

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Internet sudah menjadi teknologi yang digunakan banyak orang dan merupakan salah satu yang paling berpengaruh di abad 21. Orang-orang kini bergantung pada internet untuk memenuhi berbagai kebutuhan mereka seperti belajar, hiburan, bersosialisasi, dan berbelanja (Lee dan Wu, 2013; Wu dan Peng, 2017). Kebutuhan internet tidak terbatas usia, dari anak-anak sampai orang tua membutuhkan internet, dan remaja merupakan kelompok usia yang paling banyak membutuhkan internet (Norris, 2007). Internet merupakan sumber penting untuk memenuhi kebutuhan hidup remaja. Tanpa adanya internet, remaja akan merasa tertinggal dari berbagai informasi terbaru (Crutzen Nooijer, Brouwer, Oenema, Brug, dan de Vries, 2011).

Berdasarkan data Asosiasi Pengguna Jaringan Internet Indonesia (APJII), terjadi peningkatan penggunaan internet di Indonesia antara tahun 2014 sampai dengan tahun 2018. Pada tahun 2019, APJII merilis data jumlah pengguna internet di Indonesia tahun 2018, jumlah pengguna internet mencapai 171,17 juta jiwa dari 264,16 juta penduduk Indonesia atau 64,8% penduduk Indonesia. Sementara itu, pengukuran jumlah pengguna internet yang dilakukan pertama kali di Indonesia yaitu tahun 2014, diperoleh hasil sebesar 88,1 juta jiwa atau sekitar 34,9% penduduk Indonesia. Hasil pengukuran pengguna internet tahun 2018 dan 2014 tersebut, memperlihatkan peningkatan pengguna internet sebesar 29,9%.

Penggunaan internet dengan waktu penggunaan yang tidak terkendali dapat menjadikan orang-orang berisiko mengalami kecanduan internet. Hal ini terjadi karena pengguna lebih banyak menggunakan internet untuk game *online* dan interaksi sosial *online* (Lee, Ko, dan Chou, 2015). Peningkatan penggunaan internet juga disebabkan karena kemudahannya. Salah satu kemudahan internet yaitu bisa diakses dengan *smartphone*, hal ini yang menjadikan remaja berpotensi mengalami kecanduan internet (Kuss, Rooij, Shorter, Griffiths, dan Mheen, 2013).

Data survei APJII (2019) menunjukkan bahwa kelompok usia 10 sampai dengan umur 14 tahun mengalami peningkatan penggunaan internet sebesar 66,52%. Pada usia 15 sampai dengan umur 19 tahun, terjadi peningkatan sebesar 91%. Pada usia 20 sampai dengan umur 24 tahun, terjadi peningkatan sebesar 88,5%. Pada usia 25 sampai 54 tahun, terjadi peningkatan sebesar 82,7% dan pada usia diatas 54 tahun, terjadi peningkatan sebesar 47,6%. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja mengalami peningkatan penggunaan internet tertinggi dan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah menjadi pengguna internet.

Peningkatan pengguna internet yang tinggi pada remaja terjadi karena kenyamanan yang ditawarkan internet untuk memperoleh pengetahuan dan informasi (Wang, Zhou, Ming, Chen dan Zhen, 2019) . Selain itu remaja membutuhkan internet untuk memperbarui informasi, menyelesaikan tugas, mengisi waktu luang, sosialisasi, pendidikan, dan hiburan (APJII, 2017; Kepala Pusat Informasi dan Humas Kementrian Kominfo, 2014). Kebutuhan remaja pada internet yang tinggi memunculkan permasalahan psikologis dan permasalahan perilaku berupa kecanduan internet (Lee, Ko, dan Chou, 2015).

Kecanduan internet adalah sebuah gangguan mental dan gangguan perilaku yang terjadi karena penggunaan internet yang berulang dan berlebihan (Shaw dan Black, 2008). Kecanduan terdiri dari *physical addiction*, yaitu kecanduan yang berhubungan dengan alkohol maupun kokain, dan *non physical addiction*, yaitu kecanduan yang tidak melibatkan alkohol maupun kokain (Wulandari, 2015). Oleh karena itu kecanduan internet masuk dalam *non physical addiction*. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kecanduan internet merupakan konstruksi multi-dimensi yang memiliki banyak keterkaitan dengan kesehatan mental, usia, pengaruh teman sebaya, dukungan sosial, hubungan keluarga, kesehatan mental orang tua, disregulasi emosi, dan kepribadian alexithymia (Mo, Chan, Chan, dan Lau, 2018). Beberapa ciri-ciri kecanduan internet terlihat dari kepribadian tertentu seperti pengendalian diri, impulsif, dan lima besar kepribadian yaitu keterbukaan, *extraversion*, *conscientiousness*, *agreeableness*, *neuroticism* (Musetti et al., 2016; Zhou, Li, Li, Wang, dan Zhao, 2017).

