

HUBUNGAN *INTERNET ADDICTION* DENGAN KECEMASAN SOSIAL SISWA SMK NEGEI 1 TORAJA UTARA KELAS XI TAHUN 2024

Nirta Aprila Paembonan¹, Agustina Palamba², Amelia Yulius Tappi³

Institut Toraja Raya Indonesia

nirtaaprila3@gmail.com

Abstrak

Penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat berdampak negatif pada kemampuan siswa dalam berinteraksi sosial dan meningkatkan rasa cemas mereka dalam situasi sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan internet addiction dengan kecemasan sosial siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara kelas XI Tahun 2024.

Desain penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian *Deskriptif Analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 99 responden. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) untuk mengukur kecanduan internet dan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) untuk mengukur kecemasan sosial. Pengolahan data menggunakan program SPSS versi 25 dan diuji dengan statistik *Kolmogorov-Smirnov*.

Hasil penelitian ini diperoleh dari 82 responden mayoritas usia responden remaja akhir sebanyak 55 responden (67.1%), mayoritas dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 70 responden (85.4%), mayoritas dengan *Internet Addiction* yaitu berat sebanyak 49 responden (59.8%), mayoritas dengan kecemasan sosial berat sebanyak 37 responden (45.1%), dan mayoritas responden memiliki *internet addiction* berat dengan kecemasan sosial sedang sebanyak 25 responden (30,5%) dan *internet addiction* ringan dengan kecemasan sosial berat sebanyak 25 responden (30.5%).

Kesimpulan berdasarkan analisa *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan ada hubungan *internet addiction* dengan kecemasan sosial siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara kelas XI Tahun 2024 dengan nilai *p value* 0,000 ($p < \alpha$). Diharapkan agar sekolah mendorong partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan interaksi langsung, seperti klub olahraga, teater, debat, dan kegiatan seni. Ini dapat membantu mengurangi gangguan kecanduan internet dan kecemasan sosial siswa

Kata kunci: *Internet Addiction, Kecemasan Sosial*

Abstract

Excessive and uncontrolled internet use can have a negative impact on students' ability to interact socially and increase their feelings of anxiety in social situations. The aim of this research is to determine the relationship between internet addiction and social anxiety of students at SMK Negeri 1 North Toraja class XI in 2024

The research design used is a descriptive analytical research type with a cross sectional approach. The sampling technique used was accidental sampling technique with a sample size of 99 respondents. Data collection instruments used the Internet Addiction Test (IAT) questionnaire to measure internet addiction and the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) to measure social anxiety. Data processing used the SPSS version 25 program and tested with Kolmogorov-Smirnov statistics

The results of this research were obtained from 82 respondents, the majority of respondents were in their late teens, 55 respondents (67.1%), the majority were female, 70 respondents (85.4%), the majority with severe Internet Addiction, 49 respondents (59.8%), the majority with anxiety. 37 respondents (45.1%) had severe social anxiety, and the majority of respondents had severe internet addiction with moderate social anxiety, 25 respondents (30.5%) and mild internet addiction with severe social anxiety, 25 respondents (30.5%)

The conclusion based on the Kolmogorov-Smirnov analysis was that there was a relationship between internet addiction and social anxiety in students at SMK Negeri 1 North Toraja class XI in 2024 with a p value of 0.000 ($p < \alpha$). It is hoped that schools encourage student participation in extracurricular activities that involve direct interaction, such as sports clubs, theater, debate and arts activities. This can help reduce students' internet addiction and social anxiety disorders.

Keywords: Internet Addiction, Social Anxiety

***Correspondent Author :**

Email : nirtaaprila3@gmail.com

PENDAHULUAN

Internet *addiction* adalah suatu keinginan yang tidak terkendali atau kehilangan kendali, disertai dengan waktu yang dihabiskan dalam jaringan, yang menyebabkan kegugupan atau agresi dalam situasi saat internet tidak dapat diakses dan gangguan terhadap kehidupan sosial. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan sehingga berdampak pada interaksi sosial remaja. Rata-rata pengguna internet menghabiskan waktunya di depan laptop ataupun *smartphone* mereka 38,5 jam perminggu (Diana et al., 2023)

Laporan terbaru *We Are Social* menunjukkan, jumlah pengguna internet global secara individu telah mencapai 5,35 miliar orang pada Januari 2024. Jumlah tersebut mencapai 66,2% dari populasi global yang totalnya 8,08 miliar orang (Databoks, 2024). Eropa Utara menduduki peringkat pertama berdasarkan tingkat penetrasi internet, dengan lebih dari 97,6% penduduknya menggunakan internet. Amerika

Utara menyusul dengan 96,8%. Secara keseluruhan, tingkat penetrasi internet rata-rata global adalah sekitar 66,2% (Statista, 2024).

