

HUBUNGAN INTERNET ADDICTION DENGAN TINGKAT ANXIETY PADA REMAJA DI SMA SEMARANG

Ardilla Maulida Wahyu Yunanta¹, Dwi Heppy Rochmawati², Wigyo Susanto³
Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Jawa Tengah
E-mail: ardila7382@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan *Internet addiction* yang berdampak negatif terhadap kondisi psikologis, salah satunya peningkatan tingkat kecemasan. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap kondisi tersebut karena berada pada fase perkembangan emosional dan sosial, serta didukung oleh tingginya penggunaan media sosial, game daring, dan aktivitas pembelajaran berbasis internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Internet addiction* dan tingkat *anxiety* pada remaja di SMA Negeri 2 Semarang. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang yang berjumlah 424 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 206 responden yang diperoleh melalui teknik simple random sampling menggunakan rumus Slovin. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Spearman Rank Correlation. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *Internet addiction* pada kategori sedang, sedangkan tingkat *anxiety* didominasi oleh kategori berat. Hasil uji statistik Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,708 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara tingkat *Internet addiction* dan tingkat *anxiety* pada remaja. Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Internet addiction*, semakin tinggi pula tingkat *anxiety* yang dialami remaja. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Internet addiction* dan tingkat *anxiety* pada remaja di SMA Negeri 2 Semarang.

Kata kunci

Internet addiction, Tingkat Anxiety, Remaja SMA

ABSTRACT

Excessive internet use can lead to Internet addiction, which has a negative impact on psychological conditions, one of which is an increase in anxiety levels. Adolescents are a group that is vulnerable to this condition because they are in a phase of emotional and social development, and are supported by high use of social media, online games, and internet-based learning activities. This study aims to determine the relationship between Internet addiction and anxiety levels among teenagers at State Senior High School 2 Semarang. This study uses a correlational descriptive design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all 424 students in the 11th grade at SMA Negeri 2 Semarang, with a sample size of 206 respondents obtained through simple random sampling using the Slovin formula. Bivariate analysis was performed using the Spearman Rank Correlation test. The results showed that most respondents experienced moderate Internet addiction, while anxiety levels were predominantly severe. The results of the Spearman Rank statistical test show a correlation coefficient (r) value of 0.708 with a p value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a strong and significant relationship between the level of Internet addiction and the level of anxiety in adolescents. The positive correlation direction shows that the higher the level of Internet addiction, the higher the level of anxiety experienced by adolescents. Thus, it can be concluded that there is a relationship between Internet addiction and anxiety levels in adolescents at State Senior High School 2 Semarang.

Keywords

Internet addiction, Anxiety Levels, Senior High School Adolescents

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, emosional, dan sosial yang signifikan, sehingga menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi dari individu. Pada fase ini, remaja berada dalam proses pencarian identitas diri dan mulai menghadapi tuntutan sosial yang semakin kompleks, baik dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan pergaulan (Dewi & Yusri, 2023). Salah satu tekanan yang sering dialami oleh remaja yaitu tekanan dari media sosial (Hamidah et al., 2022). Ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan dan tekanan tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental, salah satunya adalah *anxiety* atau kecemasan. *Anxiety* merupakan kondisi apprehensi atau suatu kondisi yang biasa disebut dengan munculnya perasaan risau atau gelisah akan terjadinya hal negatif. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial biasanya akan merasa tidak percaya diri, minder, malu, atau khawatir jika dinilai negatif oleh orang lain. Kecemasan sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang, serta mengganggu aktivitas sehari-hari (Hamidah et al., 2022).

Menurut Apriyeni & Patricia (2022) masa remaja merupakan suatu proses yang pastinya akan dilewati oleh seorang pada fase pertumbuhan dan perkembangan. Masa usia remaja yaitu ada pada 10-19 tahun yang terbagi menjadi dua bagian yaitu, remaja awal (usia 10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun). Secara demografis, remaja merupakan kelompok populasi yang besar dan strategis. Populasi remaja dari keseluruhan penduduk di dunia yaitu sekitar 1,2 miliar atau sekitar 18% (Hamidah et al., 2022). Data di Indonesia menurut Biro Pusat Statistik (BPS) kelompok umur 10 - 19 tahun terdapat 22%, yang terdiri dari 50,9% remaja laki - laki dan 49,1% remaja perempuan (Syarif et al., 2020). Besarnya proporsi ini menjadikan permasalahan kesehatan mental remaja sebagai isu yang penting untuk mendapatkan perhatian serius. *Anxiety* pada remaja dipahami sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, ditandai oleh perasaan khawatir, takut, dan gelisah terhadap ancaman yang belum tentu terjadi, serta dapat muncul ketika individu merasa tidak siap menghadapi tuntutan internal maupun eksternal (Freud dalam Cahyani & Burhanuddin, 2024; Hilgard dalam Karauwan, 2024).

Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah meningkatkan intensitas penggunaan internet secara signifikan, khususnya di kalangan remaja. Di Indonesia, lebih dari 77% populasi telah terhubung dengan internet, dengan remaja sebagai salah satu pengguna paling aktif (Hamidah et al., 2022). Internet memberikan berbagai manfaat, seperti kemudahan akses informasi dan sarana hiburan, namun pada saat yang sama juga membawa risiko apabila digunakan secara berlebihan dan tidak terkontrol. Remaja, yang secara psikologis masih berada dalam tahap perkembangan kontrol diri, cenderung lebih rentan terhadap penggunaan internet yang maladaptif (Fikri et al., 2024).

Penggunaan internet yang berlebihan dapat berkembang menjadi *Internet addiction*, yaitu pola perilaku penggunaan internet yang ditandai oleh gangguan kontrol diri, meningkatnya prioritas penggunaan internet, serta munculnya dampak negatif pada aspek psikologis dan sosial individu (Novianti et al., 2021; Pokhrel, 2024). *Internet addiction* sering digunakan sebagai mekanisme pelarian dari stres, rasa kesepian, atau tekanan emosional, sehingga memberikan kepuasan sementara yang mendorong penggunaan berulang dan kompulsif (Angraini et al., 2021; Fauziah & Area, 2021).

