

Kontribusi *Problematic Internet Use* terhadap *Social Anxiety* pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial

Reza Anugrah, Zulmi Yusra

Universitas Negeri Padang
rezaanugrah.psi@gmail.com

Article History

accepted 1/12/2025

approved 2/1/2026

published 19/1/2026

Abstract

Early adulthood is a transitional phase that is prone to problematic internet use, especially through excessive use of social media. This condition can increase social anxiety due to reduced direct social interaction. This study aims to determine the contribution of problematic internet use to social anxiety in early adults who use social media in Bukittinggi City. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 127 early adults aged 18–24 years who were selected using accidental sampling techniques. The research instruments included the modified SAS-A and GPIUS-2 scales, which have high validity and reliability. Data analysis was performed using simple linear regression. The results of this study were 0.541, indicating that problematic internet use contributes positively and significantly to social anxiety. The higher the problematic internet use, the higher the level of social anxiety. These findings emphasize the importance of managing healthy internet use to prevent the risk of social anxiety.

Keywords: problematic internet use, social anxiety, social media, early adulthood

Abstrak

Masa dewasa awal merupakan fase transisi yang rentan terhadap munculnya problematic internet use, terutama melalui penggunaan media sosial yang berlebihan. Kondisi ini dapat meningkatkan social anxiety akibat berkurangnya interaksi sosial langsung. Penelitian ini bertujuan mengetahui kontribusi problematic internet use terhadap social anxiety pada dewasa awal pengguna media sosial di Kota Bukittinggi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel berjumlah 127 orang dewasa awal berusia 18–24 tahun yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian meliputi skala SAS-A dan GPIUS-2 yang telah dimodifikasi serta memiliki validitas dan reliabilitas tinggi. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil pada penelitian ini sebesar 0,541 yang menunjukkan bahwa *problematic internet use* berkontribusi positif dan signifikan terhadap *social anxiety*. Semakin tinggi *problematic internet use*, semakin tinggi tingkat *social anxiety*. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan internet secara sehat untuk mencegah risiko kecemasan sosial.

Kata kunci: problematic internet use, social anxiety, media sosial, dewasa awal



PENDAHULUAN

Masa dewasa awal, yang berada pada rentang usia sekitar 18 hingga 25 tahun, merupakan periode transisi penting dari remaja menuju kedewasaan yang ditandai dengan proses eksplorasi identitas, peningkatan tanggung jawab, dan penyesuaian terhadap berbagai tuntutan kehidupan (Santrock, 2019). Pada fase ini, individu mulai mengambil keputusan secara mandiri, membangun hubungan interpersonal yang lebih stabil, serta menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan yang semakin kompleks. Arnett (2006) menyebut masa ini sebagai tahap *emerging adulthood*, yaitu masa ketika individu berada pada kondisi tidak sepenuhnya remaja namun juga belum sepenuhnya dewasa, sehingga sering kali mengalami ketidakpastian, tekanan emosional, dan kebutuhan akan adaptasi psikologis. Bagi sebagian individu, masa dewasa awal dapat menjadi waktu yang penuh peluang dan perkembangan positif. Namun bagi sebagian lainnya, masa ini justru menimbulkan stres, kecemasan, dan kerentanan terhadap berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan sosial.

Salah satu kondisi psikologis yang banyak dialami oleh dewasa awal adalah *social anxiety*. *Social anxiety* merupakan kondisi ketika individu merasakan rasa takut, gugup, atau ketidaknyamanan yang berlebihan dalam situasi sosial, terutama ketika berinteraksi dengan orang lain atau merasa dinilai secara negatif (Butler & Dobson, 2001; Carleton et al., 2010). Individu dengan *social anxiety* cenderung menghindari aktivitas sosial, merasa tidak percaya diri, serta memiliki kekhawatiran berlebih terhadap penilaian orang lain. Pada dewasa awal, *social anxiety* sering kali muncul dalam bentuk kekhawatiran kognitif, seperti merasa tidak mampu bersosialisasi, takut melakukan kesalahan, atau takut mengecewakan orang lain dalam interaksi tatap muka (Puklek & Vidmar, 2013). Kondisi ini dapat berdampak pada kualitas hidup, hubungan sosial, performa pendidikan, serta kemampuan beradaptasi dalam dunia kerja. Nevid (2003) menegaskan bahwa masa dewasa awal merupakan fase ketika seseorang memiliki kebutuhan tinggi untuk diterima secara sosial, sehingga risiko munculnya kecemasan sosial menjadi lebih besar.

