



## Gambaran Adiksi Internet dan Tingkat Kecemasan Sosial pada Remaja

I Kadek Pradnyan S.P, Henny Kusumawati\*

Akademi Keperawatan Keris Husada, Komplek Marinir Cilandak, Jalan Yos Soedarso, Cilandak Timur,  
Jakarta, Indonesia

\*Email Korespondensi: [henny\\_cgr1@yahoo.com](mailto:henny_cgr1@yahoo.com)

**Abstrak** - Adiksi internet pada remaja dapat berdampak negatif terhadap kemampuan interaksi sosial dan meningkatkan rasa cemas remaja dalam situasi sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat adiksi internet dan tingkat kecemasan sosial pada remaja. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *Total Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 120 responden. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) untuk mengukur kecanduan internet dan *Social Anxiety Scale for Adolescence* (SAS-A) untuk mengukur kecemasan sosial. Hasil penelitian diketahui tingkat adiksi internet responden hampir setengah responden dengan kategori sedang sebanyak (46,6%) 56 responden dan kecemasan sosial sebagian besar responden dengan kategori rendah sebanyak (60%) 72 responden. Kesimpulan didapatkan gambaran tingkat adiksi internet remaja hampir setengah responden dengan kategori sedang sebanyak 56 responden dan gambaran kecemasan sosial remaja sebagian besar kategori rendah sebanyak 72 responden. Penggunaan internet perlu dikelola dengan bijak untuk mengurangi dampak negatifnya terhadap kecemasan sosial dan keterampilan sosial pada remaja.

**Kata Kunci** : Adiksi Internet, Kecemasan Sosial, Remaja

**Abstract** - *Internet addiction in adolescents can have a negative impact on social interaction skills and increase anxiety in adolescents in social situations. The purpose of this study was to determine the level of internet addiction and social anxiety in adolescents. The research design used was quantitative descriptive with a Total Sampling sampling technique with a sample size of 120 respondents. The data collection instrument used the Internet Addiction Test (IAT) questionnaire to measure internet addiction and the Social Anxiety Scale for Adolescence (SAS-A) to measure social anxiety. The results of the study showed that the level of internet addiction of respondents was almost half of the respondents with a moderate category of (46.6%) 56 respondents and social anxiety of most respondents with a low category of (60%) 72 respondents. The conclusion obtained is a picture of the level of internet addiction in adolescents is almost half of the respondents with a moderate category of 56 respondents and a picture of social anxiety in adolescents is mostly in the low category of 72 respondents. Internet use needs to be managed wisely to reduce its negative impact on social anxiety and social skills in adolescents.*

**Keywords:** *Internet Addiction, Social Anxiety, Adolescents*

### 1. PENDAHULUAN

Di era teknologi yang terus maju dan berkembang, internet telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Internet memfasilitasi hampir seluruh kebutuhan manusia secara *online*, mulai dari kebutuhan sehari-hari, interaksi sosial melalui sosial media, pencarian berbagai informasi *ter-update*, hingga hiburan seperti *game online*. Internet juga sering dijadikan alat oleh masyarakat untuk terhubung dengan media sosial, yang menjadi platform untuk berkomunikasi dan mengekspresikan diri. Akses ke teknologi internet terbuka untuk berbagai lapisan masyarakat, dengan remaja menjadi salah satu kelompok yang paling aktif menggunakannya. Umumnya, remaja menggunakan internet untuk berkomunikasi dengan orang asing melalui beragam aplikasi. Dari paparan di atas dapat dikatakan bahwa media sosial sebagai salah satu

aplikasi internet, telah menjadi ruang utama bagi banyak orang untuk berkomunikasi dan mengekspresikan diri. Internet kini tersedia untuk berbagai kalangan, termasuk remaja yang merupakan salah satu pengguna paling aktif. Mereka seringkali menggunakan internet untuk berinteraksi dengan orang lain, termasuk dengan orang yang tidak mereka kenal, melalui berbagai aplikasi.