Sejumlah kajian menunjukkan bahwa *Internet addiction* memiliki keterkaitan yang erat dengan meningkatnya tingkat *anxiety* pada remaja. Penggunaan internet yang berlebihan dapat mengurangi interaksi sosial langsung, memicu perbandingan sosial yang tidak sehat di media

sosial, serta mengganggu pola tidur, yang pada akhirnya memperburuk kondisi emosional remaja (Sari & Kusumawati, 2022; Tiraboschi et al., 2023). Selain itu, remaja dengan tingkat *anxiety* yang tinggi cenderung menggunakan internet sebagai strategi koping negatif, sehingga membentuk hubungan timbal balik yang saling memperkuat antara *anxiety* dan *Internet addiction* (Nurina Hakim & Alyu Raj, 2021).

Kondisi tersebut juga tercermin dalam hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara terhadap siswa SMA. Dari sepuluh siswa yang diwawancarai, enam siswa menunjukkan kecenderungan mengalami *Internet addiction*, yang ditandai oleh penggunaan media sosial secara berlebihan, aktivitas streaming hiburan, serta kebiasaan belanja daring. Para siswa tersebut juga melaporkan munculnya gejala kecemasan ketika tidak dapat mengakses internet, seperti perasaan gelisah, sulit tidur, dan mudah marah. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan internet yang tidak terkontrol tidak hanya berdampak pada perilaku, tetapi juga berkaitan dengan kondisi emosional dan kesehatan mental remaja, khususnya *anxiety*.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara *Internet addiction* dan *Anxiety*, kajian empiris yang secara spesifik menelaah hubungan keduanya pada remaja di lingkungan sekolah menengah di Indonesia masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian penelitian lebih berfokus pada salah satu variabel secara terpisah, sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai keterkaitan antara tingkat *Internet addiction* dan tingkat *anxiety* pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji hubungan antara *Internet addiction* dan tingkat *anxiety* pada remaja. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Internet addiction* dengan tingkat *anxiety* pada remaja. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian kesehatan mental remaja serta menjadi dasar bagi upaya pencegahan dan intervensi yang lebih tepat sasaran di lingkungan sekolah dan masyarakat.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara tingkat *Internet addiction* dan tingkat *anxiety* pada remaja. Pengambilan data dilakukan dalam satu waktu pengukuran, sehingga setiap responden hanya diobservasi satu kali. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Semarang pada periode Januari–Desember 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang yang berjumlah 424 siswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 206 responden. Kriteria inklusi meliputi siswa aktif kelas XI yang memiliki dan aktif menggunakan media sosial serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Sementara itu, siswa yang tidak hadir saat pengambilan data, tidak menggunakan media sosial, atau menolak menjadi responden dikeluarkan dari penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat *anxiety*, sedangkan variabel dependen adalah *Internet addiction*. Tingkat *anxiety* diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri atas 14 item pertanyaan dengan skala ordinal. Skor total dikategorikan menjadi tidak cemas, cemas ringan, cemas sedang, cemas berat, dan cemas sangat berat. Sementara itu, tingkat *Internet addiction* diukur menggunakan *Internet addiction Test* (IAT) yang terdiri atas 17 item pertanyaan dengan skala ordinal, yang diklasifikasikan ke dalam kategori tidak adiksi, adiksi ringan, sedang, dan berat. Instrumen HARS dan IAT yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen baku yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya pada

penelitian sebelumnya, sehingga tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan secara langsung kepada responden setelah memperoleh persetujuan tertulis (*informed consent*). Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan tata cara pengisian instrumen.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 26. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi tingkat *anxiety* dan *Internet addiction*. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel menggunakan uji Spearman Rank, dengan tingkat signifikansi 0,05. Penelitian ini telah memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, meliputi persetujuan responden (*consent*), anonimitas, kerahasiaan data, keadilan, serta prinsip *beneficence* dan *nonmaleficence*. Seluruh responden diperlakukan secara adil tanpa diskriminasi, dan data yang diperoleh dijamin kerahasiaannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden

Tabel 1. Distribusi Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Variabel		Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia	16 Tahun	77	37.4%
	17 Tahun	94	45.6%
	18 Tahun	35	17.0%
	Jumlah	206	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi usia paling banyak usia 17 tahun sebanyak 94 responden (45.6%) yang tergolong fase remaja pertengahan. Masa remaja pertengahan merupakan periode yang sangat penting dalam perkembangan psikososial individu, karena pada fase ini remaja sedang berada pada puncak proses pencarian jati diri, penyesuaian sosial, serta mengalami perubahan biologis dan emosional yang cukup kompleks (Syafira, 2020). Menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson (1968), usia remaja merupakan tahap perkembangan dengan tugas utama menemukan identitas diri. Pada tahap ini, remaja cenderung berusaha mengeksplorasi berbagai hal untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari lingkungan sosialnya. Salah satu bentuk eksplorasi tersebut dilakukan melalui dunia digital dan media sosial. Internet menjadi sarana yang mudah dijangkau remaja untuk mengekspresikan diri, berinteraksi, memperoleh informasi, dan mencari hiburan. Namun, intensitas penggunaan internet yang tinggi pada usia ini juga dapat menimbulkan risiko *Internet addiction*, yaitu kondisi di mana seseorang sulit mengendalikan dorongan untuk terus terhubung dengan internet (Ardiansyah et al., 2021).

Tingginya jumlah responden berusia 17 tahun dalam penelitian ini menggambarkan bahwa kelompok usia tersebut merupakan pengguna internet aktif, baik untuk kebutuhan akademik maupun nonakademik. Remaja usia ini biasanya sudah memiliki telepon dan akses internet yang luas, sehingga frekuensi penggunaan media sosial dan hiburan digital cenderung lebih tinggi. Kondisi ini dapat meningkatkan potensi terjadinya adiksi internet, terutama apabila penggunaan internet lebih banyak diarahkan pada aktivitas hiburan dibandingkan kegiatan yang produktif. Ketergantungan terhadap internet dapat menimbulkan berbagai gangguan psikologis seperti perasaan gelisah, mudah marah, atau cemas ketika tidak dapat mengakses internet (Meilinda et al., 2023).

