AHKAM
Jurnal Hukum Islam dan Humaniora

p-ISSN : 2964-6332
e-ISSN : 2964-6340

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Crossref Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/ahkam.v2i4.1986

HUBUNGAN ANTARA SHYNESS DENGAN PROBLEMATIC INTERNET USE PADA SISWA SMP

Meri Vioga & Farah Aulia
Universitas Negeri Padang
meryvioga@gmail.com; farah_aulia@fip.unp.ac.id

Abstract

Problematic internet use is one of the phenomena that occurs related to internet use in junior high school students. The internet becomes an alternative for shyness individuals to satisfy and express their feelings, social and emotional needs, which are not expressed directly or offline. When internet use is uncontrolled and excessive, it will make individuals problematic. This study aims to determine the relationship between shyness and problematic internet use. The subjects of this study were junior high school students who used the internet excessively, consisting of 126 students, 38 male students (30.2%) and 88 female students (69.8%). This study used quantitative methods. The data obtained were analyzed using Pearson product moment correlation technique. The results showed that there is a significant relationship between shyness and problematic internet use with a correlation coefficient value of 0.744 and a significance value of 0.000. This value proves that there is a positive relationship between shyness and problematic internet use in junior high school students, the higher the level of shyness, the higher the level of problematic internet use experienced.

Keywords *: Shyness, Problematic Internet Use, SMP Student*

Abstrak: Problematic internet use adalah salah satu fenomena yang terjadi terkait penggunaan internet pada siswa SMP. Internet menjadi alternatif bagi individu shyness untuk memuaskan dan mengekspresikan perasaan mereka, kebutuhan sosial dan emosional, yang tidak terkespresikan secara langsung atau offline. Ketika penggunaan internet tidak terkontrol dan berlebihan akan membuat individu menjadi problematic. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara shyness dan problematic internet use. Subjek penelitian ini yaitu siswa SMP yang menggunakan internet berlebihan, terdiri dari 126 siswa, 38 siswa laki-laki (30,2%) dan 88 siswa perempuan (69,8%). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik korelasi pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara shyness dengan problematic internet use dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,744 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara shyness dengan problematic internet use pada siswa SMP, semakin tinggi tingkat shynes maka semakin tinggi pula tingkat problematic internet use yang dialami.

Kata Kunci : Shyness, Problematic Internet Use, Siswa SMP

AHKAM is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Internet adalah sebuah jaringan yang menghubungkan jaringan-jaringan komputer di seluruh dunia. Internet telah menjadi sarana yang mampu memberikan kemudahan dalam memenuhi kebutuhan akan informasi dan menjalin komunikasi dengan orang lain (Wahyudiyono, 2019). Pengguna internet mencakup semua usia, mulai dari kanak-kanak sampai dewasa dan telah meningkat setiap waktu (Sherlyanita & Rakhmawati, 2016).

Pengguna internet di Indonesia sendiri telah mencapai lebih dari jutaan orang. Berdasarkan data APJII (Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia sebesar 210 juta pengguna dan telah mencapai 77,02% penduduk Indonesia menggunakan internet. Pengguna internet tamat SD dan sederajat atau Paket A sebesar 72,37%. Artinya, kalangan remaja mendominasi dalam penggunaan internet tertinggi di Indonesia termasuk siswa SMP.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan remaja dengan rentang usia mulai dari 11-18 tahun (Santrock, 2013). Remaja selalu memiliki keinginan untuk mengakses internet karena mereka memperoleh kepuasan dari interaksi sosial di dunia maya. Ketika remaja tidak memperoleh kepuasan sosial seperti seharusnya, ia cenderung akan mencarinya di dunia maya (Garvin, 2019). Selain itu remaja tidak hanya mengembangkan eksistensi dirinya di dunia nyata saja, bahkan kini remaja dapat mengembangkan eksistensi dirinya di dunia maya melalui internet (Cholifah, 2018).

Selain dampak positif penggunaan internet yang membuat remaja merasa bebas berekspresi dan memiliki keingintahuan yang tinggi, banyak remaja yang mengalami dampak negatif dari penggunaan Internet. Salah satu akibatnya adalah remaja menjadi sangat bergantung pada internet dan mengaksesnya untuk mendapatkan kepuasan dengan menghabiskan waktu yang terlalu lama di internet sehingga membuat mereka kecanduan (Fauziawati, 2015). Usia remaja yang memiliki peran sebagai siswa, penggunaan internet dapat membantu proses pembelajaran mereka seperti pembelajaran *online*. Namun, Ting & Essau (2021) menyebutkan bahwa siswa ternyata tidak hanya menggunakan internet untuk melakukan pembelajaran *online*, tetapi siswa juga mengakses berbagai *platform* lainnya seperti media sosial, *game*, hiburan, dan lain-lain. Hal ini memicu *screen time* yang terlalu lama dan menimbulkan masalah dalam penggunaan internet yang disebut *Problematic Internet Use* (PIU).

