyk, L., Michal, S., & Stosic, L. (2020). Problematic Internet Use among Youths. *Education Sciences*, 10(68), 1–21.
- Wang, T. H., & Cheng, H. Y. (2021). Problematic Internet use among Elementary School Students: Prevalence and Risk Factors. *Information Communication and Society*, 24(2), 219–240. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2019.1645192>