Remaja usia 16–18 tahun memiliki tingkat penggunaan internet paling tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini disebabkan karena pada masa tersebut remaja sudah memiliki kemampuan kognitif yang cukup baik untuk mengoperasikan teknologi, tetapi belum memiliki

kemampuan kontrol diri yang matang terhadap penggunaannya. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan perasaan cemas, kesepian, dan gangguan tidur akibat aktivitas daring yang tidak teratur (Paembonan et al., 2024). Kelompok usia 17 tahun berada pada masa puncak ketertarikan terhadap dunia digital, sehingga mereka lebih sering terpapar berbagai bentuk konten dan interaksi daring. Paparan tersebut, jika tidak dikontrol dengan baik, dapat menimbulkan perbandingan sosial, tekanan emosional dan gangguan dalam interaksi sosial nyata yang akhirnya memicu kecemasan sosial. Sebaliknya, kelompok usia 18 tahun memiliki tingkat kematangan emosional yang lebih baik sehingga dapat mengatur waktu dan mengontrol penggunaan internet dengan lebih bijak. Dengan demikian, kelompok usia ini cenderung memiliki risiko lebih rendah mengalami *Internet addiction* maupun kecemasan berat (Hidayatullah, 2023).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa semakin muda usia responden, semakin tinggi pula kecenderungan penggunaan internet untuk hiburan semata, seperti bermain game online atau berselancar di media sosial tanpa batasan waktu. Kondisi pada masa remaja pertengahan, kontrol diri dan kemampuan mengambil keputusan belum berkembang secara optimal, sehingga individu cenderung melakukan perilaku impulsif, termasuk dalam penggunaan teknologi digital. Ketika penggunaan internet dilakukan tanpa keseimbangan, maka akan timbul efek psikologis berupa kecemasan, stres, dan gangguan tidur, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental remaja (Amar et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Devi (2022) Penelitian ini menunjukkan bahwa di kalangan siswa, semakin tinggi tingkat adiksi internet seseorang, semakin tinggi pula gejala kecemasan dan depresi yang dialami. Nilai korelasi moderat (0,332) juga menunjukkan bahwa efeknya nyata, tetapi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kecemasan (Devi et al., 2022). Penelitian lain oleh Kadek (2024) menunjukan ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial (kecanduan media sosial) dan tingkat kecemasan. Media sosial adalah bagian dari penggunaan internet yang paling sering dikaitkan dengan aspek emosional (perbandingan sosial, validasi online, tekanan konten). Penelitian ini menekankan bagaimana satu aspek spesifik dari *Internet addiction* (yaitu kecanduan media sosial) berhubungan dengan kecemasan (Kadek, 2024).Peneliti dapat menyimpulkan bahwa mayoritas responden penelitian berusia 17 tahun yaitu fase perkembangan di mana penggunaan internet berada pada puncaknya. Kondisi ini menyebabkan kelompok usia tersebut memiliki kerentanan tinggi terhadap *Internet addiction* dan kecemasan akibat kurangnya kemampuan manajemen diri dalam penggunaan teknologi (Zuhdi, 2023).

3.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel		Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	69	33.5%
	Perempuan	137	66.5%
	Jumlah	206	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 137 responden (66.5%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah remaja perempuan. Pengguna internet pada kalangan remaja perempuan cenderung lebih tinggi, terutama untuk aktivitas yang bersifat sosial dan emosional seperti menggunakan media sosial, menonton video hiburan, serta berinteraksi secara daring. Hal ini berkaitan dengan karakteristik psikososial perempuan yang lebih ekspresif dalam berkomunikasi dan memiliki kebutuhan tinggi terhadap dukungan sosial (Zuhaebah, 2022).

Secara psikologis, jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam perilaku penggunaan internet serta respons terhadap stres dan kecemasan. Perbedaan biologis, hormonal, dan sosial budaya antara laki-laki dan perempuan dapat memengaruhi bagaimana individu menggunakan internet serta bagaimana mereka merespons tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh penggunaannya. Dalam konteks ini, hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih dominan dalam aktivitas internet, khususnya pada platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp, yang digunakan untuk interaksi sosial, pencarian validasi diri, serta ekspresi emosional (Bambang, 2023).

Perempuan juga memiliki kerentanan emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki ketika menghadapi tekanan sosial di dunia maya, seperti *cyberbullying*, perbandingan sosial, atau validasi diri melalui media sosial. Hal ini menyebabkan mereka lebih berisiko mengalami *Internet addiction* yang kemudian berimplikasi terhadap peningkatan tingkat kecemasan (*anxiety*). Sebaliknya, remaja laki-laki cenderung menggunakan internet untuk tujuan hiburan seperti bermain gim atau menonton video, dengan motivasi yang lebih bersifat instrumental dan kompetitif (Ernyasih, 2025). Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini memberikan gambaran bahwa kecanduan internet dan kecemasan remaja memiliki dimensi gender yang signifikan. Perempuan lebih rentan terhadap efek psikologis penggunaan internet yang berlebihan karena keterikatan emosional dan sosial yang lebih besar terhadap dunia maya. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan intervensi dalam menurunkan tingkat *Internet addiction* dan *anxiety* perlu memperhatikan pendekatan berbasis gender, seperti edukasi literasi digital dan manajemen stres yang sesuai dengan kebutuhan psikososial remaja Perempuan (Mulyani et al., 2020).

Perempuan dikenal memiliki sensitivitas emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini menyebabkan perempuan lebih mudah mengalami gangguan kecemasan akibat tekanan psikososial, baik dari lingkungan nyata maupun dunia maya. Fenomena seperti fear of missing out (FOMO), perbandingan sosial, dan *cyberbullying* lebih sering dilaporkan oleh remaja perempuan dan terbukti berkorelasi positif dengan tingkat *Internet addiction* dan kecemasan (Rahmawati, 2024). Sementara itu, laki-laki cenderung menggunakan internet untuk aktivitas yang bersifat rekreatif dan kompetitif, seperti bermain game daring atau menonton video hiburan. Aktivitas ini umumnya lebih bersifat instrumental, sehingga keterikatan emosional terhadap media sosial lebih rendah. Namun, dalam beberapa kasus, laki-laki dapat mengalami *Internet addiction* yang berfokus pada game (gaming addiction), walaupun proporsinya lebih kecil dibanding kecanduan media sosial pada Perempuan (Zuhdi, 2023).