Menurut laporan Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental Sementara 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir angka tersebut setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Adapun gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas, gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh sebesar 3,7%. (Databoks, 2023).

Menurut (WHO, 2022) pada tahun pertama pandemi COVID-19, prevalensi kecemasan dan depresi global meningkat sebesar 25%. Depresi dan kecemasan ditemui 9,8% pada usia 15 tahun keatas dan terbanyak di Sulawesi tengah, Gorontalo, NTT, Maluku, (Heni Nurhaeni, 2023).

Berdasarkan survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) pengguna internet di Indonesia mencapai 221,56 juta orang pada tahun 2024, angka ini meningkat dibandingkan periode sebelumnya sebanyak 215,63 juta orang pada (periode 2022-2023). Jumlah tersebut meningkat 2,67% dibandingkan pada periode sebelumnya yang sebanyak 210,03 juta pengguna. Jumlah pengguna internet tersebut setara dengan 78,19% dari total populasi Indonesia yang sebanyak 275,77 juta jiwa.

Data dari APJII pada tahun 2022 pengguna internet aktif di Indonesia mencapai 201 juta jiwa. APJII menyatakan bahwa remaja Indonesia paling banyak menggunakan internet dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini terlihat dari hasil survei mereka di mana tingkat penetrasi internet terbanyak generasi Z (umur 12-27 tahun) memiliki tingkat penetrasi tertinggi dengan 87,02%. Dari kelompok tersebut, mayoritasnya menggunakan internet untuk mengakses media sosial (84,37%), berita (84,28%), dan hiburan (83,78%) (APJII, 2024).

Dalam melakukan survei pengguna internet Indonesia ini, APJII melakukan survei wawancara tatap muka yang melibatkan 8.720 responden 38 provinsi Indonesia. Adapun, survei ini dilakukan sejak 18 Desember 2023 sampai 19 Januari 2024. Didapatkan hasil tingkat penetrasi internet tertinggi berdasarkan pulau berikut itu ada Jawa 83,64%, Bali 80,88%, Nusa Tenggara 72,32%, Kalimantan 78,71%, Sulawesi selatan 76,13%, Maluku 74,99%, dan Papua 63,15% (APJII, 2024) .

Badan pusat statistik (BPS) Provinsi Sulawesi Selatan mencatat persentase penduduk umur 5 tahun keatas sudah bisa mengakses internet dimana kota Makassar yang mengakses internet mencapai angka (83,31%), Maros (72,25%), Pare-Pare (83,41%), Pinrang (73,13%), Sidrap (67,86%), Enrekang (62,79%), Tana toraja (49,79%), Toraja utara (60,23%), Palopo (79,73%) (BPS, 2023).

Internet adalah sebuah dunia maya jaringan komputer (interkoneksi) yang terbentuk dari miliaran komputer di dunia, penggunaan internet saat ini lebih dimanfaatkan sebagai media sosial oleh masyarakat karena dengan media sosial masyarakat dapat dengan bebas berbagi informasi mulai dari kebutuhan bersosialisasi, mengakses informasi sampai pemenuhan kebutuhan hiburan dan berkomunikasi dengan banyak orang tanpa perlu memikirkan hambatan dalam biaya, jarak dan waktu (Manurung et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Florensia & Chris, 2023) dengan judul penelitian “Hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan internet pada siswa-siswi SMA Gembala Baik Pontianak” didapatkan prevalensi tidak mengalami kecemasan sosial (21,0%), kecemasan sosial rendah (30,0%), kecemasan sosial *moderate* (24,1%), kecemasan sosial ‘*marked*’ (11,7%), kecemasan sosial berat (7,6%), kecemasan sosial sangat berat (5,5%). Didapatkan prevalensi kecanduan internet adalah 45 siswa atau 15,5%. Berdasarkan hasil analisis dengan *Uji Chi-Square* didapatkan hasil *p- value* sebesar 0,010 dimana nilai *p* tersebut <0.05, dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan internet.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Manurung et al., 2022) dengan judul “Hubungan Kecanduan internet dengan Interaksi Sosial Remaja Di SMK Putra Pertiwi Pondok Cabe” dan didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki kecanduan internet berat sebanyak 53,7%, interaksi dengan orang tua yang kurang baik sebanyak 68,4%, interaksi dengan teman sebaya yang kurang baik sebanyak 80%, interaksi dengan lingkungan sekolah yang kurang baik sebanyak 77,9%, dan interaksi dengan lingkungan masyarakat yang kurang baik sebanyak 66,3%. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecanduan internet dengan interaksi sosial dengan orangtua ($P\text{-value} = 0,002$), teman sebaya ($P\text{-value} = 0,000$), lingkungan sekolah ($P\text{-value} = 0,003$), dan lingkungan masyarakat ($P\text{-value} = 0,023$).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 April 2024 di SMKN 1 Toraja Utara, didapatkan data jumlah siswa kelas XI sebanyak 387 orang. Kemudian peneliti melakukan pengambilan data dengan metode observasi dan wawancara singkat terhadap 15 siswa didapatkan data 3 dari 15 siswa yang mengakses internet 12 jam dalam sehari dan mengatakan merasa takut berbicara didepan orang banyak karena khawatir akan perkataan orang lain tentang dirinya, 2 siswa mengakses internet 10 jam dalam sehari dan mengatakan merasa khawatir tentang ucapan yang salah saat diminta untuk berbicara didepan umum, 2 siswa mengakses internet 24 jam dan mengatakan ketika pulang sekolah lebih memilih didalam kamar menonton drakor karena merasa cemas ketika berinteraksi dengan orang baru, 3 siswa mengakses internet 18 jam dalam sehari dan mengatakan merasa cemas ketika diminta untuk memberikan presentasi atau berbicara di depan kelas, 2 siswa mengakses internet 7 jam dalam sehari dan mengatakan takut atau merasa gugup memulai percakapan duluan terhadap orang yang baru dikenalnya, 2 siswa mengakses internet selama 5 jam dalam sehari dan mengatakan ketika berkumpul dengan teman-temannya mereka hanya sibuk dengan ponselnya masing-masing daripada bercerita, dan 1 siswa mengakses internet selama 3 jam dalam sehari dan mengatakan ketika berkumpul dengan temannya mereka bercerita-cerita atau mengerjakan tugas.

