

**HUBUNGAN ADIKSI SMARTPHONE DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA-SISWI SMP NEGERI 1 KOTA KUPANG****Darling Adelaide Julietta Miha Raja<sup>1\*</sup>, Regina Marvina Hutasoit<sup>2</sup>, Nicholas Edwin Handoyo<sup>3</sup>, Efrisca Meliyuita Br. Damanik<sup>4</sup>**<sup>1-4</sup>Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan, Universitas Nusa Cendana

Email Korespondensi: darlingmiharaja@gmail.com

Disubmit: 25 Januari 2026

Diterima: 29 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i5.24753>**ABSTRACT**

*The increasing use of smartphones among adolescents has the potential to lead to addiction, which may affect their ability to cope with social situations and trigger social anxiety. In Kupang City, smartphones serve as the primary medium for adolescents to communicate and access entertainment, resulting in high usage intensity. This condition highlights the need to examine the relationship between smartphone addiction and social anxiety among adolescents in this setting. This study sought to examine the relationship between smartphone addiction levels and social anxiety levels among students of SMP Negeri 1 Kupang in 2025. This quantitative observational analytic study with a cross-sectional design was conducted at SMP Negeri 1 Kupang. A total of 88 students from grades VIII and IX were selected using cluster sampling. Smartphone addiction was evaluated using the Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV), whereas social anxiety was measured with Liebowitz Social Anxiety Scale-Self Report (LSAS-SR). The relationship between variables was examined using Spearman's rank correlation test at a 5% significance level ( $p < 0.05$ ). Smartphone addiction was predominantly in the moderate category (53.4%), while social anxiety was most frequently classified as mild (22.7%). Spearman's rank correlation test showed a positive association of moderate strength between smartphone addiction and social anxiety ( $r = 0.512$ ;  $p < 0.001$ ). There is a significant relationship between smartphone addiction and social anxiety among students of SMP Negeri 1 Kupang in 2025.*

**Keywords:** Smartphone Addiction, Social Anxiety, Adolescents, Kupang City.**ABSTRAK**

Meningkatnya penggunaan *smartphone* pada remaja berpotensi menimbulkan adiksi yang dapat memengaruhi kemampuan mereka menghadapi situasi sosial, termasuk memicu kecemasan sosial. Di Kota Kupang, *smartphone* menjadi media utama bagi remaja dalam berkomunikasi dan mengakses hiburan, sehingga intensitas penggunaannya cenderung tinggi. Kondisi tersebut mendorong perlunya penelitian mengenai hubungan antara adiksi *smartphone* dan kecemasan sosial pada remaja di wilayah ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat adiksi *smartphone* dengan tingkat kecemasan sosial pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Kota Kupang tahun 2025. Penelitian ini

menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik cross-sectional, yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kupang, dengan jumlah sampel 88 siswa-siswi kelas VIII dan IX dipilih dengan metode cluster sampling. Tingkat adiksi *smartphone* diukur menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* dan tingkat kecemasan sosial diukur menggunakan kuesioner *Liebowitz Social Anxiety Scale-Self Report (LSAS-SR)*. Analisis hubungan dinilai menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan taraf signifikansi 5% ( $p < 0,05$ ). Tingkat adiksi *smartphone* didominasi kategori sedang (53,4%), sedangkan tingkat kecemasan sosial paling banyak pada kategori ringan (22,7%). Uji korelasi Rank Spearman menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang antara tingkat adiksi *smartphone* dan tingkat kecemasan sosial ( $r = 0,512$ ;  $p < 0,001$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi *smartphone* dengan kecemasan sosial pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Kota Kupang tahun 2025.