Data yang dilaporkan Internet World Stats 2021, telah terjadi peningkatan penggunaan internet di seluruh wilayah dunia. Pengguna terbanyak ditemukan di Asia sebanyak 53.4%. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat bahwa pada akhir tahun 2020, sebanyak 273 juta orang Indonesia yang berusia 13 hingga 18 tahun telah menggunakan internet. Jumlah ini merupakan 54,68% dari total populasi Indonesia. Angka ini terus meningkat dari tahun 2018 yang sebelumnya mencapai 132,7 juta orang. Survei ini dilakukan di enam wilayah besar Indonesia, yaitu Jawa, Bali-Nusa, Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, dan Maluku - Papua. Wilayah Jawa memiliki persentase pengguna internet tertinggi dengan 57,70%. Berdasarkan usia, 54,34% pengguna internet berusia antara 13 hingga 18 tahun, sedangkan 43,57% berusia remaja antara 19 hingga 34 tahun. Dari segi durasi, 43,56% pengguna internet mengakses internet lebih dari tujuh jam per hari. (Ika, 2020). Sebuah survei yang dilakukan pada 34 provinsi di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 19% remaja di Indonesia mengalami kecanduan internet.

Survei tersebut dilakukan kepada ribuan generasi muda di Indonesia pada Mei sampai Juli 2020. Hasilnya adalah 19,3 persen remaja dan 14,4% dewasa muda mengalami kecanduan internet. Sejumlah 2.933 remaja mengalami peningkatan durasi *online* dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari (meningkat 59,7%) . Sekitar 4.734 dewasa muda atau orang-orang yang berusia di atas 20 tahun juga mengalami peningkatan durasi *online* menjadi 10 jam per hari. (Vionie Florensia, 2023).

Fenomena kecanduan internet termasuk dalam kategori kecanduan perilaku, yaitu kondisi di mana seseorang tidak dapat mengendalikan diri dalam menggunakan teknologi internet, sehingga mengganggu tingkat produktivitas sehari-harinya. Produksi hormon dopamin menyebabkan reaksi yang berlebihan, mirip dengan reaksi yang disebabkan oleh penggunaan narkoba, perjudian, dan minuman keras (Imelda & Endang, 2021). Menurut Young, definisi kecanduan internet adalah ketidakmampuan untuk mengendalikan penggunaan internet, yang mengakibatkan kerusakan serius pada berbagai aspek kehidupan (Kimberly Young, 1998).

Dengan kemudahan akses dan beragam fasilitas yang tersedia, kecanggihan internet sering disalahgunakan oleh sebagian masyarakat untuk hal-hal yang kurang bermanfaat, bahkan merugikan diri sendiri maupun orang lain, termasuk di kalangan pelajar. Mereka mengakses berbagai konten seperti *game*, *YouTube*, dan media sosial lainnya. Mereka menggunakan internet melalui ponsel atau laptop dari pagi hingga malam dan sulit dikendalikan. Jika perilaku ini dibiarkan terus-menerus, akan sangat mengkhawatirkan bagi perkembangan psikologis, kesehatan fisik dan sosial mereka. (Renie, 2022). Salah satu penyebab seseorang mengalami kecanduan internet adalah interaksi sosial *online* (Perdew, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Lee dan Cheung (2014) menunjukkan bahwa dari 212 pengguna *Facebook* yang secara sukarela berpartisipasi, berusia antara 16 hingga 25 tahun, mengalami kecanduan internet karena lebih menyukai interaksi sosial

*online* dari pada interaksi sosial langsung. Peningkatan penggunaan internet dapat menyebabkan seseorang mengalami kecanduan internet. Remaja yang berinteraksi secara *online* dengan tujuan memiliki lebih banyak teman *online* berisiko mengalami kecanduan internet (Smahel, Brown, dan Blinka, 2012). Penyebab lain dari kecanduan internet adalah kecemasan sosial (Martin, 2008:52-53). Kecemasan sosial adalah perasaan takut dan cemas yang berlebihan terhadap situasi sosial tertentu. Penelitian oleh Ko, Liu, Wang, Chen, Yen, dan Yen (2014) menunjukkan bahwa dari 2.353 remaja, 1.382 mengalami kecanduan internet karena mereka mengalami kecemasan sosial. Tingginya pengaruh kecemasan sosial pada remaja dalam kedua penelitian tersebut berdampak pada prestasi akademik dan motivasi belajar yang menurun. (Putra, 2019).

