

Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap *Smartphone Addiction* pada *Emerging Adulthood* di Kota Bandung

Najwa Rahmah*, Muhammad Ilmi Hatta

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

* najwarhmh@gmail.com, m.ilmi.hatta@gmail.com

Abstract. Social anxiety often occurs in individuals who are at the age of emerging adulthood because they feel uncertainty in exploring who they are, and how they want to be seen by others. Many emerging adulthood individuals who experience social anxiety interact online on smartphones because they feel more comfortable communicating with smartphones than they interact directly. The use of smartphones in everyday life can make it easier for users to reach long-distance communication and access various kinds of information. But on the one hand, the use of smartphones can also cause problems when used excessively, one of these problems is smartphone addiction. The purpose of this study is to obtain empirical evidence regarding the effect of social anxiety on smartphone addiction among emerging adulthood in Bandung City. The causality method was used in this quantitative research design. The sample of this study was 400 students who met the research criteria. The measuring instruments on the questionnaire are the Social Anxiety Scale-Adolescence Indonesian version and the Smartphone Addiction Scale Indonesian version. The results of this study indicate the influence of social anxiety on smartphone addiction with a coefficient value of 0.300, which means that it has a moderate influence and is positive, so it can be said to be unidirectional. So it can be concluded, the higher the social anxiety, the more smartphone dependence will increase.

Keywords: *Social Anxiety, Smartphone Addiction.*

Abstrak. Kecemasan sosial seringkali terjadi pada individu yang berada pada usia emerging adulthood karena merasa adanya ketidakpastian dalam bereksplorasi tentang siapa dirinya, dan bagaimana mereka ingin dipandang oleh orang lain. Individu emerging adulthood yang mengalami kecemasan sosial banyak yang berinteraksi secara online pada *smartphone* karena merasa lebih nyaman berkomunikasi dengan *smartphone* dibandingkan mereka berinteraksi secara langsung. Penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari dapat memudahkan para penggunanya untuk menjangkau komunikasi jarak jauh dan mengakses berbagai macam informasi. Namun pada satu sisi, penggunaan *smartphone* juga dapat menyebabkan masalah ketika digunakan secara berlebihan, satu diantara masalah tersebut adalah ketergantungan *smartphone*. Tujuan penelitian ini yaitu mendapat bukti empiris mengenai pengaruh kecemasan sosial terhadap *smartphone addiction* di kalangan emerging adulthood di Kota Bandung. Metode kausalitas digunakan dalam desain penelitian kuantitatif ini. Sampel penelitian ini sebanyak 400 mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Alat ukur pada kuisioner adalah *Social Anxiety Scale-Adolescence* versi Bahasa Indonesia dan *Smartphone Addiction Scale* versi Bahasa Indonesia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh kecemasan sosial terhadap *smartphone Addiction* dengan nilai koefisien sebesar 0.300, yang artinya memiliki pengaruh sedang (*moderate*) dan bernilai positif, sehingga dapat dikatakan searah. Maka dapat disimpulkan, semakin tinggi kecemasan sosial maka semakin ketergantungan *smartphone* akan semakin meningkat.

Kata Kunci: *Kecemasan Sosial, Smartphone Addiction.*

A. Pendahuluan

Kemajuan teknologi di era yang semakin modern ini menjadikan smartphone kini dapat memenuhi semua kebutuhan manusia yang semula hanya dapat dipenuhi oleh komputer (Samaha & Hawi, 2016). Dalam hal ini, individu di seluruh dunia cenderung merasa smartphone menjadi bagian penting dalam kehidupan mereka (Lepp, Li, Barkley, & Salehi-Esfahani, 2015). Menurut Elhai, Levine, dan Hall (2019) Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan smartphone mencakup emosi yang tidak menyenangkan (aversive emotions) dan pengalaman negatif (negative experiences), karena kedua faktor tersebut menciptakan kebutuhan untuk mengalihkan perhatian dan menghindari pemicu stres kronis yang dapat menyebabkan kecenderungan penggunaan smartphone secara berlebihan, hingga kecanduan.