**Kata Kunci:** Adiksi Smartphone, Kecemasan Sosial, Remaja, Kota Kupang.

## PENDAHULUAN

Penggunaan *smartphone* di kalangan remaja terus mengalami peningkatan seiring dengan laju kemajuan teknologi digital dan semakin luasnya akses terhadap internet. *Smartphone* tak terpisahkan dari rutinitas harian remaja karena digunakan sebagai sarana komunikasi, hiburan, pencarian informasi, serta interaksi sosial melalui media sosial. Intensitas penggunaan yang tinggi menjadikan kelompok usia ini paling rentan terhadap dampak negatif penggunaan *smartphone*. Secara global, data menunjukkan bahwa lebih dari 80% populasi di negara-negara berpenghasilan tinggi telah memiliki *smartphone* (Olson et al., 2022). Di Indonesia diproyeksikan bahwa pada tahun 2025 jumlah pengguna *smartphone* menyentuh 89% dari total populasi, dengan rata-rata durasi pemakaian harian mencapai 6,14 jam pada tahun 2022, yang merupakan angka tertinggi dalam periode empat tahun terakhir (Sowwam & Arwati, 2025).

Peningkatan durasi dan intensitas penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat memicu adiksi *smartphone*. Adiksi *smartphone* diartikan sebagai pola

perilaku kronis yang ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* meskipun telah menimbulkan akibat negatif yang signifikan. Kondisi ini dapat termanifestasi dalam bentuk penggunaan kompulsif, ketergantungan psikologis, serta gangguan dalam aktivitas sehari-hari seperti belajar, tidur, dan berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar (Kwon et al., 2013). Beberapa studi mengungkapkan bahwa pemakaian *smartphone* yang berlebihan berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, peningkatan risiko depresi, masalah tidur, serta berbagai gangguan psikologis lainnya pada remaja.

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang krusial, ditandai oleh transformasi pada aspek fisik, emosional, dan sosial yang berlangsung secara signifikan. Pada fase ini, remaja mulai membangun identitas diri serta mengembangkan keterampilan dalam berinteraksi sosial. Ketergantungan yang berlebihan terhadap *smartphone* berpotensi mengurangi kualitas interaksi langsung dan membatasi

peluang remaja untuk melatih keterampilan sosial secara nyata. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kemampuan remaja dalam menghadapi situasi sosial dan meningkatkan risiko terhadap kecemasan sosial. Kecemasan sosial didefinisikan sebagai ketakutan yang persisten terhadap situasi sosial atau saat individu menjadi fokus perhatian. Pada remaja, kecemasan sosial dapat menghambat perkembangan komunikasi interpersonal, menurunkan kepercayaan diri, dan mendorong kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial (Przybylski & Weinstein, 2017).

Di Kota Kupang, *smartphone* menjadi media utama yang digunakan oleh remaja untuk berkomunikasi, mengakses hiburan digital, dan berinteraksi melalui media sosial (Renda & Kaut, 2024). Frekuensi penggunaan yang tinggi di kalangan remaja di daerah ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya adiksi *smartphone* beserta dampak psikologis yang menyertainya, termasuk kecemasan sosial. Beberapa studi sebelumnya mengungkap adanya kaitan antara adiksi *smartphone* dan kecemasan sosial, yang sering dikaitkan dengan preferensi remaja untuk memilih interaksi daring dibandingkan interaksi tatap muka. Namun, penelitian lain menyatakan tidak ditemukannya korelasi yang signifikan antara adiksi *smartphone* dan kecemasan sosial pada remaja.

Perbedaan hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa kaitan antara adiksi *smartphone* dengan kecemasan sosial masih belum sepenuhnya konsisten dan memerlukan kajian lebih lanjut. Selain itu, studi yang secara spesifik mengkaji hubungan kedua aspek tersebut dalam konteks lokal Kota Kupang masih terbatas, di mana

wilayah ini memiliki karakteristik sosial dan budaya yang berbeda dibandingkan daerah lain di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara adiksi *smartphone* dan kecemasan sosial pada pelajar SMP di Kota Kupang sebagai dasar dalam merancang upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja.