Di Indonesia, masalah kecemasan pada kelompok usia muda semakin meningkat. Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa gangguan mental emosional, termasuk kecemasan, paling banyak terjadi pada kelompok usia 15–24 tahun. Survei global yang dilakukan oleh *The Royal Society for Public Health* (2017) juga menemukan bahwa anak muda merupakan kelompok yang paling rentan mengalami kecemasan dan tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, serta penggunaan media sosial yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa dewasa awal adalah kelompok yang perlu mendapat perhatian khusus dalam konteks kesehatan mental. Kondisi *social anxiety* tersebut semakin relevan ketika dikaitkan dengan fenomena tingginya penggunaan media sosial di kalangan dewasa awal. Media sosial memberikan ruang bagi individu untuk berinteraksi, membangun citra diri, serta mendapatkan pengakuan dari lingkungan. Namun di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 33 dewasa awal pengguna media sosial menunjukkan bahwa 60,6% responden merasa cemas saat dinilai oleh orang lain, 69,7% menghindari situasi sosial baru, serta sebagian besar menghabiskan waktu lebih dari 5 jam per hari menggunakan media sosial. Durasi tersebut telah dikategorikan sebagai bagian dari *problematic internet use* (Odac & Kalkan, 2010), yaitu kondisi ketika penggunaan internet menjadi berlebihan hingga mengganggu fungsi psikologis maupun sosial individu.

Fenomena meningkatnya social anxiety pada dewasa awal memiliki hubungan erat dengan pola penggunaan internet dan media sosial. Individu dengan tingkat interaksi daring yang lebih tinggi cenderung mengalami kecemasan sosial yang lebih besar dibandingkan mereka yang lebih sering berinteraksi secara langsung (Silmi et al., 2020). Primack et al. (2017) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat menimbulkan perasaan isolasi sosial, berkurangnya interaksi tatap muka, serta

meningkatnya rasa tidak percaya diri. Temuan ini selaras dengan pendapat Caplan (2005; 2007) yang menyatakan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung lebih memilih interaksi daring karena dianggap lebih aman dan tidak menimbulkan risiko penilaian negatif secara langsung. Namun preferensi tersebut justru dapat memperburuk kemampuan sosial individu dalam kehidupan nyata. Seiring dengan perkembangan teknologi digital, penggunaan internet di Indonesia mengalami peningkatan signifikan. Data BPS (2023) menunjukkan bahwa Kota Bukittinggi memiliki tingkat akses internet tertinggi di Sumatera Barat, yaitu mencapai 85,87%. Sementara itu, laporan APJII (2024) menunjukkan bahwa penetrasi internet nasional telah mencapai 79,5%, dengan kelompok usia 16–30 tahun sebagai pengguna paling dominan. Bahkan laporan We Are Social (2024) mengungkapkan bahwa anak muda di Indonesia menghabiskan waktu lebih dari 8 jam per hari untuk mengakses internet, terutama pada platform media sosial. Durasi ini jauh melampaui batas penggunaan sehat dan dapat berpotensi menimbulkan *problematic internet use*.

Problematic internet use didefinisikan sebagai penggunaan internet yang berlebihan hingga menyebabkan gangguan dalam fungsi sosial, akademik, maupun psikologis (Young & Rogers, 1998; Caplan, 2010). Individu dengan *problematic internet use* sering kali mengalami kesulitan mengontrol waktu penggunaan, merasa cemas saat tidak online, menggunakan internet untuk menghindari masalah, dan menunjukkan ketergantungan terhadap aktivitas daring. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *problematic internet use* memiliki hubungan positif dengan *social anxiety* (Ding et al., 2023; Parisa & Leonardi, 2014). Hal ini terjadi karena individu dengan kecemasan sosial cenderung menggunakan internet sebagai sarana untuk mengurangi ketidaknyamanan dalam interaksi langsung, sehingga meningkatkan ketergantungan dan mengurangi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial (O'Day & Heimberg, 2021).