Menurut Mawarpury, Maulina, dan Faradina (2020) Kecanduan smartphone adalah suatu kondisi gangguan yang ditandai dengan ketidakmampuan seseorang untuk berhenti menggunakan perangkat mereka, yang mengarah pada perubahan sosial termasuk penarikan diri dan kesulitan dalam melakukan tugas-tugas rutin.

Kebiasaan menggunakan ponsel dimulai dari perilaku yang awalnya hanya mengirim dan menerima pesan instan atau mendapatkan hiburan online. Namun seiring berjalannya waktu, pengguna smartphone dapat melakukan perilaku berbahaya seperti mengirim SMS saat mengemudi, dan pada tingkat puncaknya, individu yang terkena dampak mungkin tidak dapat mengontrol penggunaan smartphone nya (Robert et al, 2014). Oleh sebab Smartphone memungkinkan akses ke media sosial, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan yang tidak terduga, seperti internet addiction yang dianggap sebagai kondisi patologis pada DSM-V yang ditandai dengan penggunaan yang berlebihan dan ketergantungan.

Beberapa tahun terakhir terdapat fenomena terkait dengan penggunaan smartphone yang berlebihan di Indonesia. Dilansir dari CNBC Indonesia bahwa kecanduan smartphone pada masyarakat Indonesia meningkat tajam sejak periode pandemik pada 2020 lalu yang semula hanya 3,9 jam perharinya, kini meningkat menjadi 5 jam sehari. Berkaitan dengan smartphone yang memiliki kegunaan untuk mengakses internet, sebuah survei yang dilansir pada CNN Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 19,3% individu remaja dan 14,4% individu dewasa muda mengalami kecanduan internet. Kemudahan yang diberikan oleh media sosial yang merupakan fitur pada smartphone ini membuat para penggunanya menjadi cemas dan ketergantungan (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018). Menurut penelitian Mohamed et al., (2023) menggambarkan bahwa adanya tingkat distribusi social phobia yang tinggi pada wanita dewasa muda di Mesir yang disertai dengan peningkatan angka kejadian smartphone addiction yang tinggi.

Kecemasan sosial atau social anxiety menurut American Psychological Association (2018) adalah ketakutan akan situasi sosial dan timbul rasa malu (misalnya, melakukan percakapan, bertemu orang asing) atau terdapat risiko dievaluasi secara negatif oleh orang lain (misalnya, dianggap bodoh, lemah, atau gugup). Kecemasan sosial melibatkan kekhawatiran akan status sosial, peran, dan perilaku seseorang. Berdasarkan jurnal yang ditulis oleh Mohamed et al., (2023) kecemasan sosial biasanya dikaitkan dengan gangguan yang signifikan seperti meningkatnya risiko putus sekolah bagi remaja, absen bekerja, pengangguran, yang menyebabkan kerugian dan penurunan kualitas hidup.

Beberapa dekade ini terdapat fenomena di Indonesia berkaitan kecemasan sosial. Dilansir pada laman Databoks, diketahui bahwa sebanyak 1 per 20 remaja Indonesia pada 12 tahun terakhir memiliki gangguan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan kecemasan adalah penyakit mental yang paling banyak diderita oleh remaja, jika digabungkan dengan gangguan kecemasan sosial secara menyeluruh adalah sebesar 3,7%.

Individu yang cemas secara sosial menurut Lee dan Stapinski (2012) akan mencari ketenangan (reassurance) dalam interaksi sosial karena mereka cenderung merasa takut akan evaluasi negatif selama interaksi secara langsung dan mereka lebih memilih berinteraksi sosial melalui virtual seperti media sosial dari smartphone karena kecemasan sosial yang dirasakan lebih sedikit dan interaksi sosial pun dirasa lebih meyakinkan. Selain itu, individu yang merasa cemas akan sosial akan cenderung merasa nyaman secara fisik ketika mereka menjadi

anonim. Pada hal ini, tingkat kecemasan yang tinggi berhubungan dengan seberapa lama individu menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone* (Elhai & Contractor, 2018).