### KAJIAN PUSTAKA

Remaja adalah kelompok usia transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang dicirikan oleh terjadinya perubahan pada dimensi biologis, psikis, serta sosial. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja didefinisikan sebagai individu berusia 10-19 tahun, suatu periode yang ditandai dengan pematangan fungsi biologis serta perkembangan kognitif dan emosional yang pesat (World Health Organization, 2023). Pada fase ini, remaja mengalami peningkatan kebutuhan akan interaksi sosial, pencarian identitas diri, serta kemampuan adaptasi terhadap lingkungan. Perubahan tersebut menjadikan remaja kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental apabila tidak didukung oleh lingkungan sosial yang sehat dan kemampuan regulasi diri yang memadai.

Seiring perkembangan teknologi digital, *smartphone* menjadi perangkat yang sangat dekat dengan kehidupan remaja. *Smartphone* digunakan sebagai sarana komunikasi, hiburan, pencarian informasi, dan interaksi sosial melalui media daring. Penggunaan yang intensif dan tidak terkontrol berpotensi menimbulkan adiksi *smartphone*, yang didefinisikan sebagai pola perilaku

kronis yang ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* meskipun telah menimbulkan konsekuensi negatif yang signifikan (Kwon et al., 2013). Adiksi *smartphone* dapat termanifestasi dalam bentuk penggunaan kompulsif, toleransi, gejala putus (*withdrawal*), serta gangguan fungsi dalam aktivitas sehari-hari. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dilaporkan berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, gangguan tidur, serta peningkatan risiko gangguan mental pada remaja (Olson et al., 2022; Meng et al., 2022).

Salah satu dampak psikologis yang dapat muncul akibat penggunaan *smartphone* berlebihan adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan kecemasan yang ditandai dengan ketakutan yang persisten terhadap situasi sosial atau kondisi ketika individu menjadi pusat perhatian, disertai kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain (American Psychiatric Association, 2013). Pada remaja, kecemasan sosial dapat muncul dalam bentuk rasa gugup saat berinteraksi dengan teman sebaya, ketakutan berbicara di depan umum, serta kecenderungan menghindari situasi sosial tertentu. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan komunikasi interpersonal, menurunkan kepercayaan diri, serta mendorong perilaku penarikan diri dari lingkungan sosial.

Secara teoritis, adiksi *smartphone* dan kecemasan sosial memiliki hubungan yang saling berkaitan. Remaja dengan kecemasan sosial cenderung menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk menghindari interaksi tatap muka dan sebagai mekanisme koping terhadap ketidaknyamanan

dalam situasi sosial. Preferensi terhadap interaksi daring dibandingkan interaksi langsung dapat memperkuat ketergantungan terhadap *smartphone* dan meningkatkan risiko terjadinya adiksi (Darcin dkk., 2016). Sebaliknya, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan remaja untuk melatih keterampilan sosial secara langsung, sehingga menurunkan kemampuan adaptasi sosial dan meningkatkan kecemasan ketika harus menghadapi situasi sosial nyata. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* berkaitan secara positif dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja, di mana semakin tinggi tingkat adiksi *smartphone*, semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialami. Namun, temuan lain menyatakan tidak adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut (Dodani et al., 2022). Perbedaan hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa hubungan adiksi *smartphone* dan kecemasan sosial dipengaruhi oleh faktor kontekstual, seperti karakteristik budaya, lingkungan sosial, serta pola penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa adiksi *smartphone* dan kecemasan sosial merupakan permasalahan kesehatan mental yang relevan pada remaja dan berpotensi saling memengaruhi. Oleh karena itu, pengkajian hubungan antara adiksi *smartphone* dan kecemasan sosial pada remaja menjadi penting untuk memperoleh gambaran empiris yang lebih komprehensif, khususnya dalam konteks lokal Kota Kupang.