Hasil survei awal peneliti menunjukkan bahwa dewasa awal di Kota Bukittinggi memiliki kecenderungan perilaku *problematic internet use* yang cukup tinggi, terutama dalam bentuk preferensi interaksi daring, penggunaan media sosial yang intens, serta penghindaran terhadap interaksi sosial langsung. Di sisi lain, gejala *social anxiety* juga tampak menonjol, seperti kekhawatiran dalam situasi sosial, ketakutan dinilai, dan kecenderungan menarik diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa terdapat potensi hubungan yang kuat antara *problematic internet use* dan *social anxiety* pada dewasa awal di Kota Bukittinggi. Meskipun fenomena tersebut cukup jelas, penelitian mengenai hubungan antara *problematic internet use* dan *social anxiety* pada dewasa awal di Kota Bukittinggi masih sangat terbatas. Hal ini menjadi celah penelitian yang penting untuk diisi. Pemahaman mengenai kontribusi *problematic internet use* terhadap *social anxiety* dapat menjadi dasar bagi upaya pencegahan, intervensi psikologis, serta edukasi literasi digital yang lebih efektif.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana *problematic internet use* berkontribusi terhadap *social anxiety* pada dewasa awal pengguna media sosial di Kota Bukittinggi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman empiris, memperkaya literatur di bidang psikologi perkembangan dan kesehatan mental, serta menjadi dasar perancangan program intervensi yang lebih tepat sasaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menguji kontribusi *problematic internet use* terhadap *social anxiety* pada dewasa awal. Penelitian kuantitatif memungkinkan pengukuran variabel secara sistematis dan objektif menggunakan data numerik (Sugiyono, 2021). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel independen, yaitu *problematic internet use*, dan satu variabel dependen, yaitu *social anxiety*.

Partisipan penelitian berjumlah 127 dewasa awal berusia 18–24 tahun yang merupakan pengguna aktif media sosial dan berdomisili di Kota Bukittinggi. Sampel dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu teknik *non-probability sampling* di mana partisipan dipilih berdasarkan kemudahan dan kebetulan bertemu serta memenuhi kriteria penelitian (Sugiyono, 2021). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang disebarluaskan menggunakan *google forms*. Kuesioner terdiri dari dua skala utama, yaitu skala *Social Anxiety* yang diadaptasi dari SAS-A (La Greca & Lopez, 1998) dan skala *Problematic Internet Use* yang diadaptasi dari GPIUS-2 (Caplan, 2010). Kedua skala menggunakan format Likert dengan 4 pilihan jawaban. Instrumen penelitian terdiri dari skala *Social Anxiety* dengan 17 item dan skala *Problematic Internet Use* dengan 18 item.

Hasil uji validitas menggunakan SPSS menunjukkan koefisien validitas item skala *Social Anxiety* berada pada rentang 0,349–0,661 sehingga seluruh item dinyatakan valid, sedangkan pada skala *Problematic Internet Use* rentang koefisien validitasnya adalah 0,309–0,679 dan seluruh item juga dinyatakan valid. Uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* menunjukkan skala *Social Anxiety* memiliki nilai 0,922 dan skala *Problematic Internet Use* sebesar 0,913, keduanya berada pada kategori reliabel. Data dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui kontribusi variabel independen *problematic internet use* terhadap variabel dependen *social anxiety*. Analisis dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS versi 24, yang digunakan untuk uji asumsi klasik (uji normalitas dan linearitas) serta pengujian hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh melalui pengolahan data menggunakan SPSS 24. Pada Tabel 1 merupakan hasil kategorisasi variabel *problematic internet use*. Didapat bahwa mayoritas subjek berada pada kategori tinggi. Diketahui dari 127 orang subjek, sebanyak 95 orang (74,8%) berada pada kategori tinggi, sebanyak 17 orang (13,4%) pada kategori sedang, dan sebanyak 15 orang (11,8%) pada kategori rendah.

Tabel 1. Kategorisasi *Problematic Internet Use*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
X < M – 1SD	X < 36	Rendah	15	11,8%
M-1SD≤X<M+1SD	36≤ X < 54	Sedang	17	13,4%
X>M+1SD	X > 54	Tinggi	95	74,8%
Jumlah			127	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori tinggi dalam *Problematic Internet Use*, yaitu sebanyak 95 orang (74,8%). Dengan demikian, data ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh partisipan memiliki kecenderungan *problematic internet use* pada tingkat tinggi. Temuan ini mencerminkan bahwa *problematic internet use* merupakan fenomena yang cukup signifikan dialami oleh responden dalam penelitian ini.