## 2. DATA DAN METODOLOGI

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode studi kuantitatif deskriptif dan pendekatan survei. Proses yang dilakukan dalam pengambilan data yang dilakukan peneliti adalah menyebar kuesioner ke responden. Sebelum pengumpulan data dimulai, peneliti menjelaskan tujuan, manfaat penelitian, dan prosedur pengisian kuesioner kepada para peserta, Kuesioner disediakan dalam format *Google Form*, dan linknya dikirimkan kepada perwakilan melalui *WhatsApp*, Jika responden tidak membawa *handphone*, responden menggunakan *handphone* yang disiapkan oleh peneliti, peserta diberi waktu untuk mengisi kuesioner dan diminta untuk mendaftarkan nama mereka dan setelah itu mengisi kuesioner tersebut, peneliti melakukan *review* terhadap jawaban yang telah diisi oleh responden melalui data dari *Google Form* tersebut. Pada tahap akhir, setelah data terkumpul peneliti melakukan verifikasi ulang terhadap kelengkapan informasi yang diberikan oleh responden dan menyeleksi data yang akan diproses.

## 3. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil data yang diperoleh peneliti dengan menyebarkan kuesioner adiksi internet dan kecemasan sosial di SMP dan SMK Al Hidayah Jakarta di dapatkan hasil bahwa :

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden (N=120)**

| Usia         | Frekuensi | Persentase |
|--------------|-----------|------------|
| 13           | 3         | 2,5%       |
| 14           | 33        | 27,5%      |
| 15           | 10        | 8,4%       |
| 16           | 6         | 5%         |
| 17           | 48        | 40%        |
| 18           | 19        | 15,8%      |
| 19           | 1         | 0,8%       |
| <b>Total</b> | 120       | 100%       |

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan hampir setengah responden berusia 17 tahun sebanyak 48 (40%), diikuti responden berusia 14 tahun sebanyak 33 (27,5%), responden berusia 18 tahun sebanyak 19 (15,8%), responden berusia 15 tahun sebanyak 10 (8,4%),

responden berusia 16 tahun sebanyak 6 (5%), responden berusia 13 tahun sebanyak 3 (2,5%), dan terakhir responden berusia 19 tahun sebanyak 1 (0,8%).

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden (N = 120)**

| Jenis Kelamin | N          | %          |
|---------------|------------|------------|
| Laki-laki     | 46         | 38,4       |
| Perempuan     | 74         | 61,6       |
| <b>Total</b>  | <b>120</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan yaitu sebesar (61,6%) 74 responden dan laki-laki yaitu sebesar (38,4%) 46 responden.

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Adiksi Internet (N=120)**

| Kriteria        | N          | %           |
|-----------------|------------|-------------|
| Tidak Kecanduan | 12         | 10%         |
| Ringan          | 48         | 40%         |
| Sedang          | 56         | 46,6%       |
| Berat           | 4          | 3,4%        |
| <b>Total</b>    | <b>120</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa tingkat adiksi internet di SMP dan SMK Al Hidayah Jakarta hampir setengah responden dengan kategori sedang. Sedang sebanyak (46,6%) 56 responden, ringan sebanyak (40%) 48 responden, tidak kecanduan sebanyak (10%) 12 responden, dan berat sebanyak (3,4%) 4 responden.

**Tabel 4.4 Distribusi frekuensi Tingkat adiksi internet berdasarkan usia, jenis kelamin pada remaja (N=120)**

| ADIKSI INTERNET |      |       |       |      |              |
|-----------------|------|-------|-------|------|--------------|
|                 | T.K  | R     | S     | B    |              |
| <b>U</b>        |      |       |       |      | <b>Total</b> |
| 13              | 0%   | 0,8%  | 1,6%  | 0%   | 2,4%         |
| 14              | 2,5% | 15,8% | 9,2%  | 0%   | 27,5%        |
| 15              | 0,8% | 4,2%  | 3,3%  | 0%   | 8,3%         |
| 16              | 0%   | 1,6%  | 3,3%  | 0%   | 4,9%         |
| 17              | 5%   | 15%   | 18,3% | 1,6% | 39,9%        |
| 18              | 1,6% | 5%    | 7,5%  | 1,6% | 15,7%        |
| 19              | 0%   | 0,8%  | 0%    | 0%   | 0,8%         |
| <b>JK</b>       |      |       |       |      |              |
| P               | 3,3% | 28,3% | 28,3% | 1,6% | 61,5%        |
| L               | 6,6% | 15%   | 15%   | 1,6% | 38,5%        |

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa adiksi sedang sebagian kecil responden dimiliki oleh remaja dengan 17 tahun, yaitu sebanyak 22 (18,3%). Pada kategori ringan

sebagian kecil responden dimiliki oleh remaja dengan usia 14 tahun, yaitu sebanyak 19 (15,8%). Pada kategori tidak kecanduan sebagian kecil dimiliki oleh responden remaja dengan usia 17 tahun sebanyak 6 (5%). Responden berusia 17 tahun sebanyak 2 responden (1,6%), dan responden berusia 18 tahun sebanyak 2 responden (1,6%).