Kecanduan internet melibatkan beberapa aktivitas *online* termasuk bermain game dan penggunaan layanan interaksi sosial *online* (Dong dan Potenza, 2014). Orang yang mengalami kecanduan internet lebih banyak mengakses berbagai situs perjudian, game online, dan pornografi. Game online, di sisi lain, bertindak sebagai penghubung antara game yang berlebihan dan kecanduan internet (Müller, Glaesmer, Brähler, Woelfling, dan Beutel, 2014). Beberapa penelitian yang dilakukan pada mahasiswa universitas di Amerika, China, dan Singapura menghasilkan temuan bahwa mahasiswa laki-laki lebih kecanduan internet pada

game, sedangkan mahasiswa perempuan lebih kecanduan pada interaksi sosial online (Tang, Koh, dan Gan, 2017).

Orang yang mengalami kecanduan internet akan mengalami berbagai permasalahan. Masalah-masalah yang dihadapi karena seseorang mengalami kecanduan internet yaitu akan mengalami kesulitan keuangan, jauh dari keluarga, dan jauh dari kehidupan sosial (Gonzalez, 2002). Masalah lain dari kecanduan internet memengaruhi kondisi psikologis seseorang seperti akan menjadi depresi, gelisah, kerugian sosial dan kerusakan fisik (Widyanto dan Griffiths, 2006). Kecanduan internet juga akan memengaruhi kondisi fisik, emosional, dampak negatif pada hubungan personal, dan perkembangan sosial (Nakaya, 2015:9). Selain itu kecanduan internet juga dapat berakibat pada kematian akibat serangan jantung, yang disebabkan oleh gangguan fisik seperti insomnia, dan kurang olahraga (Ekinci, Celik, dan Toros, 2014; Kim Kim, Park, Kim, Jung, Lim, dan Kim, 2010)

Penelitian Yao, He, Ko dan Pang (2014) menunjukkan bahwa partisipan yang mengakses internet dalam waktu lebih lama, memiliki kecenderungan lebih besar untuk menjadi kecanduan internet. Menurut Jiang (2014), tingkat durasi waktu terhubung internet (*internet connectedness*) yang tinggi cenderung menunjukkan gejala kecanduan internet. Young (1998) membedakan pengguna internet menjadi dua yaitu pengguna internet secara normal (*non dependent*) yang mengakses internet empat sampai lima jam per minggu, dan kategori pengguna internet adiktif (*dependent*) yang mengakses internet sebanyak 20 sampai 80 jam per minggu.

Berkaitan dengan waktu mengakses internet, APJII juga telah melakukan survei pada tahun 2018 yang hasilnya menunjukkan penggunaan internet antara 4

sampai 7 jam per hari sebesar 23,7%, dan lebih dari 7 jam per hari sebesar 24,6%. Hasil ini bisa disimpulkan ada 24,6% pengguna internet memiliki durasi penggunaan sebanyak 49 jam per minggu atau sekitar 24,6% pengguna internet di Indonesia mengalami kecanduan internet berdasarkan durasi waktu penggunaan. Data ini menimbulkan kekhawatiran pada kecanduan internet di Indonesia. Apalagi kecanduan internet dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik, kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja (Ybarra, Alexander, & Mitchell, 2005; Yen, Chou, Liu, Yang, & Hu, 2014; Wee, Zhao, Yap, Wu, Shi, Price, Du, Xu, Zhou, dan Shen, 2014).

