

Hubungan *Social Anxiety* Terhadap *Problematic Internet Use* Pada Generasi Z (Gen Z) di Indonesia

Mezia Amelia Azwiry, Yolivia Irna Aviani

Universitas Negeri Padang
yoliv26.aviani@fip.unp.ac.id

Article History

accepted 1/3/2026

approved 1/4/2026

published 30/4/2026

Abstract

Advances in information technology have increased internet use among Generation Z which can lead to problematic internet use, particularly among individuals with high levels of social anxiety. This study aims to examine the relationship between social anxiety and problematic internet use among Generation Z in Indonesia. This study employs a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 349 respondents aged 13–28 years, selected using purposive sampling. Data were collected via a questionnaire using a social anxiety scale based on the dimensions proposed by La Greca and Lopez (1998) and the Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ) developed by Demetrovics et al. (2008), which had been adapted into Indonesian by Angriyani and Widyastuti (2025) and subsequently modified by the researchers. The results of the study indicate a significant positive relationship between social anxiety and problematic internet use ($p < 0.05$) with a moderate strength of association ($r = 0.449$). This suggests that the higher the level of social anxiety, the greater the tendency for problematic internet use among Generation Z.

Keywords: *Social Anxiety, Problematic Internet Use, Gen Z*

Abstrak

Perkembangan teknologi informasi meningkatkan penggunaan internet pada Generasi Z yang dapat memicu *problematic internet use* terutama pada individu dengan *social anxiety* yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *social anxiety* terhadap *problematic internet use* di kalangan Generasi Z di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 349 responden berusia 13-28 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan skala *social anxiety* berdasarkan aspek La Greca dan Lopez (1998) serta *Problematic Internet Use Questionnaire* (PIUQ) yang dikembangkan Demetrovics et al. (2008) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Angriyani dan Widyastuti (2025) yang kemudian dimodifikasi kembali oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *social anxiety* dan *problematic internet use* ($0,01 < 0,05$) dengan kekuatan hubungan sedang (0,449). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *social anxiety* maka semakin tinggi pula kecenderungan terjadinya *problematic internet use* pada Generasi Z.

Kata kunci: *Social anxiety, Problematic Internet Use, Gen Z*



PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi pada era globalisasi memberikan dampak perubahan yang besar dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satu perubahan paling mencolok adalah semakin maraknya penggunaan internet sebagai sarana utama dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, dan melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Internet memudahkan setiap individu untuk mengakses informasi secara cepat tanpa batasan waktu dan tempat (Anam & Prastomo, 2020). Secara global, individu rata-rata menghabiskan sekitar 6 jam 38 menit perhari untuk mengakses internet (Kemp, 2025). Di Indonesia, penggunaan internet juga menunjukkan peningkatan yang pesat. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat bahwa penggunaan internet di Indonesia tahun 2025 mencapai 229 juta jiwa (APJII, 2025). Bahkan, masyarakat Indonesia menghabiskan waktu rata-rata 7 jam 22 menit perhari untuk mengakses internet melalui berbagai platform, khususnya melalui perangkat ponsel (Kemp, 2025). Tingginya intensitas penggunaan internet ini mencerminkan adanya ketergantungan yang kuat pada teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari, khususnya pada kalangan generasi muda yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital (Nurlaila et al., 2024).

Generasi Z menjadi kelompok yang memiliki tingkat penggunaan internet paling tinggi karena mereka tumbuh dalam lingkungan digital sehingga sering disebut sebagai *digital native* (Nurlaila et al., 2024). Kedekatan mereka dengan teknologi sejak usia dini membuat Generasi Z memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap berbagai platform digital, baik untuk kebutuhan informasi, komunikasi, maupun hiburan. Hal ini diperkuat oleh data Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII) yang menunjukkan bahwa sebanyak 87,6% pengguna internet di Indonesia berasal dari kelompok ini (APJII, 2025). Media sosial menjadi platform paling dominan digunakan oleh generasi ini dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, serta mengekspresikan diri (Evita et al., 2023).