Dalam budaya masyarakat Indonesia, remaja perempuan cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di rumah, sehingga akses terhadap hiburan dan interaksi sosial sering kali dilakukan melalui media digital. Kondisi ini meningkatkan potensi paparan berlebih terhadap media sosial, yang pada gilirannya memperkuat ketergantungan dan meningkatkan kecemasan saat tidak terhubung dengan dunia maya (Meilinda et al., 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Aryanty (2022) mengalami *Internet addiction* dengan 38,2% di antaranya laki-laki, 61,8% perempuan. Durasi penggunaan internet selama pandemi (≥ 11 jam/hari) meningkatkan risiko adiksi internet (Aryanty, 2022). Penelitian lain oleh Sarah (2025) menunjukkan kecanduan internet pada remaja, FOMO dan kecenderungan kesepian (loneliness) memiliki peran signifikan dalam kecanduan internet pada remaja. (Sarah, 2025). Peneliti dalam menyimpulkan bahwa jenis kelamin berperan penting dalam memengaruhi tingkat kecanduan internet dan tingkat kecemasan pada remaja. Mayoritas responden perempuan dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan penggunaan internet yang lebih intensif untuk kepentingan sosial emosional, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko kecemasan (Paembonan et al., 2024).

3.3 Internet addiction

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Internet addiction*

Indikator	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak ada	20	9.7%
Ringan	60	29.2%
Sedang	83	40.3%
Berat	43	20.9%
Jumlah	206	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi *Internet addiction* paling banyak kategori sedang sebanyak 83 responden (40.3%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja berada pada kategori kecanduan internet tingkat sedang, sedangkan proporsi dengan tingkat berat juga tergolong cukup tinggi. Hasil ini menggambarkan bahwa penggunaan internet di kalangan remaja telah menjadi bagian besar dari kehidupan sehari-hari yang berpotensi mengarah pada perilaku adiktif (Wina, 2024).

Teori *Internet addiction disorder* yang mendefinisikan kecanduan internet sebagai suatu ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internet yang berlebihan sehingga menyebabkan gangguan pada aspek sosial, emosional, maupun akademik. Remaja dengan tingkat *Internet addiction* sedang menunjukkan adanya ketergantungan emosional terhadap aktivitas daring, misalnya tidak tenang jika tidak membuka media sosial, terus-menerus memeriksa pesan atau notifikasi, serta menghabiskan waktu lama untuk menonton konten hiburan. Sementara responden dengan kategori berat telah memperlihatkan dampak nyata terhadap aspek kehidupan, seperti menurunnya prestasi belajar, kurangnya interaksi sosial di dunia nyata, gangguan tidur, dan peningkatan emosi negatif ketika akses internet dibatasi (Jelita et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat kecanduan sedang hingga berat, yang mengindikasikan bahwa remaja sudah mulai mengalami kesulitan mengontrol penggunaan internet. Pola ini memperlihatkan adanya kecenderungan perilaku kompulsif dan emosional terhadap aktivitas daring. Penggunaan internet yang awalnya bersifat adaptif seperti untuk belajar atau berkomunikasi telah berubah menjadi kebutuhan emosional yang mendominasi aktivitas keseharian (Surbakti et al., 2023). Bagi remaja, dunia maya sering kali menjadi tempat pelarian dari tekanan akademik dan sosial di dunia nyata. Namun, semakin sering mereka mencari pelarian tersebut, semakin tinggi pula risiko ketergantungan yang berdampak pada keseimbangan emosional. Hasil ini juga menggambarkan bahwa sebagian remaja telah memiliki coping mechanism yang maladaptif, di mana penggunaan internet digunakan untuk meredakan stres jangka pendek, tetapi justru memperburuk kondisi psikologis dalam jangka Panjang (Aprilia et al., 2020).

Sejalan dengan penelitian Rakhmawati (2021) studi fenomenologis terhadap 9 remaja laki-laki di Jawa Barat yang memiliki perilaku kecanduan internet. Tema yang muncul antara lain: alasan kecanduan (gaming, sosial), kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi tanpa internet, efek kecanduan (fisik, psikososial), dan kontrol diri terhadap penggunaan internet (Rakhmawati et al., 2021). Penelitian lain oleh Dong (2024) Penelitian di Tiongkok terhadap 1.188 pelajar meneliti efek *social anxiety* (kecemasan sosial) terhadap *Internet addiction*, serta bagaimana kesepian (loneliness) dan gaya koping memediasi hubungan tersebut. Hasilnya kecemasan sosial memiliki pengaruh langsung kepada kecanduan internet, dan juga melalui mediator kesepian dan gaya koping (Dong et al., 2024).

Upaya penanganan kecanduan *Internet addiction* pada remaja perlu dibantu untuk mengatur durasi penggunaan internet melalui manajemen waktu digital, meningkatkan aktivitas alternatif seperti olahraga atau kegiatan sosial, serta menerapkan teknik coping adaptif seperti relaksasi dan journaling untuk menurunkan kecemasan. Pada tingkat keluarga, orang tua diharapkan memperkuat komunikasi yang suportif, mengawasi penggunaan internet secara bijak, dan memberikan contoh perilaku digital yang sehat. Sekolah juga berperan penting melalui edukasi literasi digital dan kesehatan mental, pengembangan kegiatan ekstrakurikuler untuk mengurangi ketergantungan pada gawai, serta pemberian layanan konseling bagi siswa yang menunjukkan gejala kecemasan. Tenaga kesehatan, khususnya perawat, dapat memberikan psychoeducation mengenai dampak kecanduan internet, melakukan intervensi berbasis pendekatan kognitif perilaku sederhana, serta memantau remaja yang berisiko tinggi. Melalui kombinasi solusi pada berbagai level ini, diharapkan kecanduan internet dapat ditekan dan tingkat kecemasan pada remaja dapat menurun secara signifikan (Surbakti et al., 2023).