Pada jenis kelamin menunjukkan bahwa adiksi sedang dan ringan sebagian besar dimiliki oleh responden Perempuan sebanyak 34 (28,3%). Pada kategori tidak kecanduan hampir setengah responden dimiliki oleh laki-laki sebanyak 8 (6,6%), dan pada kategori berat memiliki angka seimbang yaitu (1,6%) sebanyak 2 responden.

**Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sosial (N=120)**

| Kategori     | N          | %           |
|--------------|------------|-------------|
| Rendah       | 72         | 60%         |
| Sedang       | 41         | 34,2%       |
| Tinggi       | 7          | 5,8%        |
| <b>Total</b> | <b>120</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial di SMP dan SMK Al Hidayah Jakarta sebagian besar responden dengan kategori rendah sebanyak (60%) 72 responden, sedang sebanyak (34,2%) 41 responden dan tinggi sebanyak (5,8%) 7 responden.

**Tabel 4.6 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan sosial berdasarkan usia, jenis kelamin pada remaja (N=120)**

| KECEMASAN SOSIAL |       |       |      |       |
|------------------|-------|-------|------|-------|
| Kategori         | R     | S     | T    | Total |
| <b>U</b>         |       |       |      |       |
| <b>13</b>        | 0,8%  | 1,6%  | 0%   | 2,4%  |
| <b>14</b>        | 22,5  | 4,2%  | 0,8% | 27,5% |
| <b>15</b>        | 5,8%  | 2,5%  | 0%   | 8,3%  |
| <b>16</b>        | 0,8%  | 4,2%  | 0%   | 5%    |
| <b>17</b>        | 20,8% | 16,6  | 2,5% | 39,9% |
| <b>18</b>        | 6,6%  | 7,5%  | 2,5% | 16,8% |
| <b>19</b>        | 0%    | 0,8%  | 0%   | 0,8%  |
| <b>JK</b>        |       |       |      |       |
| <b>P</b>         | 37,5% | 20%   | 4,2% | 61,7% |
| <b>L</b>         | 20,8% | 15,8% | 1,6% | 38,3% |

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa kecemasan sosial dengan kategori rendah sebagian kecil responden dimiliki oleh remaja usia 14 tahun sebanyak 27 responden (22,5%). Pada kategori sedang sebagian kecil responden dimiliki oleh responden remaja dengan usia 17 tahun 20 (16,6%), dan pada kategori tinggi sebagian kecil dimiliki oleh responden remaja dengan rentang usia 17-18, responden berusia 17 tahun sebanyak 3 responden (2,5%), dan responden berusia 18 tahun sebanyak 3 responden (2,5%).

Pada jenis kelamin menunjukkan Tingkat kecemasan sosial dengan kategori rendah sebagian besar dimiliki oleh responden Perempuan sebanyak 45 (37,5). Pada kategori sedang hampir setengah responden Perempuan sebanyak 24 (20%), dan pada kategori tinggi sebagian kecil dimiliki oleh responden Perempuan sebanyak 5 (4,2%).

#### **4. PEMBAHASAN**

##### **Tingkat Adiksi Internet Pada Remaja**

Dari penelitian yang dilakukan di SMP dan SMK Al Hidayah Jakarta, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami adiksi internet sedang dengan jumlah responden sebanyak 56 orang (46,6%). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Lusiana (2022) menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini diketahui mengalami kecanduan internet di mana frekuensi tertinggi adalah kecanduan ringan (54,2%) dengan 38 responden. Dalam kondisi ini, sangat diperlukan program pelayanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan pemahaman tentang penggunaan internet yang bijak.