Internet diminati oleh berbagai kalangan karena menyediakan berbagai fitur yang memungkinkan individu untuk memperoleh informasi secara cepat. Internet tidak hanya digunakan sebagai media untuk memperoleh informasi, tetapi juga dimanfaatkan sebagai sarana hiburan oleh individu dari berbagai kelompok usia (Garvin, 2019). Namun, penggunaan internet yang intensif dapat menimbulkan dampak negatif seperti penurunan kualitas hubungan sosial, stress, gangguan tidur, serta penurunan prestasi akademik (Sertbas et al. 2020; Yu et al., 2024). Selain itu, laporan APJII (2025) menunjukkan bahwa penggunaan internet di Indonesia masih didominasi oleh aktivitas hiburan dan media sosial dibandingkan untuk kebutuhan pembelajaran dan pengembangan diri.

Penggunaan internet yang berlebihan serta tidak terkontrol akan berpotensi menimbulkan perilaku maladaptif yang dikenal *problematic internet use* (PIU). Demetrovics et al. (2008) menjelaskan PIU sebagai kondisi dimana individu mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan internet sehingga menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. PIU dapat terlihat dari kecenderungan individu yang lebih banyak menggunakan internet untuk aktivitas non produktif. Individu dengan PIU sering kali merasa mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu penggunaan internet, merasa cemas saat tidak online, menggunakan internet untuk menghindari masalah, serta menunjukkan ketergantungan terhadap aktivitas daring (Anugrah & Yusra 2025). PIU dapat dipahami melalui 3 aspek *problematic internet use* (PIU) menurut Demetrovics et al. (2008) yang dikutip oleh Agriyani (2023) yaitu *obsession*, *neglect*, dan *control disorder*. Kondisi ini berbeda dengan *internet addiction*, dimana PIU masih berada pada tahap transisi yang dapat berkembang menjadi gangguan serius jika tidak dikelola dengan baik, sedangkan *internet addiction* merupakan kondisi klinis dengan dampak

yang lebih berat terhadap fungsi kognitif individu (Zhou et al., 2018 dalam Jatmika, 2020).

Social anxiety menjadi salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya *problematic internet use* (Erwin, 2004). La Greca dan Lopez (1998) menjelaskan bahwa *social anxiety* merujuk pada perasaan takut dan khawatir yang intens ketika individu berada dalam situasi sosial dimana dirinya merasa diamati atau dievaluasi secara negatif oleh orang lain. Sari (2022) menjelaskan bahwa seseorang dengan *social anxiety* sering kali merasa takut dalam berinteraksi sosial sehingga menyulitkan individu tersebut untuk berinteraksi dalam lingkungan sosial. Baltaci dan Hamarta (2013) dikutip dalam Milenia et al. (2025) juga menjelaskan bahwa *social anxiety* ini ditandai dengan ketakutan individu saat berada di dalam situasi sosial yang dapat memicu perasaan waspada terhadap orang lain. Odaci dan Kalkan (2010) dan Ding et al. (2023) mengemukakan bahwa individu dengan kecemasan sosial dengan kecemasan sosial cenderung menggunakan internet sebagai sarana untuk menghindari interaksi sosial secara langsung karena interaksi daring dianggap lebih aman dan memberikan kontrol yang lebih besar terhadap cara individu untuk menampilkan dirinya. Penelitian Yuliani dan Ulfa (2025) menjelaskan bahwa *social anxiety* dapat menjadi faktor yang mendorong individu untuk tetap melakukan dan mempertahankan keterlibatan dalam interaksi daring. Erwin (2004) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial umumnya lebih memilih menggunakan internet karena merasa lebih nyaman berinteraksi secara daring dibandingkan secara langsung karena hal tersebut dapat mengurangi kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain. Tak hanya itu, hasil penelitian Sari (2022) juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial (*social anxiety*) lebih berpengaruh dalam memicu *problematic internet use* dibandingkan dengan kesepian (*loneliness*). Artinya, individu dengan *social anxiety* akan berisiko menggunakan internet dengan durasi waktu lebih lama dan mengalami kesulitan dalam membatasi durasi penggunaannya (Lee & Stapinski, 2012).