Kecanduan internet dapat menimbulkan berbagai efek negatif pada remaja, baik secara psikologis, sosial, maupun fisik. Secara psikologis, penggunaan internet yang berlebihan memicu meningkatnya kecemasan, stres, mudah cemas ketika tidak online (FOMO), serta gangguan konsentrasi dan penurunan motivasi belajar. Kecanduan ini juga dapat menyebabkan gangguan tidur karena pola screen time yang tidak teratur, sehingga remaja mengalami kelelahan dan penurunan daya tahan tubuh. Dari sisi sosial, remaja cenderung menarik diri dari interaksi langsung, mengalami penurunan kemampuan komunikasi interpersonal, dan lebih rentan terhadap konflik keluarga akibat penggunaan gawai yang sulit dikendalikan. Selain itu, kecanduan internet meningkatkan risiko perilaku impulsif, komparasi sosial negatif, hingga menurunnya kepercayaan diri. Dalam jangka panjang, ketergantungan ini dapat mengganggu prestasi akademik, memicu perilaku agresif, dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan berat. Dengan demikian, *Internet addiction* memberi dampak luas yang dapat menghambat perkembangan emosional, sosial, dan akademik remaja (Wina, 2024).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa mayoritas remaja di SMA Negeri 2 Semarang mengalami tingkat *Internet addiction* sedang hingga berat, yang menunjukkan bahwa perilaku penggunaan internet telah melampaui fungsi adaptifnya. Fenomena ini dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan yang memperkuat perilaku adiktif, seperti tekanan sosial, kebutuhan akan penerimaan, dan kurangnya pengendalian diri. Kondisi ini memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis remaja, khususnya terhadap peningkatan tingkat kecemasan (Sriati et al., 2020).

3.4 Tingkat *Anxiety*

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat *Anxiety*

Indikator	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak cemas	29	14.1%
Ringan	40	19.4%
Sedang	64	31.1%
Berat	68	33.0%
Sangat Berat	5	2.4%
Jumlah	206	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat *anxiety* paling banyak kategori berat sebanyak 68 responden (33.0%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat, dengan proporsi total mencapai 64,1%. Hasil ini menggambarkan bahwa tingkat *anxiety* pada remaja di SMA Negeri 2 Semarang termasuk

cukup tinggi, yang dapat dihubungkan dengan tingginya tingkat penggunaan internet dan interaksi intensif di dunia maya. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengaruh internet terhadap kesejahteraan psikologis remaja sudah cukup signifikan, terutama pada remaja yang memiliki kecenderungan terhadap *Internet addiction*. Tingginya jumlah responden yang mengalami kecemasan sedang dan berat menunjukkan bahwa remaja saat ini menghadapi tekanan emosional yang cukup besar. Salah satu faktor yang menonjol adalah penggunaan internet secara berlebihan, terutama media sosial yang memperkuat perasaan tertekan, iri sosial, dan kebutuhan validasi diri. Remaja yang terlalu sering terpapar dunia maya cenderung membandingkan diri dengan orang lain, khawatir kehilangan informasi fear of missing out (FOMO), dan merasa cemas ketika tidak dapat mengakses internet atau menerima respons sosial secara cepat.

Kecenderungan kepribadian neurotik, rendahnya kontrol diri, dan perkembangan emosi yang belum stabil membuat remaja lebih mudah cemas ketika menghadapi tekanan sosial, baik secara langsung maupun melalui dunia maya. Paparan media sosial yang terus menerus menampilkan standar sosial, fisik, atau pencapaian orang lain dapat menimbulkan perasaan tidak mampu yang memicu kecemasan. Penggunaan internet yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat mengganggu pola tidur, menurunkan kualitas istirahat, dan menyebabkan kelelahan emosional. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Paembonan (2024) Penggunaan internet berlebihan dan tidak terkontrol berdampak negatif pada interaksi sosial siswa dan berkorelasi dengan kecemasan. Menjelaskan jalur sosial berkurangnya interaksi tatap muka pada pengguna intensif sehingga kecemasan meningkat (Paembonan et al., 2024).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan remaja di SMA Negeri 2 Semarang tergolong tinggi, dengan dominasi pada kategori sedang dan berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja menghadapi tekanan emosional yang kompleks, baik dari faktor internal seperti perkembangan psikologis maupun eksternal seperti paparan media sosial dan interaksi digital. Hasil ini memperkuat bukti empiris bahwa *Internet addiction* berperan sebagai faktor yang meningkatkan tingkat *anxiety* pada remaja. Penggunaan internet yang berlebihan menyebabkan remaja kehilangan keseimbangan emosional, menurunnya kemampuan kontrol diri, dan meningkatnya perasaan takut tertinggal atau kehilangan koneksi sosial.

3.5 Analisis Bivariat

Tabel 5. Hasil Uji Spearman Rank Correlation

	<i>Internet addiction</i>				Total	<i>p</i>	<i>r</i>
	Tidak	Ringan	Sedang	Berat			
Tidak	14	13	2	0	29	0.000	0.708
Ringan	5	24	11	0	40		
Sedang	1	17	38	8	64		
Berat	0	6	32	30	68		
Sangat Berat	0	0	0	5	5		
Total	20	60	83	43	206		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil uji statistik Spearman Rank diperoleh nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat *Internet addiction* dengan tingkat *anxiety*. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.708 memiliki hubungan yang kuat antar kedua variabel. Nilai korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Internet addiction*, maka semakin tinggi pula tingkat *anxiety* yang dialami oleh remaja. Hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *Internet addiction* dengan tingkat *anxiety* diterima.

3.6 Hubungan *Internet addiction* dengan Tingkat *Anxiety* pada Remaja di SMAN 2 Semarang

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank Correlation, diperoleh nilai $r = 0,708$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan secara statistik antara *Internet addiction* dengan tingkat *anxiety* pada remaja di SMA Negeri 2 Semarang. Nilai korelasi yang positif (r positif) menandakan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan internet yang dialami remaja, maka semakin tinggi pula tingkat *anxiety* yang dirasakan (Putu, 2025).