Istilah PIU muncul untuk mendefinisikan penggunaan internet yang menyebabkan permasalahan dalam kehidupan orang-orang, psikologis, sosial, akademis, atau profesional

(Fernandes et al., 2019). Beard & Wolf (2001) menjelaskan istilah seperti "*excessive*", "*problematic*", atau "*maladaptive*" *internet use* adalah istilah yang optimal untuk menggambarkan perilaku ini karena melibatkan lebih sedikit nuansa teoritis dibandingkan istilah "*Internet Addiction*". PIU adalah sebuah sindrom multidimensional dengan adanya gejala kognitif maladaptif serta perilaku yang menghasilkan hal negatif pada sosial, akademis, atau konsekuensi profesional (Caplan, 2010). PIU juga didefinisikan sebagai penggunaan internet yang berisiko, berlebihan atau *impuls*if, yang mengarah pada kehidupan yang merugikan, khususnya fisik, emosional, sosial atau gangguan fungsional (Moreno et al., 2013).

Survei awal yang telah dilakukan kepada 28 orang siswa SMP di Indonesia menunjukkan sebanyak 12 responden cenderung setuju bahwa ia merasa nyaman berinteraksi secara *online* daripada tatap muka secara langsung. Sebanyak 24 responden cenderung setuju bahwa mereka menggunakan internet agar merasa lebih baik ketika sedang *down* atau pada kondisi yang kurang bahagia. Sebanyak 13 responden mengaku bahwa dirinya tidak/lupa mengerjakan tugas sekolah karena aktivitas *online* yang dilakukan. Berdasarkan penelitian sebelumnya, Gunawan et al. (2021) menyebutkan terdapat sebanyak 73% (467 responden) remaja di Indonesia mengalami PIU.

Studi menunjukkan bahwa penggunaan internet bermasalah/patologis berkorelasi dengan karakteristik kepribadian seperti depresi, kesepian, penarikan sosial, harga diri rendah, rasa malu, dan kecemasan sosial (Odaci & Çelik, 2013). Salah satu karakterisik kepribadian yang dapat dimiliki oleh remaja yaitu sifat pemalu atau dikenal dengan *shyness*. Menurut Henderson & Zimbardo (1998) *shyness* merupakan ketidaknyamanan atau hambatan dalam situasi interpersonal yang dapat mengganggu pencapaian tujuan interpersonal atau profesional seseorang. Serupa yang disampaikan Ridfah et al. (2014) *shyness* merupakan salah satu bentuk perilaku yang menunjukkan individu memiliki kecenderungan untuk merasa tegang, khawatir, cemas, serta merasa tidak nyaman ketika melakukan interaksi sosial atau ketika sedang mengantisipasi suatu interaksi. Menurut Carducci & Conkright (2020) *shyness* adalah reaksi kecemasan, kesadaran diri yang berlebihan, dan penilaian diri yang negatif terhadap interaksi sosial yang nyata atau khayalan hingga menimbulkan ketidaknyamanan dan menghambat kemampuan individu dalam situasi sosial, dan juga dapat menghambat perkembangan pribadi dan tujuan karir.

Orang pemalu sering merasakan dorongan untuk *online* agar terhindar dari rasa kesepian (Bardi & Brady, 2010). Dalam sebuah penelitian terhadap 722 remaja, dilaporkan bahwa