Kecemasan sosial dapat dialami oleh semua orang, namun fenomena kecemasan sosial ini seringkali terjadi pada remaja hingga masa dewasa awal. Penelitian Azka dkk. (2018) menunjukkan bahwa orang pada masa *emerging adulthood* sering kali kurang stabil dan tidak langsung ketika menghadapi interaksi atau hubungan interpersonal, akibatnya mempersulit komunikasi dan interaksi pada masa remaja akhir. Menurut Darcin et al., (2016 dalam Elandi & Ariana, 2017) menggambarkan bahwa penggunaan *smartphone* untuk mengakses media sosial disebabkan oleh kebutuhan remaja untuk berkomunikasi sosial.

Menurut hasil penelitian Amalya, Tarigan dan Kusniwati (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 44,9% siswa mengalami kecanduan *smartphone*, yang dalam hal ini tergolong tinggi. Peneliti belum menemukan penelitian mengenai adiksi *smartphone* pada tingkat mahasiswa atau dewasa awal di Bandung karena pada penelitian sebelumnya lebih membahas mengenai adiksi *smartphone* pada rentang usia remaja yang jelas keduanya memiliki perbedaan dalam tugas perkembangan. Sementara untuk kecemasan sosial, menurut hasil penelitian Hasibuan, Srisayekti, dan Moeliono (2016), sebanyak 31,2% pelajar usia 18-25 tahun di kota Bandung mengalami kecemasan sosial. Penelitian ini menjelaskan bahwa wanita lebih banyak mengalami kecemasan sosial dibandingkan pria.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *smartphone addiction* pada *emerging adulthood* di Kota Bandung?
2. Bagaimana tingkat kecemasan sosial pada *emerging adulthood* di Kota Bandung?
3. Seberapa besar pengaruh kecemasan sosial terhadap *smartphone addiction* pada *emerging adulthood* di Kota Bandung?

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk untuk mendapatkan data empiris mengenai seberapa besar pengaruh kecemasan sosial terhadap *smartphone addiction* pada masa *emerging adulthood* di Kota Bandung

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan desain penelitian kausalitas dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian kausalitas adalah penelitian yang satu variabel dan variabel lainnya secara langsung ataupun tidak langsung saling mempengaruhi. Hubungan kausalitas dapat bersifat searah, dalam hal ini variabel independen dapat mempengaruhi variabel dependen (Bordens & Abbot, 2008).

Populasi pada penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Berusia 18-25 tahun yang tinggal di Kota Bandung
2. Kesulitan menyelesaikan tugas kuliah atau menunda pekerjaan karena penggunaan *smartphone*
3. Mengakses *smartphone* selama 4 – 8 jam perhari atau lebih (mengakses media sosial, bermain game, dsb)
4. Merasa gagal untuk mengurangi penggunaan *smartphone*

Sampel penelitian ini terdiri dari mahasiswa *emerging adulthood* Kota Bandung. Sebanyak 400 responden diperoleh dengan menggunakan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner. Adapun Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik analisis regresi linear berganda.

Terdapat dua alat ukur yang digunakan pada penelitian ini. Alat ukur pertama bernama *Social Anxiety Scale-Adolescence* yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez (1998). Alat ukur ini telah dilakukan penerjemahan dan adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Apriliana dan Suranta (2019). Sedangkan untuk alat ukur kedua bernama *Smartphone Addiction Scale* yang dirancang oleh Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013). Alat ukur ini telah diterjemahan dan dimodifikasi oleh Kurniawan, Rustika, dan Aryani (2016).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan
Deskripsi Sampel

Tabel 1. Deskripsi Sampel

	n	%	Total	
			n	%
Jenis Kelamin				
Wanita	228	57	400	100
Pria	172	43		
Status Responden				
Mahasiswa	369	92	400	100
Pelajar	31	8		

Berdasarkan tabel 1, didapatkan informasi bahwa responden dalam penelitian rata-rata berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 228 orang atau 57% sementara status responden dalam penelitian ini mayoritas adalah mahasiswa sebanyak 369 orang atau sekitar 92%.

Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap Smartphone Addiction

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh kecemasan sosial terhadap *smartphone addiction* pada *emerging adulthood* di Kota Bandung, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linear berganda.

Tabel 1. Uji Regresi Linear Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	235.777	15.306		15.404	.000
	X1	.320	.045	.335	7.040	.000
	X2	.267	.041	.300	6.501	.000
	X3	.030	.040	.034	.760	.448

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa Aspek *Fear of Negative Evaluation* (X1) telah diuji pengaruhnya, diperoleh nilai t-hitung sebesar 7,040 (t-hitung > 1,966) dengan nilai *p-value* sebesar 0,000. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, aspek *Fear of aNegative Evaluation* (X1) berpengaruh secara signifikan terhadap *smartphone addiction* (Y) pada *emerging adulthood* di Kota Bandung. Selanjutnya, pengaruh aspek *Social Distress and Avoidance-New* (X2) diuji hipotesisnya, dan hasilnya menunjukkan nilai t hitung sebesar 6.501 (t hitung > 1.966) dan nilai p sebesar 0.000. Berdasarkan hasil uji tersebut, terdapat pengaruh antara *social distress dan avoidance-new* (X2) terhadap *smartphone addiction* (Y) pada *emerging adulthood* di Kota Bandung. Terakhir, pengaruh aspek *Social Distress and Avoidance-General* (X3) diuji hipotesisnya, dan hasilnya menunjukkan nilai t hitung sebesar 0.760 (t hitung < 1.966) dan nilai p sebesar 0.448. Temuan pengujian menunjukkan bahwa nilai p value (0.201) lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0.05$), artinya, pada taraf nyata 5% dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* (Y) pada *emerging adulthood* di Kota Bandung.

Tabel 2. Uji Regresi Linear secara Keseluruhan

Variabel	r_s	Adjusted r_s	Derajat Pengaruh	Besaran Pengaruh
X dan Y	0.300	0.295	Sedang	30%

Dari tabel di atas, tampak bahwa kecemasan sosial memiliki dampak sebesar 30% terhadap *smartphone addiction* pada *emerging adulthood* di Kota Bandung. Dampak ini termasuk dalam kategori pengaruh sedang (*moderate*). Hal ini memberikan gambaran bahwa faktor-faktor selain kecemasan sosial menyumbang 70% dari *smartphone addiction*.

Kategorisasi Kecemasan Sosial

Tingkat kecemasan sosial pada *emerging adulthood* di Kota Bandung dikategorikan sebagai berikut, dengan tabel 3 memberikan penjelasan lebih lanjut.

Tabel 3. Kategorisasi Kecemasan Sosial pada *Emerging Adulthood* di Kota Bandung

TINGKAT Kecemasan Sosial	FREKUENSI	PRESENTASE (%)
Rendah	84	21%
Sedang	242	60%
Tinggi	74	19%
JUMLAH	400	100

Berdasarkan informasi di atas, terdapat 84 responden pada kelompok usia *emerging adulthood* yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah (21%), 242 responden memiliki tingkat kecemasan sosial yang sedang (77%), dan 74 responden memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi (19%). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa aspek *fear of negative evaluation* yang memiliki skor tertinggi dari jawaban responden. Artinya, sebagian besar responden merasa takut akan evaluasi dari orang lain terhadap dirinya ketika berhadapan dengan situasi sosial.