Meskipun hubungan antara *social anxiety* dengan *problematic internet use* telah diidentifikasi dalam berapa penelitian, namun mayoritas penelitian sebelumnya hanya berfokus pada kelompok tertentu (mahasiswa) atau hanya dilakukan pada wilayah tertentu. Kondisi ini menunjukkan adanya keterbatasan dalam menggambarkan Generasi Z secara lebih luas, khususnya dalam konteks budaya Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *social anxiety* terhadap *problematic internet use* di kalangan Generasi Z di Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi bidang psikologi serta memberikan pemahaman terkait pengaruh *social anxiety* terhadap *problematic internet use* sehingga individu atau pihak terkait dapat menerapkan langkah-langkah preventif untuk mengelola kecemasan serta mengatur penggunaan internet. Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan antara *social anxiety* terhadap *problematic internet use* pada Generasi Z (Gen Z) di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara *social anxiety* dan *problematic internet use* pada Generasi Z di Indonesia. Pendekatan kuantitatif digunakan karena dapat mendukung pengujian hipotesis berdasarkan data yang bersifat terukur dan objektif (Sugiyono, 2013), serta desain korelasional digunakan untuk menilai hubungan antara variabel tanpa adanya manipulasi (Azwar, 2016). Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini, yaitu *social anxiety* sebagai variabel independen dan *problematic internet use* sebagai variabel dependen.

Populasi dalam penelitian ini adalah Generasi Z berusia 13-28 tahun pada 2026 yang diperkirakan berjumlah sekitar 74,93 juta jiwa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa teknik pengambilan sampel ini didasarkan pada karakteristik tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan yaitu 349 responden Generasi Z yang memenuhi kriteria berusia 13-28 tahun dan menggunakan internet (media sosial, game online, platform streaming dll) di luar kebutuhan akademik atau pekerjaan minimal 5 jam perhari. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 1 Oktober 2025 hingga 30 Maret 2026. Penyebaran kuesioner untuk pengumpulan data penelitian dilakukan secara online melalui media sosial Tiktok dan Instagram.

Pengukuran *social anxiety* menggunakan skala *social anxiety* yang disusun peneliti berdasarkan aspek dari La Greca dan Lopez (1998), yaitu *fear of negative evaluation*, *social avoidance and distress new*, dan *social avoidance and distress general*. Sementara itu, *Problematic Internet Use* diukur menggunakan *Problematic Internet Use Questionnaire* (PIUQ) yang dikembangkan Demetrovics et al. (2008) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Angriyani dan Widyastuti (2025) yang kemudian dimodifikasi kembali oleh peneliti dengan menyesuaikan kalimat sesuai dengan populasi penelitian. Uji reliabilitas instrument dilakukan pada 160 partisipan dan menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,922 pada *skala social anxiety* dan 0,930 pada skala PIUQ yang menunjukkan bahwa kedua instrument memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik (Azwar, 2012). Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25 yang digunakan untuk melakukan uji normalitas, uji linearitas, serta pengujian hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran tingkat *social anxiety* dan *problematic internet use* di kalangan generasi Z di Indonesia dikategorisasikan ke dalam 5 kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hasil kategorisasi masing-masing variabel disajikan di bawah ini.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
13	5	1,4
14	6	1,7
15	15	4,3
16	35	10,0
17	50	14,3
18	38	10,9
19	42	12,0
20	40	11,5
21	51	14,6
22	29	8,3
23	20	5,7
24	6	1,7
25	2	0,6
26	3	0,9
27	5	1,4
28	2	0,6
Total	349	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, mayoritas subjek dalam penelitian ini berusia 21 tahun dengan persentase sebesar 14,6% atau sebanyak 51 orang. Sementara itu, subjek yang memiliki jumlah paling sedikit dalam penelitian ini berusia 28 tahun dengan persentase sebesar 0,6% atau sebanyak 2 orang.

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili

Domisili	Frekuensi	Persentase
Jawa	198	56,9
Sumatera	97	27,9
Kalimantan	18	5,2
Sulawesi	14	4,0
Bali dan Nusa Tenggara	15	4,3
Maluku	5	1,4
Papua	1	0,3
Total	349	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, sebaran subjek penelitian berdasarkan domisili mencakup pulau-pulau besar di Indonesia, yaitu Jawa sebanyak 198 orang (56,9%), Sumatera sebanyak 97 orang (27,9%), Kalimantan sebanyak 18 orang (5,2%), Sulawesi sebanyak 14 orang (4,0%), Bali dan Nusa Tenggara sebanyak 15 orang (4,3%), Maluku sebanyak 5 orang (1,4%), dan Papua sebanyak 1 orang (0,3%).