remaja dengan *shyness* yang tinggi cenderung menggunakan internet dibandingkan remaja dengan *shyness* yang rendah (Chak & Leung, 2004). Internet menawarkan alternatif bagi orang yang pemalu untuk memuaskan dan mengeskpresikan perasaan mereka, kebutuhan sosial dan emosional, yang tidak terekspresikan secara langsung atau *offline*. Kemudahan yang diberikan internet bagi kehidupan individu dapat menyebabkan beberapa masalah (Caplan, 2010).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti terkait hubungan antara *shyness* dengan PIU pada siswa SMP. Individu dengan shyness memunculkan reaksi cemas dan canggung pada individu ketika berada pada situasi yang baru dan penilaian diri yang negatif dalam berinteraksi sosial hingga menghasilkan ketidaknyamanan dan menghambat kemampuan individu dalam situasi sosial. Hal tersebut membuat indvidu memilih untuk menggunakan internet dalam berinteraksi sosial. Namun, ketika penggunaan internet individu yang berlebihan dan tidak terkontrol akan menimbulkan masalah yang dapat mempengaruhi psikologis, akademik, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari. Sehingga individu tersebut dikatakan PIU. Penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman mengenai hubungan antara *shyness* dengan PIU pada siswa SMP. Hipotesis kerja (H1) dalam penelitian ini adalah Adanya hubungan positif antara *shyness* dengan *problematic internet use* pada siswa SMP. Sedangkan hipotesis nol (H0) dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan positif antara *shyness* dengan *problematic internet use* pada siswa SMP.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Variabel dalam penelitian ini adalah *shyness* dan PIU. *Shyness* adalah reaksi cemas dan canggung pada individu ketika berada pada situasi yang baru dan evaluasi diri yang negatif dalam berinteraksi sosial hingga menghasilkan ketidaknyamanan dan menghambat kemampuan individu dalam situasi sosial. *Shyness* melibatkan empat aspek yaitu aspek perilaku, aspek fisiologis, aspek kognitif, dan aspek afektif. Instrumen pengumpulan data variabel *shyness* menggunakan skala *Shyness* R yang disusun oleh Ridfah & Murdiana (2018). *Problematic Internet Use* (PIU) adalah permasalahan yang dialami individu akibat penggunaan internet secara berlebihan sehingga mempengaruhi psikologis, akademik, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari. PIU melibatkan empat dimensi yaitu *preference for online social interaction* (POSI), *mood regulation, deficient self-regulation,* dan *negative outcome*. Instrumen pengumpulan data variabel PIU menggunakan skala yang disusun oleh Caplan (2010) yaitu *Generalized Problematic Internet Use*

Scale 2 (GPIUS2) dan kemudian diadaptasi oleh Reinaldo & Sokang (2016).

Populasi pada penelitian ini yaitu siswa/I SMP di Indonesia dengan melibatkan beberapa sampel yang merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi (Sugiyono, 2008). Sampel diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria yang memenuhi sampel pada penelitian ini yaitu sebagai berikut: (1) memiliki perangkat teknologi yang dapat mengakses internet (*handphone,* tablet, laptop, atau komputer) dan paket kuota internet, (2) menggunakan internet lebih dari 6 jam/hari. Menurut Riyanto & Hatmawan (2020) jika total populasi tidak diketahui maka perhitungan ukuran sampel yang dapat digunakan yaitu dengan rumus Lemeshow. Analisis data yang dilakukan yaitu menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*.

HASIL

Hasil analisa deskripsi data variabel PIU diperoleh skor minimal yaitu 27 dan skor maksimal yaitu 60 dengan nilai rerata empririk sebesar 45,93 dan standar deviasi sebesar 8,02. Kategorisasi tingkat PIU dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Skala PIU

Kategori	Interval	F	Persentase (%)
Rendah	X<28	1	0,8
Sedang	28 ≤ X < 44	42	33,3
Tinggi	44 ≤ X	83	65,9
Jumlah		126	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa umumnya PIU pada siswa SMP berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 83 siswa dari 126 siswa dengan persentase 65,9%. Kategorisasi berdasarkan dimensi-dimensi PIU dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Dimensi PIU

Dimensi PIU	Persentase (%)		
	Rendah	Sedang	Tinggi
1. POSI	5,6	32,5	61,9
2. *Mood regulation*	2,4	23,8	73,8
3. *Cognitive preoccupation*	3,2	28,6	68,3
4. *Compulsive internet use*	4,8	22,2	73
5. *Negative outcome*	1,6	25,4	73

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa setiap dimensi pada PIU berada pada kategori tinggi. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa frekuensi tertinggi siswa SMP mengalami PIU kategori tinggi ada pada dimensi *mood regulation* dengan persentase 73,8%.