Salah satu penyebab seseorang mengalami kecanduan internet adalah interaksi sosial *online* (Perdew, 2014). Interaksi sosial *online* menurut Horrigan (2005) yaitu suatu hubungan antara individu yang bertemu dalam masyarakat *online* untuk menghabiskan waktu dengan orang lain, berteman dengan orang baru, mengembangkan hubungan dan saling bertukar hubungan emosional. Penelitian Lee dan Cheung, (2014) menunjukkan bahwa dari 212 pengguna facebook yang secara sukarela berpartisipasi antara umur 16 sampai dengan 25 tahun mengalami kecanduan internet karena lebih menyukai menggunakan interaksi sosial *online* daripada interaksi sosial secara langsung di dunia nyata. Penelitian lain dari Lee, Ko, dan Chou, (2015) menunjukkan bahwa dari 25,573 remaja SMA dan SMP (49% remaja laki-laki dan 50,2% remaja perempuan) di Taiwan, terindikasi mengalami kecanduan internet karena game *online* dan interaksi sosial *online* yang

berakibat pada pengaturan manajemen waktu yang buruk, gaya hidup tidak sehat dan masalah psikologis.

Permasalahan yang muncul pada remaja yang menggunakan interaksi sosial *online* yaitu akan menjadikan remaja melakukan perilaku anonim di internet dengan mengatakan suatu kebohongan atau melakukan hal-hal di internet yang tidak mereka lakukan pada kegiatan *offline* (Musa dan Vahedi, 2014). Remaja tersebut tidak memiliki keterampilan yang baik dalam komunikasi sosial (Hasanzadeh, Beydokhti, dan Zadeh, 2012). Selain itu remaja akan kehilangan waktu tidur mereka karena *online* berlebihan, lupa makan, dan olah raga (Cao dan Su, 2007; Niemz, Griffiths, dan Banyard, 2005).

Peningkatan penggunaan interaksi sosial *online* akan berakibat seseorang mengalami kecanduan internet (Bonetti, Campbell, dan Gilmore 2010; Kuss dan Griffiths 2011; Rosenbaum dan Wong 2012). Remaja yang melakukan interaksi sosial *online* dengan orientasi untuk memiliki lebih banyak teman *online* dapat mengalami kecanduan internet (Smahel Brown, dan Blinka, 2012). Berdasarkan pendapat tersebut dan terkait data di Indonesia dari APJII (2018) menunjukkan bahwa 43,6% masyarakat Indonesia menggunakan internet dengan alasan utama untuk interaksi sosial *online*, atau bisa dikatakan ada 43,6% orang Indonesia memiliki potensi untuk mengalami kecanduan internet akibat dari penggunaan interaksi sosial *online*.

Ketika individu berinteraksi sosial melalui internet, individu merasa bergairah, senang, bebas, serta merasa dibutuhkan dan didukung. Sebaliknya ketika *offline* individu merasa kesepian, cemas, dan tidak terpuaskan (Ybarra dan Mitchell,

2005). Individu yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial secara langsung melihat interaksi secara *online* menjadi suatu cara yang aman untuk berinteraksi dibandingkan harus bertatap muka (Mesch, 2012).

Interaksi sosial *online* memiliki beberapa perbedaan penting dengan percakapan tatap muka biasa (*face to face*), interaksi sosial *online* lebih menarik, dan hal itu menjadikan seseorang mengalami kecanduan internet (Caplan, 2000; McKenna dan Bargh, 1998; Martin dan Schumacher, 2000). Interaksi sosial *online* memiliki anonimitas yang lebih besar, mengedit pesan-pesan, kontrol besar atas presentasi diri, dan pengelolaan kesan daripada interaksi sosial secara langsung. Hal itu menjadikan seseorang kecanduan internet (Walther 1996). Pendapat tersebut diperkuat oleh pendapat dari Lee, ko, Cho (2014) bahwa desain dan karakteristik dari interaksi sosial *online* dimaksudkan untuk memungkinkan pengguna lebih merespon positif pengalaman dalam interaksi sosial *online*, karena efek positif yang menyenangkan oleh pengguna akan diulang dan menyebabkan penggunaan internet berpotensi lebih besar mengalami kecanduan internet.

Penyebab lain dari kecanduan internet adalah kecemasan sosial (Martin 2008: 52-53). Kecemasan sosial menurut Leary (2012:50) adalah perasaan takut dan cemas yang berlebihan akan situasi sosial tertentu. Penelitian Ko, Liu, Wang, Chen, Yen, dan Yen, (2014) menunjukkan bahwa dari 2353 (1179 remaja laki-laki dan 1174 remaja perempuan) ada 1382 remaja kecanduan internet karena mereka mengalami kecemasan sosial. Penelitian lain dari Reed dan Reay, (2015) menunjukkan bahwa dari 162 partisipan ada 97 orang yang mengalami kecanduan internet akibat kecemasan sosial, depresi, dan isolasi sosial. Tingginya pengaruh

kecemasan sosial pada remaja di kedua penelitian tersebut berakibat pada prestasi akademik dan motivasi untuk belajar yang menurun.