Tabel 3. Kategori Skala Social Anxiety

Skor	Kategori	F	Persen
$X \leq 47,39$	Sangat Rendah	31	8,9
$47 < X \leq 61,46$	Rendah	79	22,6
$61,46 < X \leq 75,52$	Sedang	120	34,4
$75,52 < X \leq 89,59$	Tinggi	95	27,2
$X > 89,59$	Sangat Tinggi	24	6,9
Total		349	100

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa *social anxiety* pada Generasi Z di Indonesia berada dalam kategori sedang sebanyak 120 atau sebesar 34,4% dari jumlah responden.

Tabel 4. Kategori Skala Social Anxiety

Skor	Kategori	F	Persen
$X \leq 34,8$	Sangat Rendah	17	4,9
$47 < X \leq 44,1$	Rendah	99	28,4
$61,46 < X \leq 53,3$	Sedang	129	37,0
$75,52 < X \leq 62,6$	Tinggi	79	22,6
$X > 62,6$	Sangat Tinggi	25	7,2
Total		349	100

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa *problematic internet use* pada Generasi Z di Indonesia berada dalam kategori sedang sebanyak 129 atau sebesar 37,0% dari jumlah responden.

Tabel 5. Uji Normalitas

	<i>Unstandardized Residual</i>
N	349
Kolmogorov-Smirnov Z	0,054
Asymp. Sig (2-tailed)	0,015

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, ditemukan bahwa nilai signifikansi *social anxiety* dan *problematic internet use* sebesar $0,015 < 0,05$ yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji *statistic nonparametrik* untuk menguji hipotesis penelitian.

Tabel 6. Uji Hipotesis Korelasi Rank Spearman

Variabel	Coefficient Correlation	p	Keterangan
<i>Social anxiety</i> <i>Problematic Internet Use</i>	0,449	0,001	Berhubungan

Tujuan penelitian ini ialah untuk menganalisis hubungan *social anxiety* terhadap *problematic internet use* di kalangan Generasi Z di Indonesia. Berdasarkan tabel hasil uji korelasi *Rank Spearman*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *social anxiety* secara signifikan berhubungan terhadap *problematic internet use* pada Generasi Z di Indonesia. Sehingga *social anxiety* dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan resiko *problematic internet use*.

Nilai *coefficient correlation* sebesar 0,449 yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang menurut kriteria (Cohen, 1998). Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *social anxiety* pada Generasi Z di Indonesia, maka semakin tinggi pula tingkat *problematic internet use* yang dialami. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya terdapat hubungan antara *social anxiety* terhadap *problematic internet use* pada Generasi Z di Indonesia.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *social anxiety* terhadap *problematic internet use* pada Generasi Z di Indonesia. Hubungan kedua variabel ini bersifat positif dengan kekuatan korelasi yang sedang. Artinya, semakin tinggi *social anxiety* Generasi Z, maka semakin tinggi pula tingkat *problematic internet use* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *social anxiety* Generasi Z, maka semakin rendah pula tingkat *problematic internet use* yang mereka alami.

Demetrovics et al. (2008) mendefinisikan *problematic internet use* (PIU) sebagai kondisi dimana individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan internet yang kemudian menimbulkan masalah pada kehidupan sehari-hari. Caplan (2007) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *problematic internet use* ditandai dengan kesulitan untuk mengendalikan penggunaan internet mereka, kecenderungan berinteraksi secara daring, serta menjadikan internet sebagai pelarian emosional. Mereka menganggap sosial media sebagai tempat yang aman untuk berinteraksi dan mengekspresikan diri (Lee & Stapinski, 2012). Namun, pola ini memberikan dampak pada penurunan frekuensi interaksi sosial secara langsung dan kurangnya keterampilan sosial individu

Temuan ini sejalan dengan Yuliani dan Ulfa (2025) yang menunjukkan bahwa *social anxiety* terbukti secara signifikan menjadi prediktor *problematic internet use* dengan kontribusi sebesar 58,8%. Individu yang mengalami *social anxiety* biasanya memanfaatkan internet secara berlebihan untuk memenuhi kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi dalam interaksi langsung (Lee dan Stapinski, 2012). La Greca dan Lopez

(1998) menjelaskan bahwa individu dengan *social anxiety* sering kali menunjukkan perasaan cemas terhadap penilaian negatif, perasaan canggung dalam situasi sosial yang baru, serta khawatir akan penolakan dan penghinaan yang dilakukan oleh orang lain.