Hasil analisa deskripsi data variabel *shyness* diperoleh skor minimal yaitu 34 dan skor maksimal yaitu 105 dengan nilai rerata empririk sebesar 76,82 dan standar deviasi sebesar 18,05. Kategorisasi tingkat *shyness* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Kategorisasi Skala Shyness

Kategori	**Interval**	**F**	**Persentase (%)**
Rendah	X < 49	11	8,7
Sedang	49 ≤ X < 77	39	31
Tinggi	77 < X	76	60,3
Jumlah		126	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa umumnya *shyness* pada siswa SMP berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 76 siswa dari 126 siswa dengan persentase 60,3%. Kategorisasi berdasarkan aspek-aspek *shyness* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek *Shyness*

Aspek *Shyness*	**Persentase (%)**		
	Rendah	**Sedang**	**Tinggi**
1. Perilaku	11,9	30,2	57,9
2. Fisiologis	6,3	29,4	64,3
3. Kognitif	15,1	32,5	52,4
4. Afektif	7,1	30,2	62,7

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa setiap aspek pada *shyness* berada pada kategori tinggi. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa persentase tertinggi siswa SMP mengalami *shyness* kategori tinggi ada pada aspek fisiologis dengan persentase 64,3%.

Pengujian yang dilakukan terhadap hipotesis yang diajukan adalah uji korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS versi 16. Caplan (2010) menyebutkan bahwa GPIUS 2 dapat digunakan dengan dua cara, yaitu analisis sub-skala secara terpisah dan dengan cara gabungan. Dalam hal ini peneliti memilih menggunakan cara kedua, yaitu analisis sub-skala gabungan. Penelitian yang dilakukan kepada 126 siswa SMP memiliki koefisien korelasi sebesar 0,744 dengan signifikansi 0,000. Hasil signifikansi yang diperoleh < 0,05 maka hipotesis kerja (H1) yang peneliti ajukan diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Nilai

koefisien korelasi 0,744 menunjukkan hubungan yang positif maka dapat disimpulkan hasil uji hipotesis yaitu adanya hubungan positif antara *shyness* dengan PIU pada siswa SMP.

PEMBAHASAN

Secara keseluruhan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan analisis korelasi *pearson product moment* menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Adanya hubungan positif antara *shyness* dengan PIU pada siswa SMP. Artinya semakin tinggi tingkat *shyness* akan diikuti dengan semakin tinggi pula tingkat PIU pada siswa SMP. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *shyness* maka semakin rendah pula tingkat PIU pada siswa SMP. Adapun tingkat keeratan hubungan yang terjadi antara variabel yaitu memiliki hubungan yang kuat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ahmad et al. (2020) bahwa temuannya menunjukkan hubungan positif antara rasa malu dan PIU. Skor *shyness* pada individu terkait dengan PIU disebabkan oleh penggunaan internet untuk mengurangi gejala yang dirasakan ketika berinteraksi sosial di kehidupan nyata, sehingga dengan menjalin pertemanan virtual secara *online* dapat menghilangkan perasaan kesepian dan depresi. Internet dapat menjadi lingkungan yang tepat bagi individu dengan *shyness* karena kontrol yang lebih besar dirasakan selama proses komunikasi berlangsung. Individu dengan *shyness* dan tipe kepribadian yang terletak pada dimensi neurotisme memiliki kecenderungan penggunaan internet yang bermasalah (Ozturk & Ozmen, 2011).

Sebagian besar tujuan menggunakan internet pada subjek penelitian ini yaitu untuk *chatting* atau komunikasi secara *online*. Penggunaan internet yang berisiko pada remaja *shyness* seperti lebih terbiasa dengan komunikasi *online* ini berdampak pada berkurangnya peluang untuk melakukan komunikasi tatap muka dalam kehidupan nyata. Berkurangnya kemampuan remaja dalam interaksi sosial dan berpartisipasi dalam situasi kehidupan nyata akan berdampak pada *shyness* yang meningkat. Dalam penelitian Wang et al. (2020) mengatakan jika seluruh kebutuhan sosial dalam kehidupan nyata individu *shyness* tidak terpenuhi mereka akan beralih ke penggunaan internet, ketika kepuasan yang diberikan internet menjadi lebih kuat dibandingkan dari kehidupan nyata, individu *shyness* dapat mengembangkan kecanduan internet.