Nilai koefisien korelasi $r = 0,708$ termasuk dalam kategori hubungan kuat. Artinya, perubahan pada tingkat *Internet addiction* memiliki pengaruh besar terhadap perubahan pada tingkat *anxiety* remaja. Selain itu, nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$) memperkuat kesimpulan bahwa hubungan tersebut tidak terjadi secara kebetulan, tetapi memiliki makna statistik yang nyata (Winston et al., 2021). Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat diinterpretasikan bahwa remaja dengan tingkat penggunaan internet yang lebih tinggi atau bersifat adiktif cenderung mengalami kecemasan dalam derajat yang lebih berat, baik berupa kecemasan sosial, akademik, maupun emosional. Kondisi ini menandakan bahwa penggunaan internet tidak lagi sekadar alat komunikasi dan hiburan, tetapi telah berkembang menjadi faktor risiko yang berdampak pada keseimbangan psikologis remaja (Sosiady et al., 2022).

Mekanisme yang menjelaskan hubungan antara *Internet addiction* dengan *anxiety* pada remaja dapat dipahami melalui beberapa perspektif teoritis. Sudut pandang neurobiologis, penggunaan internet yang berlebihan dapat mempengaruhi sistem reward di otak, khususnya pada jalur dopaminergik. Ketika remaja mengalami *Internet addiction*, mereka menjadi sangat bergantung pada stimulasi yang diperoleh dari aktivitas online untuk merasakan kesenangan dan kepuasan. Ketika akses terhadap internet terbatas atau terputus, hal ini dapat memicu kecemasan, kegelisahan, dan iritabilitas (Laras, 2021).

Perspektif psikologis menjelaskan bahwa remaja yang mengalami *Internet addiction* sering mengalami konflik internal antara keinginan untuk terus menggunakan internet dengan kesadaran akan dampak negatifnya terhadap kehidupan mereka. Konflik ini dapat menimbulkan cognitive dissonance yang memicu perasaan cemas dan bersalah. Selain itu, ketergantungan berlebihan pada interaksi virtual dapat mengurangi kemampuan remaja dalam mengembangkan keterampilan sosial di dunia nyata, yang pada akhirnya meningkatkan kecemasan sosial ketika mereka harus berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Perspektif sosial, remaja yang mengalami *Internet addiction* seringkali mengalami berbagai konsekuensi negatif dalam kehidupan mereka, seperti penurunan prestasi akademik, konflik dengan orang tua dan teman, serta isolasi sosial. Konsekuensi-konsekuensi ini dapat menjadi sumber stres yang signifikan dan memicu atau memperburuk gejala kecemasan. Remaja mungkin merasa cemas tentang masa depan mereka, hubungan interpersonal yang memburuk, atau ekspektasi yang tidak terpenuhi akibat terlalu banyak waktu yang dihabiskan di internet (Hidayatullah, 2023).

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada masa ini, remaja sedang dalam proses pembentukan identitas dan sangat sensitif terhadap penilaian sosial. Media sosial dan platform online lainnya dapat menjadi arena di mana remaja membandingkan diri mereka dengan orang lain, mencari validasi, dan membangun citra diri. Ketika remaja mengalami kecanduan terhadap aktivitas online ini, mereka menjadi sangat rentan terhadap *cyberbullying*, *fear of missing out* (FOMO), dan tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial, yang semuanya dapat meningkatkan tingkat *anxiety*. Fenomena FOMO

atau ketakutan akan kehilangan momen penting merupakan salah satu mekanisme spesifik yang menghubungkan *Internet addiction* dengan *anxiety* pada remaja. Remaja yang mengalami internet addictin seringkali merasa harus selalu terhubung dan update dengan apa yang terjadi di dunia maya. Mereka merasa cemas jika tidak mengecek smartphone atau media sosial mereka dalam periode waktu tertentu, khawatir akan ketinggalan informasi, gosip, atau interaksi sosial yang penting. Kecemasan ini dapat menjadi siklus yang mempertahankan perilaku adiktif, di mana untuk mengurangi kecemasan akibat FOMO, remaja terus-menerus mengakses internet, yang justru memperkuat kecanduannya (Indra et al., 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Amar (2023) menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik ($p < 0.05$) antara *Internet addiction* dengan *anxiety*. Meskipun dilakukan pada mahasiswa kedokteran, bukan siswa SMA, namun keduanya termasuk dalam kategori remaja akhir dan dewasa muda yang memiliki karakteristik perkembangan yang serupa. Penelitian ini menegaskan bahwa *Internet addiction* dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis termasuk gangguan kecemasan menyeluruh, yang merupakan salah satu bentuk *anxiety-disorder* yang lebih spesifik (Amar et al., 2023). Penelitian lain oleh Hamidah (2022) menemukan hubungan signifikan dengan hubungan interpersonal. Hal ini penting karena gangguan dalam hubungan interpersonal dapat menjadi variabel mediator yang menghubungkan *Internet addiction* dengan *anxiety*. Dengan kata lain, *Internet addiction* mungkin tidak secara langsung menyebabkan kecemasan, tetapi melalui gangguan pada hubungan sosial yang kemudian memicu kecemasan (Hamidah et al., 2022).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil penelitian ini dengan koefisien korelasi Spearman sebesar 0.708 dan p-value 0.000 memberikan bukti empiris yang kuat tentang adanya hubungan positif yang signifikan antara *Internet addiction* dengan tingkat *anxiety* pada remaja di SMAN 2 Semarang. Kekuatan hubungan yang tergolong tinggi ini mengindikasikan bahwa *Internet addiction* merupakan faktor risiko yang substansial untuk perkembangan kecemasan pada populasi remaja (Nety, 2023).