Kemudian dari hasil observasi peneliti didapatkan pada jam istirahat beberapa siswa laki-laki memilih tetap berada di kelas untuk bermain *game online*, beberapa siswa perempuan tampak asyik makan bekal sendiri sambil bermain ponsel dan tidak ikut berkumpul dengan teman-temannya. Disamping itu, ada beberapa siswa yang sedang berkumpul bersama namun mereka cenderung sibuk dengan ponselnya masing-masing. Saat berkumpul bersama seharusnya digunakan untuk saling berinteraksi secara langsung tetapi pada kenyataannya mereka asyik dengan internetnya, remaja yang asyik dengan internetnya cenderung lambat dalam merespon dan tidak melihat siapa yang sedang diajak bicara.

Berdasarkan fenomena yang terjadi sekarang remaja lebih suka untuk berada dirumah dan mengakses internet didalam kamarnya sehingga dapat mengurangi kegiatan mereka untuk berinteraksi dengan keluarga, teman sebaya dan masyarakat sekitar. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *internet addiction* dengan kecemasan sosial siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara kelas XI Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah jenis penelitian *Deskriptif Analitik* dengan pendekatan *Cross-Sectional* yaitu memaparkan peristiwa-peristiwa yang menekankan waktu pengukuran data variabel independen dan dependen hanya satu kali. Dengan studi ini diperoleh gambaran dan informasi tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial siswa yang kecanduan internet siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara Kelas XI Tahun 2024..

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI TKJ yang berjumlah 131 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 82 responden

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *accidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.

Data diperoleh dengan cara observasi dan kuesioner yang dilakukan melalui pengamatan secara langsung dan melalui kuesioner yang telah disiapkan oleh peneliti tentang hubungan *internet addiction* dengan kecemasan sosial siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara Kelas XI Tahun 2024. Kuesioner akan diberikan kepada siswa untuk mengetahui hubungan *internet addiction* dengan kecemasan sosial siswa.

Untuk variabel *internet addiction* menggunakan lembar kuesioner menggunakan skala *likert* yang terdiri dari 20 item pertanyaan dengan pilihan jawaban: sangat sering diberi nilai 4, sering diberi nilai 3, kadang-kadang diberi nilai 2, dan jarang diberi nilai 1. Dengan kriteria hasil Berat jika skor ≥ 50 dan Ringan jika skor < 50 .

Sedangkan untuk kuesioner kecemasan sosial menggunakan lembar kuesioner menggunakan skala *likert* yang terdiri dari 18 pernyataan dengan pilihan jawaban: sangat sesuai diberi nilai 1, sesuai diberi nilai 2, tidak sesuai diberi nilai 3, dan sangat tidak sesuai diberi nilai 4. Dengan kriteria hasil berat jika skor 56-74, sedang jika skor 37-55, dan ringan jika skor 18-36.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kriteria Umum Responden

a. Usia

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Siswa di SMK Negeri 1 Toraja Utara Kelas XI Tahun 2024

Usia Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Remaja awal	27	32.9
Remaja Akhir	55	67.1
Total	82	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.1 diatas didapatkan bahwa mayoritas usia responden remaja akhir sebanyak 55 responden (67.1%) dan yang paling sedikit remaja awal sebanyak 27 responden (32.9).

b. Jenis Kelamin

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara Kelas XI Tahun 2024

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	12	14.6
Perempuan	70	85.4
Total	82	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.2 diatas didapatkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 70 responden (85.4%) dan responden laki-laki sebanyak 12 responden (14.6).