Dampak intensitas kecanduan internet yaitu menyebabkan seseorang tidak tahu waktu, lebih mementingkan diri sendiri, malas belajar dan melakukan kegiatan lainnya, kurangnya sopan santun, enggan untuk berkomunikasi dengan dunia nyata, seseorang yang kecanduan internet cenderung mengalami depresi dan menjadi individualitas karena tidak melakukan komunikasi sosial. (Resti, 2019). Selain dampak dari internet itu sendiri ada beberapa cara pencegahan adiksi internet, terutama pada tingkat sedang, melibatkan beberapa strategi yang bisa membantu mengelola waktu dan penggunaan internet secara lebih sehat. Berikut beberapa cara pencegahannya : 1. Tetapkan waktu khusus untuk menggunakan internet, dan patuhi jadwal tersebut. Misalnya, batasi penggunaan internet hanya pada jam tertentu setiap hari. 2. Libatkan diri dalam kegiatan *offline* seperti membaca buku, berolahraga, atau menghabiskan waktu dengan keluarga dan teman, 3. Nonaktifkan notifikasi dari aplikasi yang tidak penting agar Anda tidak terganggu dan terdorong untuk sering memeriksa ponsel atau komputer, 4. Latih kesadaran diri dengan *mindfulness*. Ini membantu Anda lebih sadar tentang kebiasaan penggunaan internet dan mengendalikan dorongan untuk terus-menerus online, 5. Bicarakan dengan keluarga atau teman tentang niat untuk mengurangi penggunaan internet. Mereka bisa membantu mengingatkan dan mendukung Anda. (Tiarna & Asima, 2022)

##### **Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja**

Tingkat kecemasan pada remaja yang ditemukan di SMP dan SMK Al Hidayah Jakarta pada kategori rendah dengan responden sebanyak 72 orang (60%). Penelitian ini sejalan dengan (Veren, 2021) menunjukkan tingkat kecemasan pada remaja hanya ditemukan pada kategori rendah. Pada saat dilakukan pengolahan data peneliti menemukan skor rendah 68 responden (97%). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Soliha (2015) dengan judul "Tingkat Ketergantungan Pengguna Internet dan Kecemasan Sosial" menyatakan bahwa seseorang dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung lebih banyak menggunakan internet dan terlibat dalam komunikasi *online* secara mendalam. Sebaliknya, jika tingkat kecemasan sosial rendah, penggunaan internet masih dapat dibatasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Azka, Firdaus, dan Kurniadewi (2018) juga menghasilkan temuan serupa, di mana kecemasan sosial berpengaruh terhadap ketergantungan internet pada mahasiswa. Sejalan dengan penjelasan mengenai dampak kecemasan sosial, penelitian Soliha (2015) menjelaskan bahwa kecemasan sosial membuat individu kesulitan dalam membangun hubungan sosial secara langsung. (Veren, 2021).

## 5. KESIMPULAN

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan yaitu sebesar (63%) 82 responden dan laki-laki yaitu sebesar (37%) 48 responden. Berdasarkan usia menunjukkan hampir setengah responden berusia 17 tahun sebanyak 48 (40%). Pada adiksi internet hampir setengah responden memiliki kategori sedang, sedang sebanyak (46,6%) 56 responden, ringan sebanyak (40%) 48 responden, tidak kecanduan sebanyak (10%) 12 responden, dan berat sebanyak (3,4%) 4 responden. Pada kecemasan sosial sebagian besar responden dengan kategori rendah sebanyak (60%) 72 responden, sedang sebanyak (34,2%) 41 responden dan tinggi sebanyak (5,8%) 7 responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor risiko yang mempengaruhi kesehatan mental siswa di SMP & SMK Al Hidayah Jakarta di lihat dari faktor adiksi internet yang sebagian besar berada dalam kategori sedang. Faktor-faktor ini mencakup kecenderungan siswa untuk menjadi malas berinteraksi di dunia nyata karena lebih menyukai komunikasi dengan teman *online*, kecenderungan menjadi introvert, dan kebiasaan menghabiskan waktu berjam-jam di internet secara berlebihan.