3.7 Tingkat Keeratan Hubungan *Internet addiction* dengan Tingkat *Anxiety* pada Remaja di SMAN 2 Semarang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara *Internet addiction* dan tingkat *anxiety* adalah $r = 0,708$, yang menurut kriteria interpretasi korelasi termasuk dalam kategori hubungan kuat dan positif. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan internet yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang mereka rasakan. Hubungan yang kuat ini mengindikasikan bahwa perilaku penggunaan internet yang tidak terkontrol dan berlebihan berkontribusi secara signifikan terhadap munculnya gejala kecemasan pada remaja (Devi et al., 2022). Kecanduan internet sering kali berdampak pada pola tidur, konsentrasi belajar, dan kemampuan regulasi emosi. Remaja yang menghabiskan waktu berlebihan di internet cenderung mengalami gangguan tidur seperti tidur larut, durasi tidur yang tidak memadai, dan kualitas tidur yang buruk. Gangguan tidur sendiri merupakan salah satu kontributor terbesar terhadap peningkatan kecemasan. Pola tidur yang tidak teratur dapat menurunkan fungsi kognitif, meningkatkan iritabilitas, serta membuat remaja lebih rentan terhadap stres (Hidayatullah, 2023).

Penggunaan internet secara berlebihan dapat mengurangi kesempatan remaja untuk berinteraksi sosial secara langsung. Ketergantungan pada interaksi virtual membuat sebagian remaja sulit melakukan komunikasi tatap muka, merasa canggung dalam interaksi sosial di dunia nyata, dan lebih mudah merasa terisolasi. Keterbatasan kemampuan interaksi sosial ini dapat

memicu kecemasan sosial, perasaan tidak percaya diri, dan kekhawatiran berlebih dalam pergaulan di sekolah. Kondisi psikososial semacam ini berperan sebagai mediator yang memperkuat hubungan antara *Internet addiction* dan *anxiety* (Meilinda et al., 2023). Penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian Daepawala (2024) yang meneliti Adiksi Digital dan Potensi Gangguan Mental pada Remaja di SMP Negeri 2 Labakkang, Pangkep. Penelitian tersebut mengungkap bahwa remaja dengan tingkat adiksi digital tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan mental, termasuk kecemasan, stres, dan gejala emosional lainnya. Temuan ini mendukung hasil penelitian bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan regulasi emosi, memengaruhi kualitas tidur, serta meningkatkan tekanan psikologis yang memicu kecemasan (Daepawala, 2024).

3.8 Keterbatasan Penelitian

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi sendiri oleh responden. Metode ini berpotensi menimbulkan bias subjektivitas karena jawaban responden bisa dipengaruhi oleh suasana hati, persepsi diri, atau keinginan untuk memberikan jawaban yang dianggap baik. Selain itu, tidak semua remaja memiliki pemahaman psikologis yang sama tentang konsep *anxiety* atau internet addiction, sehingga ada kemungkinan terjadi perbedaan persepsi antar responden. Penelitian ini hanya dilakukan di satu sekolah, yaitu SMA Negeri 2 Semarang, dengan jumlah responden 206 orang. Meskipun jumlah tersebut cukup representatif untuk lokasi penelitian, hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi remaja di kota Semarang atau daerah lain yang memiliki karakteristik sosial, ekonomi, dan budaya yang berbeda. Kondisi lingkungan sekolah, pola asuh keluarga, serta akses terhadap internet di daerah lain bisa memengaruhi hasil yang berbeda.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan remaja berusia pertengahan dengan proporsi perempuan yang lebih dominan. Tingkat *Internet addiction* pada remaja sebagian besar berada pada kategori sedang, sementara tingkat *anxiety* didominasi oleh kategori berat. Hasil analisis mengungkapkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara *Internet addiction* dan tingkat *anxiety* pada remaja di SMA Negeri 2 Semarang, dengan arah korelasi positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan internet, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami remaja.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dan akademik. Institusi pendidikan diharapkan dapat memperkuat perannya dalam promosi kesehatan mental remaja melalui pengembangan literasi digital, pengawasan penggunaan internet yang sehat, serta penguatan layanan bimbingan dan konseling berbasis sekolah. Bagi mahasiswa keperawatan, temuan ini dapat menjadi dasar penguatan kompetensi dalam melakukan deteksi dini dan edukasi terkait dampak penggunaan internet berlebihan terhadap kesehatan mental remaja. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, diperlukan pengembangan studi dengan desain longitudinal atau eksperimental guna memahami dinamika hubungan *Internet addiction* dan *anxiety* secara lebih mendalam serta menguji efektivitas intervensi yang berfokus pada pengendalian penggunaan internet dan peningkatan kesejahteraan psikologis remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amar, I., Astri, Y., & Artanto, A. (2023). Hubungan antara adiksi internet dengan gangguan. 4(1), 16–24.
- Anggraini, D., Nuryanto, M. K., & Nugrahayu, E. Y. (2021). Hubungan antara internet addiction dengan depresi pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda pengguna

- smartphone. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 506–511.
<https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.439>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–46.
<https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2022). Faktor determinan yang mempengaruhi kecemasan remaja pada masa pandemi. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 1–8.
- Ardiansyah, F., Degeng, I. N., & Husna, A. (2021). Hubungan self control dengan internet addiction disorders dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran)*, 8(2), 122–133.
<https://doi.org/10.17977/um031v8i22021p122>
- Aryanty. (2022). Adiksi internet: Studi pada remaja SMA Kota Jambi. *JMJ*, 10, 493–504.
<https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/21476/14416>
- Bambang, H. (2023). Kecemasan digital: Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1), 12–19.
- Cahyani, R. D., & Burhanuddin, D. (2024). *Anxiety figures Ichi Prihatini in the script of monologue drama Wanci works from Imas Sobariah: Psychological analysis of literature*. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 1–10.
- Daepawala. (2024). Hubungan antara adiksi digital dengan potensi gangguan mental pada remaja di SMP Negeri 2. 4, 88–94.
- Devi, K. A. T., Sumadewi, K. T., & Arsana, I. W. E. (2022). Hubungan adiksi internet dengan depresi dan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa angkatan 2018 dan 2019. *Aesculapius Medical Journal*, 2(3), 181–187.
<https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/5365/3945>
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan emosi pada remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>
- Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y., & Chen, C. (2024). The effect of social *anxiety* on teenagers' internet addiction: The mediating role of loneliness and coping styles. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05854-5>
- Ernyasih, A. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja: Literature review. *AN-NUR: Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 131–145. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/27450>
- Fauziah, I. M., & Area, U. M. (2021). Hubungan antara internet addiction dengan future orientation pada remaja SMP Al-Ulum Terpadu Medan.
- Fikri, M. I., Budianita, E., Iskandar, I., & Cynthia, E. P. (2024). Klasifikasi tingkat kecanduan internet terhadap remaja Pekanbaru melalui pendekatan algoritma Naïve Bayes. *ZONAsi: Jurnal Sistem Informasi*, 6(2), 424–436.
<https://doi.org/10.31849/zn.v6i2.20191>
- Hamidah, E., Fauziah, S., & Novryanthi, D. (2022). Hubungan internet addiction dengan hubungan interpersonal dan kecemasan pada remaja di MTs Persatuan Islam Cianjur. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2018–2024.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6763>