Sejalan dengan kajian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji (1) gambaran tingkat adiksi *smartphone*, (2) gambaran tingkat kecemasan sosial, dan (3)

hubungan antara adiksi *smartphone* dengan kecemasan sosial pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Kota Kupang.

#### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan tingkat adiksi *smartphone* dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kota Kupang pada tahun 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa-siswi kelas VIII dan IX yang aktif pada tahun ajaran 2025/2026 di SMP Negeri 1 Kupang, yaitu sebanyak 703 orang. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan teknik cluster sampling, kemudian diperoleh jumlah sampel akhir sebanyak 88 responden. Kriteria inklusi utama adalah siswa-siswi yang aktif, pengguna *smartphone*, hadir saat pengumpulan data, bersedia berpartisipasi, dan menandatangani lembar persetujuan. Responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap tidak diikutsertakan dalam analisis. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2025.

Proses penelitian diawali dengan diperolehnya persetujuan etik (*ethical clearance*) dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana (Nomor: 004946/KEPK FKM UNDANA/2025) serta izin administratif dari instansi terkait. Selanjutnya, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak sekolah. Responden yang memenuhi kriteria

inklusi diberikan penjelasan terkait tujuan penelitian serta tahapan pelaksanaannya, kemudian diminta untuk menyatakan kesediaannya secara tertulis melalui lembar *informed consent*. Data dikumpulkan secara langsung di kelas menggunakan kuesioner yang telah digunakan luas dalam penelitian dan memiliki reliabilitas baik. Instrumen *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* tersusun dari 10 pernyataan dengan skala Likert 6 poin, yaitu STS = 1, TS = 2, KS = 3, AS = 4, S = 5, dan SS = 6. Skor total merupakan penjumlahan dari seluruh butir (rentang 10-60) dan dikategorikan menjadi rendah (10-27), sedang (28-45), dan tinggi (46-60). Instrumen Liebowitz Social Anxiety Scale-Self Report (LSAS-SR) terdiri dari 24 situasi yang masing-masing dinilai berdasarkan dua skala Likert 4 poin: *fear* (0-3) dan *avoidance* (0-3). Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh skor *fear* dan *avoidance* (rentang 0-144) dan dikategorikan menjadi 0-29 (tidak mengalami kecemasan sosial), 30-49 (ringan), 50-64 (sedang), 65-79 (cukup berat), 80-94 (berat), dan >95 (sangat berat).

Data yang diperoleh selanjutnya diolah menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis diawali dengan analisis univariat berupa statistik deskriptif untuk menunjukkan gambaran distribusi frekuensi setiap variabel. Kemudian, analisis bivariat dilakukan dengan uji korelasi Rank Spearman guna menilai hubungan antara tingkat adiksi *smartphone* dan tingkat kecemasan sosial. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai  $p < 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	n (%) atau mean $\pm$ SD
Usia	-	13,89 $\pm$ 0,53
Jenis Kelamin	Laki-laki	47 (53,4%)
	Perempuan	41 (46,6%)
Kelas	Kelas VIII	28 (31,8%)
	Kelas IX	60 (68,2%)

Berdasarkan Tabel tersebut, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 88 orang. Berdasarkan karakteristik usia, rata-rata usia responden tercatat sebesar 13,89 tahun dengan standar deviasi  $\pm$ 0,53. Ditinjau dari jenis kelamin, sebanyak 47 responden (53,4%) berjenis kelamin laki-laki,

sedangkan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 41 responden (46,6%). Berdasarkan tingkat kelas, sebagian besar responden berasal dari kelas IX, yaitu sebanyak 60 responden (68,2%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Adiksi *Smartphone*

Tingkat Adiksi <i>Smartphone</i>	Jumlah Responden	Persentase (%)
Rendah	29	33,0
Sedang	47	53,4
Tinggi	12	13,6
Total	88	100