Tabel 2. Kategorisasi Social Anxiety

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
X < M – 1SD	X < 34	Rendah	32	25,2%
M-1SD≤X<M+1SD	34 ≤ X < 51	Sedang	19	15,0%
X>M+1SD	X > 51	Tinggi	76	59,8%
Jumlah			127	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas, diperoleh bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori tinggi dalam *Social Anxiety*, yaitu sebanyak 76 orang (59,8%). Selanjutnya, terdapat 19 subjek (15,0%) yang termasuk dalam kategori sedang, dan 32 orang (25,2%) berada dalam kategori rendah. Secara keseluruhan, hasil ini memperlihatkan bahwa lebih dari separuh partisipan memiliki tingkat *Social Anxiety* pada dewasa awal di Kota Bukittinggi cenderung tinggi.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	F	Sig.	R	R2	Kesimpulan
<i>Social Anxiety</i> * <i>Problematic Internet Use</i>	51,648	0,000	0,541	0,292	Sig.<0,05 Signifikan

Berdasarkan tabel 3 diatas, hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $F = 51,648$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *problematic internet use* dan *social anxiety*. Nilai korelasi ($R = 0,541$) menunjukkan bahwa arah hubungan adalah positif dengan tingkat hubungan yang cukup kuat. Koefisien determinasi ($R^2 = 0,292$) menunjukkan bahwa *problematic internet use* memberikan kontribusi sebesar 29,2% terhadap *social anxiety*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Persamaan regresi linear yang menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan skor *problematic internet use* akan meningkatkan skor *social anxiety* sebesar 0,745. Nilai *t hitung* sebesar 11,428 ($p < 0,05$) juga menguatkan bahwa variabel *problematic internet use* berpengaruh signifikan terhadap *social anxiety*. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan internet yang bermasalah, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial pada dewasa awal pengguna media sosial di Kota Bukittinggi.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara *problematic internet use* dan *social anxiety* pada dewasa awal pengguna media sosial di Kota Bukittinggi. Hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan korelasi yang cukup kuat, yang berarti bahwa semakin tinggi kecenderungan individu menggunakan internet secara problematik, maka semakin tinggi pula tingkat *social anxiety* yang mereka alami. Sebaliknya, tingkat *problematic internet use* yang rendah berkaitan dengan rendahnya *social anxiety*. Temuan ini konsisten dengan hipotesis penelitian dan mendukung model teoretis serta hasil penelitian sebelumnya.

Menurut Caplan (2002), individu dengan *problematic internet use* ditandai oleh kesulitan mengontrol penggunaan internet, kecenderungan berinteraksi secara daring

dibandingkan tatap muka, dan penggunaan internet secara kompulsif sebagai strategi regulasi emosi. Preferensi terhadap interaksi daring ini muncul karena lingkungan digital dianggap memberikan rasa aman, bebas dari tekanan sosial langsung, serta memungkinkan individu mengelola bagaimana diri mereka dipersepsi. Namun, pola penggunaan ini berdampak pada menurunnya frekuensi interaksi sosial langsung dan berkurangnya keterampilan sosial. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini, bahwa individu dengan tingkat *problematic internet use* tinggi cenderung menghindari situasi sosial baru, kurang percaya diri ketika berada di lingkungan sosial, serta lebih memilih komunikasi daring sebagai bentuk pelarian dari ketidaknyamanan sosial.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Ding et al. (2023), yang menemukan bahwa *problematic internet use* berhubungan positif dengan peningkatan *social anxiety*. Individu yang menghabiskan lebih banyak waktu di dunia maya memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam merasakan ketidaknyamanan saat berinteraksi dengan orang lain secara langsung. Temuan Arinda, Fitriyana, dan Afriyenti (2024) turut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan memperkuat gejala kecemasan sosial, terutama ketika media sosial digunakan sebagai cara untuk menghindari tuntutan atau tekanan dalam interaksi sosial nyata. Pada konteks penelitian ini, dewasa awal di Kota Bukittinggi memperlihatkan gejala kecemasan berupa kegugupan saat berhadapan dengan orang baru, penghindaran situasi sosial yang melibatkan banyak orang, serta kecenderungan mengekspresikan diri secara daring dibandingkan tatap muka.

Hubungan positif ini juga konsisten dengan hasil penelitian Yuliani dan Ulfa (2024), yang menemukan bahwa semakin tinggi *problematic internet use*, maka semakin tinggi pula *social anxiety* pada remaja pengguna media sosial. Hal tersebut terjadi karena penggunaan internet secara berlebihan mengurangi kesempatan individu untuk berlatih keterampilan sosial, sehingga meningkatkan ketergantungan pada interaksi daring. Penelitian Parisa dan Leonardi (2014) juga menunjukkan bahwa individu yang lebih sering berinteraksi secara daring cenderung menghindari evaluasi sosial langsung, sehingga mengalami peningkatan kecemasan sosial saat harus berinteraksi dalam konteks tatap muka.