Beberapa penelitian berulang kali menunjukkan hubungan antara sebagian besar perilaku kecanduan dengan gejala kecemasan, kambuh atau kontribusi pada remaja (Caplan dan High, 2007). Hal ini diperkuat dengan data gangguan kecemasan pada remaja yang merupakan gangguan paling sering menjadi masalah kesehatan mental pada remaja (31,9%), kemudian diikuti oleh gangguan perilaku (19,1%) (Merikangas et al., 2010). Apalagi kecemasan sosial yang dialami remaja lebih mengarah pada emosi negatif (Akin dan Iskender, 2011).

Pada awal penelitian oleh Young (1998) menemukan bahwa 34% dari mereka yang kecanduan internet memiliki riwayat gangguan kecemasan. Hal itu menjadi teori awal yang menunjukkan penyebab keterkaitan remaja pada internet karena menariknya internet sebagai media yang dapat diterima secara sosial untuk digunakan sebagai sarana melepaskan diri dari kecemasan sosial (Martin dan Schumacher, 2003). Internet digunakan oleh remaja yang gagal dalam mengatur suasana hati sebagai sarana mengatur kecemasan sosial. Kegagalan ini menjadikan remaja merasa tidak mampu mengelola citra diri, kemudian remaja mencari jalan keluar melalui internet (Yfanti, Zygoris, Chondropoulos, dan Stamoulis, 2018). Kecemasan sosial dan emosi negatif akan menurun setelah menggunakan internet, tetapi hal itu menjadikan seseorang mengalami kecanduan internet (Yen et al., 2012; Yen, Yen, Wu, Huang, dan Ko, 2011).

Permasalahan yang dihadapi remaja apabila tidak bisa mengatasi kecemasan sosial akan mengalami depresi (Park, Hong, Park, Ha, dan Yoo, 2013). Remaja



akan mengalami fobia sosial (Gentile, Choo, Liao, Sim, Fung, dan Khoo, 2011). Remaja yang tidak bisa mengabaikan tekanan akibat kecemasan sosial akan bunuh diri (Lin, Ko, Chang, Liu, Wang, Lin, dan Yen, 2014). Remaja akan melakukan permusuhan yang tinggi (Yen, Ko, Yen, Wu, dan Yang, 2007). Remaja akan berperilaku agresif (Ko, Yen, Liu, Huang, dan Yen, 2009)

Penelitian Merikangas (2010) menunjukkan bahwa remaja dengan usia 13 sampai dengan umur 18 tahun memiliki kecemasan sosial sebanyak 5,5%, dan ada 1,3% diantaranya mengalami kecemasan sosial dengan tingkat yang tinggi. Data lainnya menunjukkan bahwa terdapat 3,9% remaja umur 13-14 tahun, mengalami kecemasan sosial, di luar itu ada 6,1% remaja berumur 15 sampai dengan umur 16 tahun, dan 6,9% remaja dengan usia 17 sampai dengan umur 18 tahun yang juga mengalami kecemasan sosial. Berdasarkan data tersebut menunjukkan kecemasan sosial puncaknya pada masa remaja. Kecemasan dalam hubungan sosial memang menjadi gangguan serius yang dialami oleh masyarakat modern, termasuk remaja (Peale, 2006: 148).

Kecemasan sosial yang dialami individu dapat berdampak pada aspek psikologis individu tersebut. Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menutup diri, umumnya disertai dengan perilaku menghindar karena tidak tahan dengan kritikan yang mungkin akan diterimanya (Nainggolan 2011: 164; Jalaludin Rakhmat 2011: 107). Kecemasan sosial memengaruhi kemampuan individu untuk dapat bersosialisasi secara efektif dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru (Gudykunst, 2005). Berdasarkan pendapat tersebut, individu yang mengalami gangguan kecemasan sosial akan mempersepsikan diri bahwa yang dialami adalah

hal negatif untuk itu dirinya merasa takut dan cemas. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang mengalami situasi kecemasan sosial akan membangkitkan rasa takut dan reaksi yang lebih parah dan biasanya didiagnosis pada usia remaja serta lebih signifikan terkena dampak sepanjang umur mereka (Fonseca, 2015: 7).