Hal ini menggambarkan ketika individu dengan *social anxiety* semakin sering bergantung pada internet serta menjadikannya sebagai ruang sosial utama mereka, hal ini dapat memicu munculnya *problematic internet use*. Mozafari al. (2018) menjelaskan bahwa individu dengan *social anxiety* yang tinggi cenderung menggunakan internet lebih banyak daripada mereka yang memiliki tingkat *social anxiety* yang rendah. Hal ini terjadi karena individu mengalami rasa takut yang sangat kuat terhadap situasi sosial yang mendorong individu untuk menghindari interaksi sosial secara langsung dan beralih ke dunia maya karena merasa lebih aman, nyaman, dan dapat dikontrol. Odaci dan Kalkan (2012) serta Ding et al. (2012) juga menjelaskan bahwa individu yang mengalami *social anxiety* mengalami perasaan takut untuk dievaluasi dan takut untuk berinteraksi secara nyata sehingga mereka lebih memilih aktivitas daring karena dianggap lebih minim resiko penilaian negatif dari lingkungan sosial. Penggunaan internet yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi perkembangan keterampilan sosial seseorang di dunia nyata sehingga dapat memperkuat *problematic internet use* (Septianti & Aulia, 2024).

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar responden berada pada tingkat *problematic internet use* (PIU) kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas Generasi Z (Gen Z) di Indonesia menggunakan internet dengan potensi resiko terhadap aspek psikologis, sosial, maupun akademik namun belum mencapai tahap yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Misalnya, individu tetap menghabiskan waktu di media sosial, tetapi masih mampu menyelesaikan tugas sekolah atau pekerjaan rumah. Meskipun terdapat kecenderungan kesulitan dalam membatasi durasi penggunaan internet, secara umum aktivitas harian mereka belum mengalami gangguan yang signifikan.

Pada hasil kategorisasi data, *social anxiety* pada generasi Z berada pada tingkat sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang dialami oleh Generasi Z mulai menunjukkan dampak yang signifikan terhadap beberapa aspek kehidupan, seperti intraksi sosial, prestasi akademik, ataupun kesejahteraan emosional. Namun, tingkat kecemasan sosial yang dialami generasi Z ini belum tergolong berat dan belum sampai mengganggu fungsi sosial secara signifikan dalam aktivitas sehari-hari. Individu masih mampu berinteraksi sosial secara nyata, meskipun dalam situasi tertentu muncul rasa cemas atau khawatir, seperti bergaul dengan orang baru, berbicara di depan banyak orang, dll. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat kecemasan, namun hal ini tidak terlalu menghalangi aktivitas sehari-hari mereka.

Penggunaan internet yang berlebihan tersebut dapat memperburuk kondisi psikologis individu, seperti meningkatnya perasaan isolasi sosial, menurunnya keterampilan sosial, serta semakin kuatnya gejala kecemasan sosial pada individu (Ding et al., 2023). Penggunaan internet yang intens juga dapat memperkuat *social anxiety* pada individu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anugrah dan Yusra (2025) menjelaskan bahwa kecenderungan penggunaan internet yang berlebihan untuk mengatasi ketidaknyaman emosioanal dapat berpotensi memperkuat kecemasan sosial. Individu sering kali merasa perlu menampilkan citra diri yang positif di media sosial sehingga menimbulkan tekanan psikologis untuk selalu terlihat sempurna di hadapan orang. Tekanan tersebut dapat memunculkan kekhawatiran terhadap penilaian sosial serta meningkatkan kecemasan ketika individu harus berinteraksi secara langsung dengan orang lain (Lavoie et al., 2023). Sehingga, *social anxiety* dan *problematic internet use* dapat saling memperburuk satu sama lain.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *social anxiety* dan *problematic internet use* pada kalangan Generasi Z di Indonesia. Semakin tinggi tingkat *social anxiety* seseorang, maka semakin besar pula kecenderungan mereka mengalami *problematic internet use*. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami *social anxiety* cenderung memanfaatkan internet sebagai alternatif untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial yang sulit mereka penuhi secara langsung. Implikasi penelitian ini adalah bagi individu untuk dapat memperhatikan kondisi kecemasan sosial serta mendorong penggunaan internet yang lebih sehat dan terkontrol. Peneliti selanjutnya untuk dapat mempertimbangkan pengambilan sampel yang lebih merata di setiap wilayah kepulauan Indonesia agar memperoleh hasil yang lebih representative.