2. Analisa Univariat

a. Internet Addiction

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Internet Addiction Siswa Di SMK Negeri 1 Toraja Utara Tahun 2024

<i>Internet Addiction</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Berat	49	59.8
Ringan	33	40.2
Total	82	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.3 diatas didapatkan bahwa mayoritas *Internet Addiction* yaitu berat sebanyak 49 responden (59.8%) dan yang paling sedikit yaitu ringan sebanyak 33 responden (40.2%).

a. Kecemasan Sosial

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan Sosial Siswa Di SMK Negeri 1 Toraja Utara Tahun 2024

Kecemasan Sosial	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Berat	37	45.1
Sedang	32	39.0
Ringan	13	15.9
Total	82	100

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan tabel 5.4 diatas didapatkan bahwa mayoritas kecemasan sosial yaitu berat sebanyak 37 responden (45.1%) dan yang paling sedikit yaitu kecemasan ringan sebanyak 13 responden (15.9%).

3. Analisa Bivariat

- a. Hubungan *Internet Addiction* dengan kecemasan sosial siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara Tahun 2024

Tabel 5.5
Hubungan *Internet Addiction* dengan kecemasan sosial siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara Kelas XI Tahun 2024

Gara Kelas XI Tahun 2024									
Internet Addiction	Kecemasan Sosial						Total		P Value
	Berat		Sedang		Ringan				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Berat	12	14.6	25	30.5	12	14.6	49	59.8	0.000
Ringan	25	30.5	7	8.5	1	1.2	33	40.2	
Total	37	45.1	32	39.0	13	15.9	82	100.0	

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan tabel 5.5 diatas mengenai Hubungan *Internet Addiction* Dengan Kecemasan Sosial Siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara Tahun 2024 yaitu dapat dijabarkan sebagai berikut dimana *internet addiction* yang berat sebanyak 49 responden (59.8%) yang terdiri dari 12 responden (14.6%) kecemasan sosial berat kemudian didapatkan 25 responden (30.5%) kecemasan sosial sedang dan 12 responden (14.6%) kecemasan sosial ringan, *internet addiction* ringan sebanyak 33 responden (40.2%) yang terdiri dari 25 responden (30.5%) kecemasan sosial berat kemudian didapatkan 7 responden (8.5%) kecemasan sosial sedang dan 1 responden (12.2%) kecemasan sosial ringan. Dari hasil tersebut diatas telah diuji dengan *kolmogorov smirnov* didapatkan nilai $P=0.000$

($p < 0,05$) berarti H_a diterima atau ada Hubungan *Internet Addiction* Dengan Kecemasan Sosial Siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara Kelas XI Tahun 2024.

C. Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. *Internet Addiction*

Berdasarkan tabel 5.3 dari 82 responden dapat disimpulkan bahwa distribusi responden berdasarkan *internet addiction* menunjukkan responden yang *internet addiction* berat sebanyak 49 responden (59.8%). Hal ini dikarenakan responden tidak mampu dalam mengontrol diri yang mengakibatkan bertambahnya waktu untuk melakukan aktivitas dengan internet, individu yang mempunyai kontrol diri yang rendah tidak mampu mengatur penggunaan internet sehingga tenggelam dalam internet, tidak mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, tidak mampu memadukan aktivitas online dengan aktivitas-aktivitas lain dalam kehidupannya. *Internet addiction* merupakan suatu kondisi yaitu ketika seseorang telah kehilangan kendali atas penggunaan internet.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Astati et al, 2020) mengatakan bahwa pengguna internet dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengatur penggunaan internet sehingga perhatian tertuju hanya pada internet, berharap untuk segera online atau memikirkan aktivitas online, menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk berjelajah internet sehingga melupakan kehidupan disekitarnya seperti waktu belajar, bekerja, bersosialisasi dengan orang lain dan internet digunakan sebagai tempat melarikan diri dari masalah.