Kategorisasi Smartphone Addiction

Berikut adalah kategorisasi tingkat *Smartphone Addiction* pada *emerging Adulthood* di Kota Bandung yang dijelaskan di tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi *Smartphone Addiction* pada *Emerging Adulthood* di Kota Bandung

TINGKAT Smartphone Addiction	FREKUENSI	PRESENTASE (%)
Rendah	36	9%
Sedang	304	76%
Tinggi	60	15%
JUMLAH	400	100

Berdasarkan informasi yang ditemukan pada tabel di atas, sebagian besar responden *emerging adulthood* masuk ke dalam kategori *smartphone addiction* yang sedang, yaitu sebanyak 304 orang atau 76% dari sampel, pada tingkat *smartphone addiction* tinggi sebanyak 60 orang dengan presentase 15%, sedangkan pada tingkat *smartphone addiction* rendah sebanyak 36 orang dengan presentase 9%. Berdasarkan hasil penelitian, aspek yang paling besar dirasakan oleh responden adalah aspek *positive anticipation*. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan *smartphone* dapat memberikan kebahagiaan dan pengurangan stres bagi *emerging adulthood* di Kota Bandung. Sebaliknya, aspek *withdrawal* adalah aspek yang paling sedikit dirasakan oleh responden. Hal ini mengindikasikan bahwa persentase responden yang pernah mengalami gejala penarikan diri dari *smartphone* cukup rendah.

Tabulasi Silang Kecemasan Sosial terhadap Smartphone addiction

Berikut merupakan tabulasi silang antara kecemasan sosial dengan *smartphone addiction* pada *emerging adulthood* di Kota Bandung yang diuraikan di tabel 5.

Tabel 5. Tabulasi Silang Kecemasan Sosial terhadap *Smartphone Addiction* pada *Emerging Adulthood* di Kota Bandung

Count		Smartphone Addiction			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Kecemasan Sosial (%)	Rendah	36	48	0	84
	Sedang	0	256	52	308
	Tinggi	0	0	8	8
Total		36	304	60	400

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 4.13, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar individu *emerging adulthood* di Kota Bandung memiliki tingkat kecemasan sosial sedang (*moderate*) dengan tingkat *smartphone addiction* sedang (*moderate*) yaitu sebanyak 256 orang atau 64%. Persentase terbesar kedua sebanyak 52 orang dengan persentase 13% adalah individu *emerging adulthood* dengan tingkat kecemasan sosial tinggi dan *smartphone addiction* tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh kecemasan sosial. Dari perhitungan olah data yang telah didapat, Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden *emerging adulthood* di Kota Bandung memiliki tingkat kecemasan sosial sedang (*moderate*). Artinya, berdasarkan teori Grace dan Lopez (1988), sebanyak individu pada usia *emerging adulthood* cenderung mengalami perasaan cemas, khawatir tentang situasi sosial, dan ketakutan akan apa yang akan dipikirkan orang tentang mereka. Penelitian ini mendukung temuan Hasibuan dkk. (2016), yang menemukan bahwa mayoritas mahasiswa *emerging adulthood* di Kota Bandung memiliki tingkat kecemasan sosial yang sedang (*moderate*).

Berdasarkan data yang diperoleh mengenai hubungan per aspek kecemasan sosial terhadap *smartphone addiction*, aspek kecemasan sosial pertama yakni *fear of negative evaluation* memiliki hubungan yang relatif sedang (*moderate*). Kecemasan sosial pada aspek *fear of negative evaluation* merupakan suatu prediktor positif yang signifikan dalam menjelaskan kecemasan pada masa *emerging adulthood*. Semakin tinggi tingkat individu dalam aspek *fear of negative evaluation*, maka kecemasan sosial yang dialami individu tersebut cenderung semakin tinggi (La Greca & Lopez, 1998); semakin meningkatkan penggunaan media sosial yang kompulsif dengan intensitas tinggi (Halim & Rossalia, 2024); dan cenderung mengganggu penerimaan diri bagi individu pada usia *emerging adulthood* (Damri, 2024). Aspek *Fear of negative evaluation* sedang pada individu dapat menyebabkan perilaku berhati-hati dan melindungi diri sendiri (*self protective behavior*) tetapi tidak menghalangi individu untuk terlibat dalam interaksi sosial sepenuhnya. Selain itu, individu dengan FNE sedang mengalami kecemasan yang nyata dalam situasi sosial di mana mereka merasa bahwa mereka mungkin dihakimi. Kecemasan ini cukup signifikan untuk memengaruhi perilaku mereka, tetapi tidak terlalu kuat sehingga menyebabkan penarikan diri dari pergaulan sosial atau tekanan yang parah.