DAFTAR PUSTAKA

- Agriyani, M. A., & Widyastuti, T. (2023). Adaptasi skala Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ) Versi Indonesia. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(2), 157-167.
- Agriyani, M. A., & Widyastuti, T. (2025). Problematic internet use questionnaire (PIUQ-R) versi Indonesia: Pengembangan dan analisis property psikometri. *Acta Psychologia*, 7(1), 18-35.
- Anam, K., & Prastomo, G. A. (2020). Fenomena cyberstalking pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202-210.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2025). <https://survei.apjii.or.id/>.
- Anugrah, R., & Yusra, Z. Kontribusi Problematic Internet Use terhadap Social Anxiety pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial. In *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series* (Vol. 9, No. 1).
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, *Social anxiety*, and problematic Internet use. *CyberPsychology & behavior*, 10(2), 234-242.
- Cohen, J. (1998). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*.
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563–574. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.2.563>
- Ding, H., Cao, B., & Sun, Q. (2023). The association between problematic internet use and *Social anxiety* within adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1275723.
- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D. A. (2004). The Internet: home to a severe population of individuals with *social anxiety* disorder?. *Journal of anxiety disorders*, 18(5), 629-646.
- Evita, N., Prestianta, A. M., & Asmarantika, R. A. (2023). Patterns of media and social media use in generation z in Indonesia. *Jurnal Studi Komunikasi*, 7(1), 195-214.
- Garvin. (2019). Hubungan antara kesepian dengan problematic internet use pada remaja. *Psikostudia: Jurnal psikologi*, 8(1), 15-19.
- Gioia, F., et al. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation in emerging adults. *Frontiers in Psychology*, 12, 686553.
- Jatmika, D. (2020). Hubungan antara psychological distress dan problematic internet use pada mahasiswa. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1).

- Kemp, S. (2025). Digital 2025: Indonesia. Data Reportal. Diakses pada 5 Januari 2026. <https://datareportal-com.translate.goog/reports/digital-2025-indonesia? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc>
- Kemp, S. (2025). Digital 2025: Global overview report. Data Reportal-Global Digital Insights. Di akses pada 5 Januari 2026 <https://datareportal.com/reports/digital2025-global-overview-report>
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). *Social anxiety* among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>.
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between *Social anxiety* and problematic Internet use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(12), 623–628.
- Lavoie, C., Dufour, M., Berbiche, D., Therriault, D., & Lane, J. (2023). The relationship between problematic internet use and anxiety disorder symptoms in youth: Specificity of the type of application and gender. *Computers in Human Behavior*, 140, 107604
- Milenia, N. A. S., Fakhri, N. F., & Sulastri, T. (2025). Pengaruh kecemasan sosial terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa di Kota Makassar. *Journal of Correctional*, 8(1), 204-2014.
- Mozafari, S., Sepahvandi, M. A., Ghazanfari, F., & Sepahvandi, M. A. (2018). Study of the relationship between Internet addiction with *social anxiety* and loneliness among high school students in Yasuj. *Journal of Advanced*
- Nurlaila, C., Aini, Q., Setyawati, S., & Laksana, A. (2024). Dinamika perilaku Gen Z sebagai generasi internet. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 95-102.
- Odaci, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers and Education*, 55(3), 1091–1097. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006>
- Sari, N. M. (2022). Kecemasan sosial pada remaja dan dampaknya terhadap relasi sosial. *Psikologia: Jurnal Psikologi dan Konseling*, 5(1), 45–52.
- Septianti, L., & Aulia, F. (2024). Hubungan self control dengan problematic internet use pada mahasiswa. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(1), 155-159.
- Sertbas, K., Cutuk, S., Soyer, F., Akkus, C., & Aydogan, R. (2020). Mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between *Social anxiety* and problematic internet use. *Psihologija*, 53(3), 291-305.
- Sugiyono, D. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta*, Bandung
- Yu, Y., Wu, Y., Chen, P., Min, H., & Sun, X. (2024). Associations between personality and problematic internet use among Chinese adolescents and young adults: A network analysis. *Journal of Affective Disorders*, 365, 501-508.
- Yuliani, W. & Ulfa, F. (2025). Kecemasan sosial dan problematic internet use pada remaja. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 4(1).