Caplan (2007) menegaskan bahwa individu dengan *social anxiety* tinggi memiliki preferensi kuat terhadap komunikasi daring karena media sosial menyediakan ruang interaksi yang lebih terkontrol dan minim tekanan. Penelitian Lee dan Stapinski (2012) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara kompulsif merupakan bentuk *coping* yang tidak adaptif bagi individu yang memiliki kecemasan sosial tinggi. Interaksi daring yang berlebihan membuat individu terisolasi dari lingkungan sosial nyata, sehingga memperburuk ketidakmampuan mereka dalam menghadapi situasi sosial langsung. Studi Primack et al. (2017) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya perasaan isolasi sosial, yang kemudian memperkuat gejala kecemasan dalam interaksi tatap muka.

Temuan penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa subjek penelitian berada pada kategori tinggi baik untuk variabel *problematic internet use* maupun *social anxiety*. Individu yang berada pada kategori *problematic internet use* tinggi memperlihatkan perilaku penggunaan media sosial yang intens, sulit mengontrol waktu penggunaan, dan sering mengakses media sosial untuk mengurangi perasaan negatif seperti bosan, cemas, atau kesepian. Pola ini mencerminkan penggunaan internet yang bersifat kompulsif dan berorientasi pada pelarian emosional, yang dapat berdampak pada menurunnya kualitas interaksi sosial.

Pada variabel *social anxiety*, subjek yang berada pada kategori tinggi menunjukkan berbagai tanda kecemasan dalam interaksi sosial, seperti rasa takut dinilai negatif, kecanggungan saat harus berbicara dengan orang yang baru dikenal, serta kecenderungan menghindari situasi sosial umum maupun situasi sosial baru. Hal ini sesuai dengan teori La Greca dan Lopez (1998), yang mengidentifikasi aspek *social*

avoidance and distress serta *fear of negative evaluation* sebagai komponen utama *social anxiety*. Dalam penelitian ini, subjek memperlihatkan kecenderungan untuk merasa nyaman hanya dengan orang-orang yang sudah dikenal, merasa takut melakukan kesalahan di depan umum, serta mengalami kesulitan mempertahankan percakapan dengan orang baru.

Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan internet secara berlebihan tidak hanya memengaruhi perilaku individu dalam konteks digital, tetapi juga berdampak pada bagaimana individu menjalani kehidupan sosialnya di dunia nyata. Penggunaan media sosial yang kompulsif dapat memperkuat pola penghindaran sosial, menghambat individu mengembangkan kepercayaan diri, serta menurunkan kemampuan adaptasi dalam lingkungan sosial. Ketika individu semakin jarang berinteraksi secara langsung, kemampuan mereka dalam menghadapi situasi sosial mengalami penurunan, yang kemudian memperburuk kecemasan sosial yang sudah ada.

Dalam perspektif yang lebih luas, *problematic internet use* dan *social anxiety* saling berkaitan melalui mekanisme penghindaran sosial. Individu dengan *social anxiety* tinggi sering memilih komunikasi daring sebagai bentuk perlindungan dari rasa takut dinilai negatif. Namun, preferensi ini justru memperkuat *problematic internet use*, karena individu semakin bergantung pada media sosial untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Hal ini memperlihatkan adanya hubungan timbal balik antara kedua variabel, di mana tingginya kecemasan sosial mendorong peningkatan penggunaan internet secara problematik, dan sebaliknya intensitas penggunaan internet yang tinggi turut memperburuk gejala kecemasan sosial.