## PUSTAKA

- Aprila Paembonan, N., Palamba, A., & Yulius Tappi, A. (2024). Hubungan Internet Addiction Dengan Kecemasan Sosial Siswa Smk Negei 1 Toraja Utara Kelas Xi Tahun 2024 . *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 9(1), 166-179.
- Berchah, P., Nurhayati, Devi, S. P., & Hermi, Y. (2020). Analisis Kepekaan Sosial Generasi (Z) Di Era Digital Dalam Menyikapi Masalah Sosial . *Ppkn Fkip Universitas Lampung* , 1-7.
- Diana, R. (2019). Hubungan Kecanduan Internet Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Universitas Airlangga*, 23-25.
- Dwiky, F. A.-G. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Psikologi Uin Malang Angkatan 2017. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 30-31.
- Farida, R. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Pada Saat Menyusun Skripsi. *Fakultas Psikologi Universitas Malang*, 31-33.
- Fitri, W. (2024). *Hubungan Kecemasan Sosial Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja* (STIKep PPNI Jawa Barat).
- Florensia, V., & Chris, A. (2023). Hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Siswa-Siswi SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 973–980.
- Ika, C. (2020). Analisis Adiksi Internet Terhadap Kemampuan Interpersonal Siswa Sma Di Kabupaten Labuhan Batubara. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2-3.
- Imelda, U. V., & Endang, D. (2021). Fenomena Adiksi Internet Dan Media Sosial Pada Generasi Xyz . *Etnoreflika: Jurnal Sosial Dan Budaya*, Volume 10.

- Londa, D. (2022). Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dengan Adiksi Internet Mahasiswa Di Manado. *Universitas Pelita Harapan.*, 12-15.
- Lusiana, S. (2022). Tingkat Kecemasan Dan Resiko Adiksi Internet Pada Anak Usia Sekolah Selama Pandemi Covid-19. *Program Studi Diploma Iii Keperawatan Akademi Keperawatan Keris Husada*, 18-19.
- Maria, A. H. (2021). Hubungan Adiksi Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran. *Cendana Medical Journal, Edisi 21, Nomor 1*, 7-10.
- Melani, N. C., Widia, N., & Ayu, L. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan Dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (Sostech)*, P-Issn 2774-5147 ; E-Issn 2774-5155.
- Nadya, A. R. (2020). Hubungan Antara Self-Control Dan Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Penggemar Korean Pop. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 48-50.
- Nur, A. R. (2023). Pengaruh Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2019 Fakultas Humaniora Uin Malang. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang*, 25-26.
- Ogianto, P., & Dinda, R. F. (2019). Fenomena Internet Addiction. *Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Gunadarma*, 1-5.
- Pertiwi, F. (2023). *Hubungan kecemasan sosial dan Problematic Internet Use pada siswa dengan Disregulasi emosi sebagai variabel mediasi (UIN Sunan Gunung Djati Bandung)*.
- Putra, H. (2019). Interaksi Sosial Online Dan Kecemasan Sosial Sebagai Prediktor Kecanduan Internet Pada Remaja. *Universitasnegeriyogyakarta*, 8-10.
- Renie, T. H. (2022). Fenomena Adiksi Internet Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Diera Pandemi Covid19 (Studi Kasus Pada Siswa Sd). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5-7.
- Riswana, K., Meilinda, Z. P., & Desi, P. S. (2022). Internet Addiction Disorder Pada Generasi-Z Di Era Modernisasi. *Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences*, 1-5.
- Riswana, Khairunnisa. (2022). Internet Addiction Disorder Pada Generasi-Z Di Era Modernisasi. *Proceeding Conference On Psychology And Behavioral Sciences*, 5-7.
- Tiarma, I. M. (2022). Sosialisasi Bahaya Adiksi Internet Bagi Anak Dan Remaja Di Sma Negeri 4 Pematangsiantar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 5-7.
- Tiarma, I. M., & Asima, R. S. (2022). Sosialisasi Bahaya Adiksi Internet Bagi Anak Dan Remaja Di Sma Negeri 4 Pematangsiantar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 6-9.
- Titi, S. (2021). Pengaruh Body Image Terhadap Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Kota Makassar. *Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar*, 16-17.
- Tiza, P. (2022). Analisis Status Kesehatan Mental Dan Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Kesehatan Universitas Hasanuddin Dalam Masa Pandemi Covid-19.



*Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar, 24-25.*

- Ulfa, R., & Asri, R. (2022). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Social Media Addiction Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2020 Universitas X Dimasa Pandemi Covid-19. *Universitas Muhammadiyahgresik*, 7-9.
- Veren, W. W. (2021). Kesepian Dan Kecemasan Sosial: Dapatkah Menjadi Prediktor Kecanduan Media Sosial? *Journal Of Psychological Research*, 7-9.
- Vionie Florensia, A. C. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa-Siswi Sma. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 5-8.
- Zahra, N. Y. (2022). Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo. *Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo*, 9-10.