Dalam penelitian ini didapatkan pula *internet addiction* ringan sebanyak 33 responden (40.2%). Hal ini dikarenakan faktor psikologis seperti stress akademik yang membuat individu melarikan diri dari kenyataan, menerima hiburan atau rasa senang dari internet sehingga membuat individu terdorong untuk lebih sering menggunakan internet sebagai pelampiasan dan akan membuat kecanduan internet.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Resol, 2023) mengatakan bahwa stres akademik adalah reaksi psikologis yang terjadi ketika seseorang mengalami ketegangan antara tuntutan yang diberikan pada mereka dan kapasitas mereka untuk mengatasinya penggunaan internet saat ini merupakan kebutuhan untuk belajar dan mengerjakan berbagai tugas, yang mengakibatkan tingginya tingkat ketergantungan akses internet bagi setiap individu. Akibatnya, efek negatif penggunaan internet tidak dapat dicegah dan pengguna mengalami stres. Siswa lebih rentan menjadi pecandu internet dibandingkan dengan yang lain, karena berbagai aktivitas yang padat dan kebutuhan tinggi terhadap internet, seperti mengakses sarana edukasi, hiburan, dunia online dan kebutuhan *chatting* antar teman sebaya

b. Kecemasan Sosial

Berdasarkan tabel 5.4 dapat disimpulkan bahwa distribusi responden berdasarkan kecemasan sosial menunjukkan responden yang kecemasan sosial berat sebanyak 37 responden (45.1%). Hal ini disebabkan karena harga diri rendah yang diliputi kekhawatiran tentang interaksi sosial dan tidak yakin akan keberhasilannya dan kurang percaya diri dalam interaksi sosial dan menarik diri dari pergaulan sosial dan lingkungannya. Remaja yang memiliki harga diri rendah cenderung meragukan kemampuannya sendiri (*minder*) terhadap orang lain dan berkeyakinan bahwa orang lain akan meragukan kemampuannya.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Vellian et al, 2023) yang mengatakan bahwa harga diri siswa yang rendah akan membuat hasil belajar siswa juga rendah karena siswa cenderung takut untuk beradaptasi dengan lingkungannya, siswa selalu merasa malu, takut, dan selalu merasa beda dari teman-temannya yang lain. Individu yang memiliki harga diri rendah sangat bertolak belakang dengan gambaran diri orang yang memiliki harga diri yang tinggi dan sedang. Individu dengan harga diri yang rendah memiliki perasaan ditolak, ragu-ragu, merasa tidak berharga, merasa terisolasi, tidak memiliki kekuatan, tidak pantas dicintai, tidak mampu mengekspresikan diri, tidak mampu mempertahankan diri sendiri, dan merasa terlalu lemah untuk melawan kelemahan mereka sendiri. Selain itu, individu dengan harga diri rendah cenderung merasa kurang percayadiri, memiliki kekhawatiran dalam mengungkapkan ide-ide yang tidak biasa, tidak ingin mengekspos diri atau menunjukkan perilaku yang mengundang perhatian, dan menyukai hidup dalam bayang-bayang kelompok sosial.

Dalam penelitian ini didapatkan pula kecemasan sosial sedang sebanyak 32 responden (39.0%). Hal ini disebabkan oleh konsep diri negatif yang timbul dari kurangnya kepercayaan kepada kemampuan sendiri seperti malu berbicara didepan banyak orang. Individu yang memiliki konsep diri negatif tidak menyenangi dirinya dan merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi persoalan dan cenderung menghindari situasi komunikasi, takut orang lain akan mengejeknya atau menyalahkannya.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Sekar, 2023) yang mengatakan bahwa konsep diri merupakan cara pandang individu terhadap dirinya yang mencakup pemahaman ataupun yang dikenal oleh individu terhadap dirinya, harapan mengenai diri individu terhadap dirinya, penilaian diri individu tentang dirinya. Remaja mampu berinteraksi sosial dengan baik karena memiliki konsep diri yang positif. Individu yang memiliki konsep diri negatif akan meningkatkan kecemasan sosialnya. Individu yang memiliki konsep diri negatif kesulitan saat berinteraksi dengan orang lain, selain itu akan menghambat remaja dalam bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya. Kesulitan yang dihadapi remaja yang memiliki konsep diri negatif inilah yang akan memunculkan kecemasan sosial.

Didapatkan pula kecemasan sosial ringan sebanyak 13 responden (15.9%). Hal ini disebabkan kepercayaan diri yang kurang cenderung menghindari situasi untuk berinteraksi dengan orang lain, kepercayaan diri individu yang kurang karena individu merasa takut kalau orang lain mengejeknya. Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang menentukan individu dalam menghadapi kecemasan yang dialaminya. Dalam hal berdiskusi individu lebih memilih diam, kecemasan yang dialami individu menjadi berkurang atau bahkan hilang jika di dalam diri individu terdapat kepercayaan diri.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Nadya et al, 2024) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri berupa kemampuan diri sehingga tidak cemas dengan tindakan atau perilakunya, melakukan hal yang disukai dengan bebas, dapat bertanggung jawab, dapat berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima serta menghargai pendapat atau saran dari orang lain dan mempunyai motivasi dalam meraih prestasi, juga mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri yang berhubungan dengan individu lainnya dalam kehidupan sosial. Kepercayaan diri menjadi penting dalam memenuhi kebutuhan hidup dengan selalu melihat hal-hal positif yang akan bermanfaat bagi diri sendiri, seperti meningkatkan harga diri, dapat menunjukan ekspresi di sebuah lingkungan sosial, dapat tercapainya sebuah tujuan yang diinginkan, menjalani proses pertemanan dan belajar dengan baik karena berkembangnya motivasi, memiliki kemampuan dalam mengatasi masalah, mampu bersosialisasi dengan orang lain,