Berdasarkan Tabel 2, dari 88 responden yang ikut serta dalam penelitian ini, sebanyak 29 responden (33,0%) memiliki tingkat adiksi *smartphone* kategori rendah, 47 responden (53,4%) berada pada

kategori sedang, dan 12 responden (13,6%) tergolong dalam kategori tinggi. Temuan tersebut melaporkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat adiksi *smartphone* pada kategori sedang.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Sosial

Tingkat Kecemasan Sosial	Jumlah Responden	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	16	18,2
Ringan	20	22,7
Sedang	15	17,0
Cukup Berat	18	20,5
Berat	13	14,8
Sangat Berat	6	6,8
Total	88	100

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa terdapat 16 responden (18,2%) yang tidak mengalami kecemasan sosial, 20 responden (22,7%) mengalami kecemasan sosial ringan, 15 responden (17,0%) mengalami kecemasan sosial sedang, 18 responden (20,5%) mengalami

kecemasan sosial cukup berat, 13 responden (14,8%) mengalami kecemasan sosial berat, dan 6 responden (6,8%) mengalami kecemasan sosial sangat berat. Dengan demikian, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sosial ringan.

**Tabel 4. Hasil Uji Hubungan Tingkat Adiksi *Smartphone* dengan Tingkat Kecemasan Sosial**

Tingkat Adiksi <i>Smartphone</i>	Tingkat Kecemasan Sosial					
	Tidak ada kecemasan	Ringan	Sedang	Cukup Berat	Berat	Sangat Berat
Rendah	11	9	2	4	3	0
Sedang	5	11	13	10	7	1
Tinggi	0	0	0	4	3	5
Total	16	20	15	18	13	6

$p = 0,000$  ;  $r = 0,512$

\* Uji Rank Spearman; Signifikan apabila  $p < 0,05$

Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,512. Karena nilai  $p < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat adiksi *smartphone* dengan tingkat kecemasan sosial pada responden. Nilai koefisien korelasi

sebesar 0,512 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat positif dan berada pada kategori sedang. Artinya, semakin tinggi tingkat adiksi *smartphone* yang dimiliki responden, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang mereka alami.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat adiksi *smartphone* dengan tingkat kecemasan sosial pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Kota Kupang tahun 2025 ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,512$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi *smartphone*, semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dialami remaja. Nilai korelasi positif dengan kekuatan sedang menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan

berpotensi memengaruhi kondisi psikologis dan kemampuan adaptasi sosial remaja, khususnya dalam membangun interaksi dan rasa percaya diri. Hal ini sejalan dengan konsep psikologi perkembangan yang menyatakan bahwa remaja awal (usia 13-15 tahun) berada pada fase sensitif terhadap pengaruh lingkungan dan tekanan sosial, sehingga lebih rentan mengalami gangguan regulasi emosi maupun kesulitan dalam beradaptasi sosial (Rachmayani et al., 2020).

Karakteristik responden dalam penelitian ini turut mendukung hasil tersebut, di mana mayoritas berada pada usia 14 tahun yang merupakan masa remaja awal, fase ketika individu cenderung lebih mudah mengalami ketergantungan pada *smartphone*. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menyatakan bahwa remaja awal lebih rentan mengalami adiksi *smartphone* karena faktor kebutuhan hiburan, media sosial, serta pengaruh teman sebaya (Rachmayani et al., 2020). Pola tersebut tercermin dari skor item *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* yang menunjukkan bahwa gejala dominan pada responden adalah penggunaan *smartphone* lebih lama dari yang direncanakan serta terganggunya aktivitas sehari-hari akibat penggunaan *smartphone* berlebihan. Hal ini menegaskan bahwa kehilangan kontrol penggunaan dan gangguan aktivitas harian merupakan ciri utama adiksi *smartphone* pada remaja SMP Negeri 1 Kota Kupang.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan studi terdahulu yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara adiksi *smartphone* dan kecemasan sosial pada remaja SMA, dengan korelasi positif yang menjelaskan bahwa semakin tinggi penggunaan *smartphone*, maka semakin besar pula kecenderungan remaja mengalami kecemasan dalam situasi sosial (Primadiana et al., 2019). Demikian pula, studi lain yang menemukan bahwa social phobia merupakan prediktor kuat adiksi *smartphone*, dan seluruh subskala adiksi berkorelasi dengan kecemasan sosial (Darcin et al., 2016). Kedua penelitian tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kecemasan sosial dapat mendorong remaja menggunakan *smartphone* sebagai