Walaupun demikian, *social anxiety* pada tingkat tertentu dapat memiliki fungsi adaptif, seperti membantu individu lebih berhati-hati dalam bersosialisasi atau lebih mempersiapkan diri sebelum menghadapi situasi sosial tertentu. Namun, ketika *social anxiety* berada pada tingkat tinggi, seperti ditemukan pada penelitian ini, fungsi tersebut berubah menjadi hambatan yang signifikan dalam kehidupan sosial individu. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa gejala *social anxiety* dapat dikelola melalui intervensi ringan yang dapat dilakukan secara mandiri, seperti latihan keterampilan sosial (Alden & Taylor, 2004), latihan *mindfulness* (Hofmann et al., 2012), pengurangan perbandingan sosial di media sosial, serta peningkatan interaksi tatap muka. Langkah-langkah tersebut sangat relevan bagi dewasa awal yang berada pada masa eksplorasi identitas dan hubungan interpersonal. Berbagai strategi pengelolaan *problematic internet use* seperti *self-regulation*, manajemen waktu, edukasi digital, hingga *digital detox* (Young, 2011; Kuss & Griffiths, 2017; Chen & Kim, 2021) juga penting untuk membangun keseimbangan antara kehidupan digital dan sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *problematic internet use* memberikan kontribusi nyata terhadap munculnya *social anxiety* pada dewasa awal pengguna media sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial sebagai bentuk penghindaran dari interaksi sosial nyata, kurangnya keterampilan sosial, dan meningkatnya fokus pada evaluasi sosial negatif menjadi faktor utama yang menjelaskan hubungan positif tersebut. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi mengenai penggunaan internet yang sehat serta penguatan keterampilan sosial untuk mengurangi dampak negatif penggunaan internet berlebihan terhadap kesejahteraan psikologis individu.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *problematic internet use* terhadap *social anxiety* pada dewasa awal pengguna media sosial di Kota Bukittinggi. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa tingkat *social anxiety* pada dewasa awal berada pada kategori tinggi, dengan aspek *social avoidance and distress in new situations* sebagai dimensi yang paling menonjol. Temuan ini menunjukkan bahwa

individu pada masa dewasa awal cenderung mengalami rasa cemas dan penghindaran ketika menghadapi situasi sosial baru.

Selain itu, *problematic internet use* juga berada pada kategori tinggi, terutama pada aspek *mood regulation*, yang mengindikasikan bahwa individu menggunakan internet sebagai sarana untuk mengatur atau mengalihkan emosi negatif. Hal ini menggambarkan adanya kecenderungan penggunaan internet secara berlebihan untuk mengatasi ketidaknyamanan emosional, yang berpotensi memperkuat masalah kecemasan sosial. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *problematic internet use* memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap *social anxiety*, dengan nilai koefisien determinasi sebesar 29,2%. Artinya, *problematic internet use* menyumbang hampir sepertiga variansi *social anxiety* pada dewasa awal di Kota Bukittinggi. Temuan ini mempertegas bahwa pola penggunaan internet yang tidak adaptif dapat memperburuk kondisi kecemasan sosial. Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa *problematic internet use* memiliki peran penting dalam meningkatkan *social anxiety* pada dewasa awal pengguna media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 857–882.
- APJII. (2024). *Laporan Survei Internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Arinda, D., Fitriyana, R., & Afriyenti, W. (2024). Penggunaan internet dan kecemasan sosial pada pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 18(1), 45–56.
- Arnett, J. J. (2006). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Telekomunikasi Indonesia*. BPS RI.
- Butler, G., & Dobson, K. S. (2001). *Cognitive-behavioral therapy*. Guilford Press.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721–736.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234–242.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234–242.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.
- Carleton, R. N., Collimore, K. C., & Asmundson, G. J. G. (2010). Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(3), 231–238.
- Chen, C., & Kim, Y. (2021). Digital detox: Examining the effect of restricting social media usage on mental well-being. *Journal of Media Psychology*, 33(4), 215–227.
- Ding, Q., Li, D., Zhou, Y., Dong, H., & Luo, J. (2023). Problematic Internet use and social anxiety: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 140, 107594.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of anxiety disorders. *Depression and Anxiety*, 29(5), 409–416.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- 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.

- 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.
- Nevid, J. S. (2003). *Psikologi abnormal*. Erlangga.
- Odac, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use and its relation to loneliness and anxiety. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(2), 727–736.
- Parisa, N., & Leonardi, A. (2014). Problematic Internet use and social anxiety among young adults. *Journal of Cyber Behavior*, 3(1), 12–20.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
- 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.
- Puklek, M., & Vidmar, G. (2013). Social anxiety in adolescents: Psychometric properties of the Social Anxiety Scale for Adolescents. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(1), 33–42.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Silmi, R. N., Rahmawati, F., & Sari, D. P. (2020). Hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(1), 23–34.
- The Royal Society for Public Health. (2017). #StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing. RSPH.
- We Are Social. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. We Are Social & Meltwater.
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for Internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304–312.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28.
- Yuliani, R., & Ulfa, M. (2024). Hubungan antara problematic internet use dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(2), 77–89.