- Hidayatullah, R. (2023). Kecanduan internet dan kecemasan komunikasi terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(2), 123–134. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v2i2.123-134>
- Indra, C. M., Dundu, A. E., & Kairupan, B. H. R. (2019). Association between internet addiction and depression in grade XI students at SMA Negeri 9 Binsus Manado in 2018/2019 academic year. 1(3), 1–10.
- Jelita, T., Takaeb, A. E. L., & Ndoen, E. M. (2023). Hubungan kecanduan game online dengan pola tidur remaja SMA Negeri 1 Kupang saat pandemi COVID-19. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 873–886. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i4.2331>
- Kadek. (2024). Hubungan antara kecanduan media sosial dengan kecemasan pada siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Aesculapius Medical Journal*, 4(2), 228–233. <https://doi.org/10.22225/amj.4.2.2024.228-233>
- KARAUWAN, M. Z. (2024). Refleksi kecemasan dalam Final Destination 3 karya James Wong. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–14.
- Laras, P. (2021). Hubungan kecanduan internet dengan stres pada remaja usia 12–15 tahun di empat SMP di Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. *Jurnal Teknologi Informasi*, 7(2), 124–133. <https://doi.org/10.52643/jti.v7i2.1906>
- Meilinda, M., Mualimin, J., & Fikriah, I. (2023). The correlation between internet addiction and *anxiety* level among medical students at Medicine Study Program of Medicine Faculty, Mulawarman University. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 5(1), 109. <https://doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v5i1.7447>
- Mulyani, I., Mikarsa, H., & Puspitawati, I. (2020). Does gender moderate the effect of self-esteem on Instagram addiction behavior among adolescents? 2013, 39–48.
- Nety, M. (2023). Hubungan kepribadian dengan smartphone addiction pada siswa. *Jurnal Keperawatan Unsrat*, 11(2), 142–148.
- Novianti, A., Akhyari, M. R., Hakim, S. N., & Saputra, N. (2021). Meneropong dampak stress, social skills dan internet addiction pada office workers semasa COVID-19. *Reviu Akuntansi, Manajemen, Dan Bisnis*, 1(1), 39–60. <https://doi.org/10.35912/rambis.v1i1.501>
- Nurina Hakim, S., & Alyu Raj, A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Jurnal UNISSULA*, 280–284.
- Paembonan, N., Palamba, A., & Tappi, A. (2024). Hubungan internet addiction dengan kecemasan sosial siswa SMK. 1–13. <https://doi.org/10.56437/jikp.v9i1>
- Pokhrel, S. (2024). No TitleEAENH. *Ayαη*, 15(1), 37–48.
- Putu, N. (2025). Relationship between internet addiction levels and *anxiety* levels in. 14(03), 73–81.
- Rahmawati. (2024). Pengaruh usia dan jenis kelamin terhadap tingkat technostress: Studi empiris pada 40 responden. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 1(1), 102–114. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/87328>
- Rakhmawati, W., Kosasih, C. E., Widiasih, R., Suryani, S., & Arifin, H. (2021). Internet addiction among male adolescents in Indonesia: A qualitative study. *American Journal of Men's Health*, 15(3). <https://doi.org/10.1177/15579883211029459>
- Sarah, D. (2025). Kecanduan internet pada remaja: Peran extraversion dan fear of missing out. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(1), 125–135. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.4762>

- Sari, L., & Kusumawati, H. (2022). Tingkat kecemasan dan risiko adiksi internet pada anak usia sekolah selama pandemi COVID-19. 6(2).
- Sriati, A., Hendrawati, S., & Aprilia, R. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Sosiady, M., Djamil, N., & Ermansyah, E. (2022). The effects of internet addiction disorder on students' learning motivation. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 14(3), 3449–3460. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v14i3.1712>
- Surbakti, T. P. D., Rafiyah, I., & Setiawan, S. (2023). Level of online game addiction on adolescents. *Journal of Nursing Care*, 5(3). <https://doi.org/10.24198/jnc.v5i3.39044>
- Syafira, S. (2020). Kontrol diri dan kecenderungan internet addiction disorder. *Philanthropy Journal of Psychology*, 4, 57–68. <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy57>
- Syarif, S. E., Mau, D. T., & Anugrahini, C. (2020). Gambaran tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi haid pertama kali (menarche) pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Atambua. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(02), 13–17. <https://doi.org/10.32938/jsk.v2i02.628>
- Tiraboschi, G. A., Garon-Carrier, G., Smith, J., & Fitzpatrick, C. (2023). Adolescent internet use predicts higher levels of generalized and social *anxiety* symptoms for girls but not boys. *Preventive Medicine Reports*, 36, 102471. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102471>
- Wina, N. (2024). Hubungan kecanduan ponsel pintar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 8(7), 2118–7302.
- Winston, J., Citraningtyas, T., & Ingkiriwang, E. (2021). Hubungan adiksi internet dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran FKIK UKRIDA angkatan 2018. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 27(3), 197–202. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v27i3.2177>
- Zuhdi. (2023). Hubungan antara kecemasan dan kecanduan internet dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 53–64. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i1.8007>
- Zuhaebah, N. (2022). Hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat pembelajaran daring di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(3), 2621–2627.