yakin dengan tindakan yang akan dilakukan dan juga berpengaruh pada mental dengan adanya perasaan senang. Kuatnya kepercayaan diri mampu mengatasi hambatan yang sedang dihadapi, sehingga dapat mengurangi kecemasan sosial agar memiliki kemampuan untuk berhubungan di kehidupan sosial.

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan *internet addiction* dengan kecemasan sosial Siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara Kelas XI Tahun 2024

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa jumlah *internet addiction* yang berat sebanyak 49 responden (59.8%) yang terdiri dari 12 responden (14.6%) kecemasan sosial berat. Hal ini disebabkan karena responden lebih memilih untuk bermain internet daripada bersosialisasi dengan orang disekitarnya karena mereka merasa nyaman dengan cara bersosialisasi di dunia maya sehingga mereka menarik diri dari kehidupan nyata.

Penelitian ini didukung oleh teori (Said et al, 2023) yang mengatakan bahwa remaja yang memiliki kecemasan saat dirinya berinteraksi akan menjauhkan diri dari pergaulan, dan dirinya berusaha untuk melakukan komunikasi dengan orang lain hanya saat memiliki keperluan, sehingga hal itu mengganggu hubungan interpersonalnya dengan orang lain.

Dalam penelitian ini didapatkan pula 25 responden (30.5%) *internet addiction* berat dengan kecemasan sosial sedang. Hal ini disebabkan karena responden merasa kurang percaya diri berbicara di depan umum yang dapat membuat individu kesulitan dalam berinteraksi seperti merasa gugup.

Penelitian ini didukung oleh teori (Claudia et al, 2019) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri berpengaruh pada manusia, kepercayaan diri cenderung berubah, hal ini tergantung pada pengalaman dalam hubungan interpersonal, namun demikian pengalaman tidak hanya memberikan umpan balik yang positif saja, bila umpan balik yang diterima positif maka kepercayaan diri akan membaik, sebaliknya jika umpan balik yang diterima negatif maka kepercayaan diri akan turun. Individu yang mempunyai kepercayaan diri kategori Tinggi memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri, optimis dan gembira serta tidak membutuhkan dorongan dari orang lain. Ketergantungan terhadap penilaian orang lain merupakan salah satu ciri dari orang yang kurang percaya diri. Aspek-aspek pembentuk kepercayaan diri adalah ambisi, mandiri, optimis, peduli serta toleransi. Apabila seseorang tidak bisa memenuhi salah satu aspek pembentuk kepercayaan diri seperti interaksi sosial, maka seseorang dapat mengalami masalah dengan kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara di depan umum dapat dikarenakan adanya ketidakmampuan menyusun pesan sebagai *reticence*. *Reticence* merupakan sikap tutup mulut atau sikap bungkam yang dialami oleh seseorang. Kesulitan utama *reticence* bukan pada pengetahuan tetapi ketidakmampuan dalam menyampaikan susunan kata-kata yang telah disiapkan.

Didapatkan pula 12 responden (14.6%) *internet addiction* berat dengan kecemasan sosial ringan. Hal ini disebabkan karena responden berpikir bahwa jika dirinya melakukan suatu kegiatan akan mendapat penilaian secara berlebihan dari orang lain dan membuat individu menghindari situasi sosial yang tidak nyaman, kepribadian positif dapat membantu mengurangi kecemasan sosial yang disebabkan oleh penilaian berlebihan. Individu dengan kepribadian

yang positif cenderung memberikan penilaian positif pada orang lain sehingga responden merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam berinteraksi sosial.

Penelitian ini didukung oleh teori (Miryam et al, 2022) yang mengatakan bahwa terlalu banyak berpikir tentang penilaian orang lain dapat meningkatkan kecemasan sosial. Seseorang dengan kecemasan sosial sering cenderung terlalu memikirkan penilaian, kegagalan, atau situasi memalukan orang lain, yang memperburuk kecemasan sosial.

Didapatkan pula *internet addiction* ringan sebanyak 33 responden (40.2%) yang terdiri dari 25 responden (30.5%) kecemasan sosial berat. Hal ini dikarenakan responden memiliki riwayat trauma seperti *cyberbullying* atau pengalaman negatif di dunia maya yang disebabkan oleh teman sebayanya sehingga responden mengalami kecemasan sosial berat yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang disebabkan karena tekanan dari teman sebaya sehingga responden merasa stress, depresi, merasa khawatir terhadap perkataan teman sebayanya terhadap dirinya, khawatir bahwa orang lain tidak akan menyukainya dan mengejeknya dan membuat kecemasan sosialnya.