Seseorang yang sedang mengalami kecemasan sosial akan mengatasi kecemasan sosial yang dimilikinya dengan melarikan diri dari dunia nyata ke dunia maya, akibatnya ketika harus berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata suasana menjadi kaku, sehingga kemungkinan untuk menjalin kerja sama pun menjadi semakin kecil (Young & Rogers 1998). Kecemasan sosial membuat remaja menjadi malas untuk berinteraksi di dunia nyata karena merasa lebih menyenangkan untuk berinteraksi dengan teman *online* yang mengakibatkan kurangnya rasa empati terhadap lingkungan sekitar.

Remaja merupakan masa paling sensitif secara internal maupun lingkungan sosial (Morentin, Cortés, Medrano, dan Apodaca, 2014). Oleh karena itu, remaja memiliki kebutuhan sosial yang perlu dipenuhi. Kebutuhan itu meliputi kebutuhan untuk diterima oleh teman dan lingkungan sosial yang lebih luas atau kebutuhan afiliasi yang dipuaskan melalui interaksi sosial *online* (Huang, 2014: 26). Hal itu dapat menimbulkan perasaan bahagia saat remaja diterima di lingkungan sosial pertemanannya.

Namun, kebutuhan ini juga menimbulkan kecemasan sosial yang hebat saat remaja dikucilkan oleh teman sebayanya (Santrock, 2013: 343). Remaja yang mengalami kecemasan sosial biasanya disebabkan karena memiliki pemikiran bahwa orang lain selalu menilai mereka. Pikiran-pikiran ini membuat mereka

merasa seperti dalam bahaya (Shannon, 2012: 15). Kondisi remaja yang demikian mengakibatkan remaja berusaha memenuhi kebutuhannya dengan menggunakan internet.

Paparan-paparan di atas mengarahkan peneliti pada suatu asumsi bahwa interaksi sosial *online*, kecemasan sosial dan kecanduan internet merupakan variabel yang perlu dilakukan suatu penelitian. Mengacu pada paparan tersebut peneliti mengajukan suatu penelitian mengenai pengaruh interaksi sosial *online* dan kecemasan sosial dengan kecanduan internet pada remaja.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Tingginya penggunaan internet pada remaja yang mengarah kepada kecanduan internet
2. Kecenderungan sebagian remaja yang lebih banyak berinteraksi secara *online* daripada berinteraksi secara tatap muka langsung, Hal ini berakibat lemahnya kemampuan berinteraksi secara langsung di kehidupan sehari-hari.
3. Adanya remaja yang mengalami gejala kecemasan sosial, padahal kecemasan sosial merupakan permasalahan yang serius bagi remaja saat ini.
4. Meningkatnya waktu penggunaan internet pada remaja untuk mengakses hiburan, menggunakan interaksi sosial *online*, dan bermain game. Padahal remaja seharusnya lebih memprioritaskan waktunya untuk belajar.

5. Remaja kurang empati dengan kehidupan sosial yang terjadi di lingkungan sosial, hal ini terjadi karena terlalu sering menggunakan internet sehingga jarang bersosialisasi dengan orang lain.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan hasil kajian dari latar belakang dan permasalahan yang disebutkan pada identifikasi masalah, peneliti hanya membatasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu remaja yang mengalami kecanduan internet akibat dari penggunaan interaksi sosial *online* pada remaja dan adanya kecemasan sosial pada remaja.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini. Bagaimana pengaruh interaksi sosial *online* dan kecemasan sosial terhadap kecanduan internet pada remaja.

### **E. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh interaksi sosial *online* dan kecemasan sosial terhadap kecanduan internet pada remaja

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Secara Teoritis**

- a. Penelitian ini dapat menjadi bahan kajian secara ilmiah dan secara teoritis bagi peneliti dalam bidang psikologi
- b. Penelitian ini dapat memahami secara teoritis tentang pengaruh interaksi sosial *online* dan kecemasan sosial terhadap kecanduan internet pada remaja.

## **2. Secara Praktis**

- a. Penelitian ini dapat menjadi informasi mengenai kecanduan internet, interaksi sosial *online*, dan kecemasan sosial bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dimasa yang akan datang.
- b. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman pada orang tua akan pentingnya mengawasi penggunaan internet pada remaja.
- c. Penelitian ini dapat membantu remaja yang menggunakan internet sebagai bahan referensi untuk memanfaatkan internet dengan bijak.
- d. Penelitian ini dapat membantu seluruh masyarakat Indonesia untuk mengetahui dampak kecanduan internet.