Berdasarkan informasi yang didapatkan pada data, aspek kedua pada kecemasan sosial yaitu *social avoidance and distress-new* berarti menghindari dari sosial dan tertekan dalam situasi baru yang mengakibatkan individu tersebut menjadi cemas, tegang, dan merasa bingung ketika berhadapan dengan orang atau situasi baru (Greca & Lopez, 1998). Aspek *social avoidance and distress-new* yang tinggi menggambarkan bahwa individu *emerging adulthood* merasa cemas berada dalam situasi sosial yang mengharuskan mereka berinteraksi

dengan orang lain, baik itu ketakutan akan tidak disenangi, ketakutan akan tidak dihargai, atau ketakutan akan tidak diakui. Dalam konteks *smartphone addiction*, *Social avoidance and distress-new* yang sedang dapat berkontribusi pada *smartphone addiction* sebagai mekanisme koping. Individu dengan tingkat kecemasan sosial sedang dapat menggunakan ponsel cerdas mereka untuk menghindari interaksi tatap muka, mencari pelipur lara dalam komunikasi digital, media sosial, dan aktivitas online di mana mereka merasa lebih memegang kendali dan tidak terlalu dihakimi. Hal ini dapat memperkuat perilaku menghindar mereka, yang mengarah pada siklus di mana kecemasan sosial dan kecanduan *smartphone* saling mempengaruhi satu sama lain.

Berdasarkan hasil penelitian ini, aspek ketiga pada kecemasan sosial yakni *social avoidance and distress-general* memiliki hubungan yang lemah. *Social avoidance and distress-general* pada kecemasan sosial berkaitan dengan ketakutan seseorang terhadap situasi secara umum atau dengan orang yang sudah dikenal (La Greca & Lopez, 1998). Aspek *Social avoidance and distress-general* yang rendah menggambarkan individu akan lebih bersedia untuk berinteraksi dengan orang lain dan ikut serta dalam kegiatan sosial tanpa mereka merasa stres atau tertekan, lebih nyaman dalam situasi sosial secara umum yang artinya dapat mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik, seperti komunikasi, empati, dan resolusi konflik, serta cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tantangan sosial, karena individu lebih siap untuk menangani situasi sosial dan mempertahankan kepercayaan diri mereka. Individu dengan *social avoidance and distress-general* yang rendah cenderung lebih mampu menyeimbangkan interaksi *online* dan *offline*. Mereka bisa menggunakan *smartphone* secara teratur tanpa menjadikannya satu-satunya saluran interaksi sosial.

Berdasarkan tabulasi silang variabel kecemasan sosial dan *smartphone addiction*, ditemukan bahwa sebagian besar individu pada *emerging adulthood* yang memiliki kecemasan sosial sedang (*moderate*), juga memiliki *smartphone addiction* yang sedang (*moderate*). Persentase tinggi kedua yaitu individu yang memiliki kecemasan sosial tinggi dan tingkat *smartphone addiction* pun tinggi. Hasil pengukuran ini sesuai dengan hipotesis awal yang memprediksikan bahwa pengaruh kecemasan sosial terhadap *smartphone addiction* merupakan pengaruh positif. Semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami oleh individu, maka akan semakin tinggi juga *smartphone addiction* tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Elandi dan Ariana (2019) bahwa individu yang cemas secara sosial memiliki kecenderungan untuk ketergantungan *smartphone*; dan penelitian Mohammed et al. (2023) yang menemukan bahwa adanya tingkat *social phobia* yang tinggi yang disertai dengan tingkat *smartphone addiction* yang tinggi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan sosial pada *emerging adulthood* di Kota Bandung sebagian besar berada pada tingkat sedang (*moderate*)
2. Tingkat *smartphone addiction* pada *emerging adulthood* di Kota Bandung sebagian besar berada pada tingkat sedang (*moderate*).
3. Terdapat pengaruh positif dari kecemasan sosial terhadap *smartphone addiction* pada *emerging adulthood* di Kota Bandung, dengan besaran pengaruh sebesar 30%.