Penelitian ini didukung dengan teori (Tika, 2019) yang mengatakan bahwa *cyberbullying* atau perundungan di dunia maya adalah sebuah bentuk gertakan atau intimidasi yang pelaku lakukan untuk melecehkan korbannya melalui perangkat teknologi. Pelaku ingin melihat seseorang terluka, ada banyak cara yang mereka lakukan untuk menyerang korban dengan pesan kejam dan gambar yang mengganggu dan disebarkan untuk mempermalukan korban bagi orang yang melihatnya, *cyberbullying* memungkinkan pelaku perundungan menggunakan identitas palsu. Anonimitas mempermudah pelaku untuk menyerang korban tanpa perlu melakukan kontak fisik. Remaja yang biasanya menjadi target *cyberbullying* adalah mereka yang berbeda dalam hal ras, pendidikan, cacat, agama, dan mereka yang cenderung pasif, sensitif, lemah, dan biasanya mereka jarang bergaul atau keluar rumah. Karakteristik remaja yang menjadi target *cyberbullying* merupakan seorang remaja yang sensitif, pasif, menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami masalah dengan keterbelakangan mental, sering membiarkan orang lain mengendalikannya, dan cenderung depresi. Korban (*victims*) *cyberbullying* cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah dibandingkan teman-teman sebayanya. Hal-hal tersebut yang membuat individu tersebut mengalami kecemasan sosial dan cenderung menghindari kontak sosial. Dampak-dampak dari *cyberbullying* bagi kesehatan mental korban sangat serius antara lain; korban mengisolasi diri, kemarahan, penghinaan, stres, depresi, merasa dirinya tak berguna, tertekan, merasa tak berdaya, mengalami gangguan tidur hingga gangguan kecemasan. *Generalized anxiety disorder* muncul seiring dengan perasaan-perasaan negatif yang korban rasakan tersebut. Kegelisahan dan suasana hati yang buruk membuat korban rentan mengalami *generalized anxiety disorder*.

Didapatkan pula 7 responden (8.5%) *internet addiction* ringan dengan kecemasan sosial sedang. Hal ini disebabkan karena responden dapat manajemen waktu dengan baik seperti membatasi waktu dalam menggunakan internet dan faktor pengetahuan seperti kesadaran akan bahaya kecanduan internet yang dapat membantu responden mengurangi ketergantungan terhadap penggunaan internet dan membuat responden lebih banyak terlibat dalam kegiatan sekolah seperti olahraga, pentas seni, dan ekstrakurikuler yang dapat mengurangi kecemasan sosial responden.

Penelitian ini didukung dengan teori (Hasanah, 2022) yang mengatakan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang butuh untuk berinteraksi dengan orang lain dan saat ini semakin dimudahkan dengan perkembangan teknologi dan hadirnya fitur-fitur dalam internet yang memudahkan manusia untuk berinteraksi seperti aplikasi pesan singkat dan media sosial yang bisa diakses setiap saat. Namun, penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan adiksi internet. Individu akan lebih memilih untuk berinteraksi dan memenuhi kebutuhan sosialnya melalui perantara internet. Penggunaan internet individu tersebut akan menjadi semakin tidak terkontrol jika mereka tidak memiliki kontrol diri yang baik. Kontrol diri adalah kemampuan dalam diri individu dapat membentuk dan mengarahkan diri agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai dengan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mendisiplinkan diri dan melakukan evaluasi terhadap tujuan yang telah ditetapkan individu. Kontrol diri adalah unsur yang paling terpenting untuk dapat terlepas dari kecanduan tersebut. Seseorang yang mampu mengontrol dirinya dalam penggunaan internet dapat menguasai dan mengendalikan diri dan membuat individu dapat berkembang dengan baik dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Semakin tinggi kontrol diri seseorang semakin pandai pula individu dalam menguasai dan mengendalikan diri.

Didapatkan pula 1 responden (1,2%) *internet addiction* ringan dengan kecemasan sosial ringan. Hal ini dikarenakan responden mampu mengontrol dirinya dalam menggunakan internet sehingga responden lebih banyak meluangkan waktunya berinteraksi dengan orang disekitarnya.