bentuk penghindaran interaksi langsung.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* memiliki dampak nyata terhadap kemampuan adaptasi sosial remaja. Ketergantungan berlebihan pada *smartphone* dapat mengurangi peluang remaja untuk berinteraksi secara langsung, menghambat perkembangan keterampilan sosial, dan menurunkan rasa percaya diri dalam menghadapi situasi sosial. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif keluarga dan sekolah dalam membatasi penggunaan *smartphone*, mendorong interaksi sosial yang sehat, serta memberikan edukasi mengenai literasi digital agar remaja dapat menggunakan teknologi secara bijak.

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat adiksi *smartphone* kategori sedang, sementara tingkat kecemasan sosial yang paling banyak ditemukan berada pada kategori ringan. Analisis data mengungkap adanya korelasi positif dan signifikan antara adiksi *smartphone* dan kecemasan sosial, yang mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat adiksi *smartphone* diikuti oleh peningkatan kecemasan sosial pada remaja. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis dan kemampuan adaptasi sosial remaja.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap pola penggunaan *smartphone* pada remaja. Oleh karena itu, pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi literasi digital dan menciptakan lingkungan

yang mendukung interaksi sosial yang sehat. Selain itu, pengawasan penggunaan *smartphone* oleh orang tua juga diperlukan sebagai upaya pencegahan terhadap dampak negatif adiksi *smartphone*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15-20.
- 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*. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Dodani, D., Sharma, U., & Mishra, G. (2022). *Smartphone* addiction with respect to social anxiety among young adults in rural areas of Chhattisgarh. *International Journal of Novel Research and Development*, 7(6), 301-309.
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., Purwanti, N., & Umamah, F. (2021). *Smartphone* addiction dengan depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 947-954.
- 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), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., et al. (2022). Global prevalence of digital addiction in the general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, E. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., et al. (2022). *Smartphone* addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, 129, 107138. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107138>
- Palupi, D. A., Sarjana AS, 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. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), 21-28.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of

- adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Rachmayani, D., Kurniawati, Y., & Hikmiah, Z. (2020). Permasalahan penggunaan *smartphone* pada remaja dan hubungannya dengan gejala gangguan kecemasan. *Prosiding SENANTIAS*, 1(1), 861-870.
- Rahmah, N., & Hatta, M. I. (2024, August). Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap *Smartphone Addiction* pada Emerging Adulthood di Kota Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 4, No. 2, pp. 912-920).
- Ramadyan, H. R. (2017). *Hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Smartphone Addiction pada Remaja Awal* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 289846.
- Renda, T., & Kaut, A. (2024). Dampak *smartphone* terhadap interaksi sosial mahasiswa asal pedesaan. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 13(3), 601-623. <https://doi.org/10.20961/jas.v13i3.84598>
- Saniatuzzulfa, R., & Wijiyanti, A. N. (2019). *Smartphone Addiction Ditinjau dari Subjective Well Being, Kecemasan Sosial, dan Materialisme pada Mahasiswa Di Universitas "Y"*. *Psycho Idea*, 17(2), 145-153.
- SHOLIHA, I. B. (2021). *Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja SMP Di Tangerang* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Jakarta).
- Sowwam, M., & Arwati, A. P. D. (2025). Hubungan intensitas penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Sambungmacan. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 104-113. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.691>
- World Health Organization. (2023). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>