Bagi responden dengan kecemasan sosial tinggi, hal yang dapat dilakukan adalah berusaha fokus pada pengembangan keterampilan dan kemampuan yang dimiliki tanpa memikirkan opini dari orang lain. Selain itu, berusaha untuk tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain, terlebih pada platform media sosial. Bagi responden dengan *smartphone addiction* tinggi, hal yang dapat dilakukan adalah individu dapat mencari aktivitas alternatif lain yang dapat menggantikan waktu pemakaian *smartphone* seperti membaca buku, berolah raga, atau menjalani hobi lainnya.

Acknowledge

Peneliti ingin berterima kasih kepada Muhammad Ilmi Hatta, Drs., M.Psi, selaku dosen pembimbing peneliti yang telah banyak meluangkan waktu untuk mengarahkan, memberikan informasi dan petunjuk dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, tak luput juga saya memberi ucapan terima kasih kepada Seluruh responden penelitian yang telah menyisihkan waktu untuk mengisi kuisioner penelitian.

Daftar Pustaka

- [1] Lepp, A., Li, J., Barkley, J. E., & Salehi-Esfahani, S. (2015). Exploring the relationships between college students' cell phone use, personality and leisure. *Computers in human behavior*, 43, 210-219.
- [2] Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior*, 57, 321-325.
- [3] Elhai JD, Contractor AA (2018) Examining latent classes of smartphone users: relations with psychopathology and problematic smartphone use. *Comp Hum Behav* 82:159–66
- [4] Maulina, S., & Faradina, S. (2020). Kecenderungan Adiksi Smartphone Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 24-37.
- [5] Roberts, J. A., Yaya, L. H., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of behavioral addictions*, 3(4), 254–265. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.015>
- [6] Tim (2021). Survei 19,3 Persen Anak Indonesia Kecanduan Internet. CNN Indonesia. Diakses pada November 2023 <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet>
- [7] Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- [8] Mohamed, Z. K., ElNahas, G. M., Hatata, H. A. M., El-Serafi, D. M., & Mahmoud, D. A. M. (2023). Smartphone addiction and its relation to social phobia in female university students. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 74.
- [9] Lee BW, Stapinski LA (2012) Seeking safety on the internet: relationship between social anxiety and problematic internet use. *J Anxiety Disord* 26(1):197-205
- [10] Bordens, K., & Abbott, B. B. (2014). Ebook: Research Design and Methods: A Process Approach. McGraw Hill.
- [11] Apriliana, I. P. A., & Suranata, K. (2019). A confirmatory factor analysis of social anxiety scale for adolescence (SAS-A) in Indonesian form. *Konselor*, 8(3), 98-103.
- [12] Greca, A. La (1998). Social Anxiety among Adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94, ISSN 0091-0627, <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- [13] 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.
- [14] Kurniawan, I. D. Y., Rustika, I. M., & Aryani, L. N. A. (2016). Uji validitas dan reliabilitas modifikasi smartphone addiction scale versi Bahasa Indonesia. *Medicina*, 47(3), 1-9.
- [15] Damri, R. (2024). Penerimaan Diri Sebagai Prediktor Fear of Negative Evaluation Pada Emerging Adulthood di Indonesia. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 24(1), 79-88.
- [16] Adristiyani, N. A., & Lilim Halimah. (2021). Pengaruh Uses And Gratification terhadap Adiksi Instagram pada Emerging Adulthood di Kota Bandung. *Jurnal Riset*

- Psikologi*, 1(1), 32–41. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.151>
- [18] Muhammad Dandy Rizkiansyah, & Siti Qodariah. (2023). Pengaruh Self presentation terhadap Subjective Wellbeing pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 31–38. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.1981>
- [19] Rizkiansyah, M. D., & Qodariah, S. (2023). Pengaruh Self presentation terhadap Subjective Wellbeing pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 31–38. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.1981>