Penelitian ini didukung dengan teori (Putri, 2023) yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Kontrol diri dapat menentukan apa yang seharusnya dilakukan seseorang, dan dengan kontrol diri juga dapat membantu seseorang dalam pengambilan keputusan. Kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Berdasarkan hasil uji statistik *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai α (0,05) diperoleh nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan nilai p lebih kecil dari nilai α (0,05). Hal ini menunjukkan H_a diterima H_0 ditolak atau ada hubungan *internet addiction* dengan kecemasan sosial siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara Kelas XI Tahun 2024.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yustiani, 2019 dengan judul Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di SMAN 9 Kota Padang Tahun 2019 hubungan dengan hasil penelitian menunjukkan skor rata-rata kecanduan internet adalah 44,78 yang merupakan kecanduan internet ringan dan skor rata-rata kecemasan sosial adalah 54,04 yang merupakan kecemasan sosial sedang. Hasil analisa bivariat menggunakan uji Spearman menunjukkan nilai $p = 0,000$ dan nilai $r = 0,400$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara kecanduan internet dengan kecemasan sosial dengan kekuatan hubungan sedang dan arah positif. Hal ini berarti semakin tinggi kecanduan internet maka semakin tinggi kecemasan sosial. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rauzah (2023 dengan judul hubungan kecanduan internet dengan interaksi sosial remaja di Gampong Blang Teurakan Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Utara dengan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan kecanduan internet dengan interaksi sosial remaja di Gampong Blang Teurakan dengan $p\text{-value}$ sebesar $0,000 < 0,05$.

Oleh karena itu peneliti menyimpulkan bahwa siswa yang tidak dapat mengontrol diri dalam menggunakan internet dapat menimbulkan dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari salah satunya yaitu kecemasan sosialnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan khusus yang ingin dicapai maka analisa data dalam penelitian ini disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas *internet addiction* siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara Kelas XI Tahun 2024 yaitu berat sebanyak 49 responden (59.8%)
2. Mayoritas kecemasan sosial siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara Kelas XI Tahun 2024 yaitu berat sebanyak 37 responden (45.1%)
3. Ada hubungan *internet addiction* dengan kecemasan sosial Siswa SMK Negeri 1 Toraja Utara kelas XI Tahun 2024 dengan nilai $p\text{ value } 0,000 < 0,05$

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2024). *Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apjii.or.id>
- Astati, R. C. (2020). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja*. Jurnal Sublimapsi
- BPS, S. (2023, Maret). *Statistik Kesejahteraan Rakyat Provinsi Sulawesi Selatan*. <https://sulsel.bps.go.id/publication/2023/12/28/60fc14b56aee0885ba5ecd96/statistik-kesejahteraan-rakyat-provinsi-sulawesi-selatan-2023.html>
- Claudia, J. Y. (2019). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Sejarah UKSW Salatiga*. Jurnal Psikologi Konseling
- Databoks. (2024). *Individu Pengguna Internet Global Tembus 5,35 Miliar pada Januari 2024* <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/02/08/individu-pengguna-internet-global-tembus-535-miliar-pada-januari-2024>
- Databoks. (2023). *Jutaan Remaja Indonesia Disebut Terdiagnosis Gangguan Kesehatan Mental, Ini Jenisnya*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/04/14/jutaan-remaja-indonesia-disebut-terdiagnosis-gangguan-kesehatan-mental-ini-jenisnya>
- Diana, Z. (2023). *Hubungan Ketergantungan Internet dengan gangguan Interaksi Sosial pada Remaja*. Alumni Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang . 131-148.
- Heni Nurhaeni, D. R. (2023). *Dukungan Sosial Dan Pemulihan Dari Masalah Kesehatan Mental*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Hasanah, U. (2022). *Hubungan Kontrol Diri Dan Kecemasan Sosial Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi
- Manurung, E. M. (2022). *The Relationship Of Internet Addiction With Social*. Nursing Analysis, 186-202
- Miryam, A. (2022). *Hubungan Kecemasan Sosial Dengan Pengungkapan Diri Dalam Pertemanan*. Jurnal Humanitas, 345 - 362
- Nadya, H. S. (2024). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja*. Jurnal Internasional License
- Putri, S. P. T. (2023). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Medan*. Journal Of Psychology
- Resol, M. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Stress Akademik Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*. Skripsi
- Said, R. (2023). *Hubungan Citra Tubuh Dan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X SMA Negeri "X" Jakarta*. Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif, 6-13

- Statista. (2024). *Tingkat penetrasi internet global pada Januari 2024, berdasarkan wilayah*.<https://www-statistacom.translate.goog/statistics/269329/penetration-rate-of-the-internet-by-region/>
- Sekar, R. A. D (2023). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Bandung*. Jurnal Konseling Edukasi, 93-107
- Tika, F. (2019). *Hubungan Antara Cyberbullying Dengan Generalized Anxiety Disorder Pada Remaja Pengguna Media Sosial*
- Vellian, P. B. (2023). *Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja*. Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April.
- Yustiani, W. (2019). *Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di SMAN 9 Kota Padang Tahun 2019*