Dalam penggunaan internet bagi individu *shyness*, hal ini menguntungkan karena adanya anonimitas. Jika individu menginginkannya mereka dapat menyembunyikan sebagian

atau seluruh identitas dirinya. Ketika seseorang dapat memisahkan tindakan mereka secara *online* dari gaya hidup dan identitas pribadi mereka, maka mereka akan merasa tidak terlalu rentan untuk mengungkapkan diri dan bertindak (Suler, 2004). Karakteristik-karakteristik *shyness* yang dimiliki individu tidak dapat diketahui atau terlihat oleh orang lain di internet. Mereka tidak perlu khawatir tentang tampilan atau suara mereka ketika mengetik pesan ataupun tentang orang lain dalam menanggapinya. Kenyamanan yang diberikan internet ini pada akhirnya menyebabkan individu mengalami PIU. Ketika semakin tinggi *shyness*, maka akan diiringi dengan PIU yang tinggi. PIU yang dialami individu dapat menyebabkan permasalahan dalam kehidupan terkait dengan psikologis, sosial, dan akademis. Hal ini terjadi karena kurangnya kontrol terhadap penggunaan internet. Individu PIU ditandai dengan ketidakmampuan menekan keinginan mereka untuk menggunakan internet, penggunanya merasa cemas, terbebani ketika internet dirampas, dan berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari (Douglas et al., 2008).

Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah dilakukan pada variabel PIU, ditemukan bahwa tingkat PIU pada siswa SMP secara umum berada pada kategori tinggi. Selanjutnya dilihat dari dimensi-dimensi PIU ditemukan hasil dengan kategori tinggi pada setiap dimensi. Artinya adalah seseorang dikatakan mengalami PIU ketika ia merasa bahwa lebih aman dan nyaman berinteraksi secara *online* daripada tatap muka, memilih menggunakan internet ketika suasana hati sedang buruk, memiliki pengaturan diri yang rendah terhadap penggunaan internet, dan mengalami masalah dalam hidup akibat penggunaan internet. Individu dengan PIU dapat melakukan kegiatan kehidupan sehari-hari namun kinerja dirinya secara keseluruhan akan terpengaruh (Ahmad et al., 2020).

Hasil kategorisasi yang telah dilakukan pada variabel *shyness*, ditemukan bahwa *shyness* pada siswa SMP berada pada kategori tinggi. Kemudian dilihat dari aspek-aspek *shyness* ditemukan hasil dengan kategori tinggi pada setiap aspek. Jumlah frekuensi tertinggi pada kategorisasi *shyness* ada pada aspek fisiologis yaitu sebanyak 81 siswa. Artinya adalah ketika siswa SMP memiliki *shyness* yang tinggi mereka cenderung menampilkan karakteristik berupa detak jantung yang cepat, mulut kering, keringat dingin, telapak tangan berkeringat, pusing, mual, dan lain-lain.

Hasil temuan ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Chikita et al. (2019) kepada remaja SMA di Makassar yang menunjukkan bahwa lebih banyak yang mengalami *shyness* pada kategori tinggi. Hal ini terjadi karena subjek merasakan ketidaknyamanan atau

merasa cemas pada situasi tertentu seperti saat berbicara di depan orang banyak, dengan orang yang lebih tua, atau dengan orang yang tidak dikenal. *Shyness* yang dialami individu membuat mereka memilih untuk lebih baik menghindari interaksi langsung dengan menggunakan internet untuk memuaskan dan mengekspresikan perasaan mereka.

Siswa yang memiliki *shyness* mungkin ingin berinteraksi dengan orang lain, namun mereka merasa takut dan menghindari kontak sosial. Hal ini disampaikan dalam penelitian Hidayati (2016) bahwa orang pemalu ingin orang lain memperhatikan dan menerima mereka, tetapi mereka tidak mempunyai kemampuan pikiran, perasaan, dan sikap yang dapat membantu mereka menghadapi interaksi sosial. Sehingga cara yang dapat mereka lakukan yaitu dengan memilih untuk berinteraksi secara *online* di dunia maya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa s*hyness* yang dialami siswa SMP secara umum berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 60,3%. PIU yang dialami siswa SMP berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 65,9%. Korelasi yang dimiliki antara *shyness* dengan PIU pada siswa SMP yaitu sebesar 74,4% dan termasuk dalam kategori kuat. Adanya hubungan positif antara *shyness* dengan PIU pada siswa SMP. Semakin tinggi tingkat *shyness* akan diikuti dengan semakin tinggi pula tingkat PIU pada siswa SMP. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *shyness* maka semakin rendah pula tingkat PIU pada siswa SMP.

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan tema yang sama atau melanjutkan penelitian ini dapat menyempurnakan penelitian ini kedepannya. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperbanyak sampel penelitian dengan teknik pengambilan sampel yang sesuai. Peneliti selanjutnya juga dapat melihat hubungan antar variabel pada wilayah yang lebih spesifik, misalnya se-provinsi atau se-kota. Terakhir, temukan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi PIU pada siswa SMP seperti *self-esteem* dan *self-control.*

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, S., Nasreen, L., & Aiman, M. (2020). Shyness and psychological well-being as predictors of problematic internet use among students in Pakistan TT - La timidez y el bienestar psicológico como predictores del uso problemático de Internet entre estudiantes en Pakistán TT - Timidez e bem-estar. *Psicol. Conoc. Soc*, *10*(3), 5–18.

Bardi, C. A., & Brady, M. F. (2010). Why shy people use instant messaging: Loneliness and other motives. *Computers in Human Behavior*, *26*(6), 1722–1726. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.06.021

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, *4*(3), 377–383. https://doi.org/10.3390/life12060861

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, *26*(5), 1089–1097. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012

Carducci, B. J., & Conkright, K. C. (2020). *Shyness. III*, 417–421.

Chak, K., & Leung, L. (2004). *Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use*. *7*(5), 559–570.

Chikita, J., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2019). Shyness Ditinjau Dari Five Guidance Needs Pada Remaja Sma Di Makassar. *Jurnal Psikologi Poseidon*, *1*, 39–51. https://doi.org/10.30649/jpp.v2i1.29

Cholifah. (2018). Perilaku penggunaan internet siswa SMP di Jabodetabek. *Jurnal ISIP: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, *15*(1), 1–14. https://doi.org/10.36451/j.isip.v15i1.9

Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., & Ruffini, C. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behavior*, *24*, 3027–3044.

Fauziawati, W. (2015). Upaya mereduksi kebiasaan bermain game online melalui teknik diskusi kelompok. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *4*(2), 115. https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4483

Fernandes, B., Maia, B. R., & Pontes, H. M. (2019). Internet addiction or problematic internet use ? Which term should be used ? *Psicologia USP*, *30*, 1–8.

Garvin. (2019). Hubungan antara kesepian dengan problematic internet use pada remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *8*(1), 15–19.

Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi media sosial dan gadget bagi pengguna internet di Indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, *14*(1), 1–14. https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544

Henderson, L., & Zimbardo, P. (1998). Shyness. In *Encyclopedia of Mental Health*. http://shyness.com/wp-content/uploads/1998/encyclopedia.html

Hidayati, D. S. (2016). Shyness dan loneliness. *Seminar Asean 2nd Psychology and Humanity*, 102–107.

Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Christakis, D. A. (2013). Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1879–1887. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.053

Odaci, H., & Çelik, Ç. B. (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, *29*(6), 2382–2387. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.026

Ozturk, E., & Ozmen, S. K. (2011). An Investigation of the problematic internet Use of teacher candidates based on personality types, shyness and demographic factors. *Kuram*

Ve Uygulamada Egitim Bilimleri, *11*(4), 1799–1808.

Reinaldo, & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan internet : dua sisi mata uang ? problematic internet use pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, *43*(2), 107–120.

Ridfah, A., & Murdiana, S. (2018). Properti psikometrik alat ukur shyness. *Jurnal Psikologi Talenta*, *4*(1), 21–29. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26858/talenta.v4i1.6809

Ridfah, A., Prathama, A. G., & Utomo, A. B. (2014). Intervensi cognitive behavior therapy untuk menurunkan derajat shyness pada mahasiswa tahun kedua Fakultas X Universitas Y di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi*, *27*(2), 1–16.

Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. CV Budi Utama.

Santrock, J. W. (2013). *Adolescence* (5th ed.). McGraw-Hill Education.

Sherlyanita, A. K., & Rakhmawati, N. A. (2016). Pengaruh dan pola aktivitas penggunaan internet serta media sosial pada siswa SMPN 52 Surabaya. *Journal of Information Systems Engineering and Business Intelligence*, *2*(1), 17. https://doi.org/10.20473/jisebi.2.1.17-22

Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. ALFABETA.

Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, *7*(3), 321–327.

Ting, C. H., & Essau, C. (2021). Addictive behaviours among university students in Malaysia during COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, *14*, 1–7. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100375

Wahyudiyono, W. (2019). Implikasi pengggunaan internet terhadap partisipasi sosial di Jawa Timur. *Jurnal Komunika : Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika*, *8*(2), 63. https://doi.org/10.31504/komunika.v8i2.2487

Wang, P., Yan, Y., Zhang, R., Wang, J., Zhan, X., & Tian, Y. (2020). The effect of shyness on adolescent network problem behavior: the role of gender and loneliness. *Frontier in Psychology*, *11*(803). https://doi.org/https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2020.00803