

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kecanduan Internet

a. kecanduan internet

Kecanduan berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia edisi V adalah kejangkitan suatu kegemaran hingga lupa hal-hal yang lain atau ketagihan akan sesuatu hingga menjadi ketergantungan pada obat-obatan, minuman, dan sebagainya. Peele (1985) mengemukakan bahwa adiksi/kecanduan didefinisikan sebagai kebiasaan yang harus dilakukan dalam kegiatan tertentu atau penggunaan suatu zat, terlepas dari konsekuensinya yang merusak kesejahteraan fisik, sosial, spiritual, mental, dan finansial. Menurut perspektif psikologi, Sarafino (1990: 37) kecanduan adalah keadaan individu yang merasa terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu agar mendapatkan atau memperoleh efek menyenangkan dari yang dihasilkannya oleh sesuatu yang dilakukan.

Menurut Young (1998) kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online*. Orang-orang yang menunjukkan sindrom ini akan merasa cemas, depresi, atau hampa saat tidak *online* di internet. Definisi berbeda dikemukakan Davis (2001) PIU (*pathological internet use*) penggunaan internet patologis/kecanduan internet adalah penyalahgunaan

multidimensional internet itu sendiri yang menghasilkan konsekuensi personal maupun professional negatif. Pendapat lain dikemukakan Caplan (2002) kecanduan internet adalah kebiasaan menggunakan internet sebagai cara untuk lari dari perasaan yang meresahkan, mengembangkan toleransi dengan penggunaan internet untuk mencapai kepuasan, mengalami *withdrawal* “sakau” ketika mengurangi penggunaan internet, mengalami peningkatan konflik dengan orang lain akibat kegiatan itu, dan kambuh ingin menggunakan internet.

Perkembangan selanjutnya, Tao, Huang, Wang, Zhang dan Li (2010) menyatakan bahwa kecanduan internet merupakan salah satu bentuk kecanduan perilaku yang memengaruhi sebagian besar kehidupan individu. Kecanduan perilaku terjadi ketika individu tidak mampu mengendalikan frekuensi jumlah perilaku yang pada awalnya bukan perilaku yang berbahaya, seperti cinta, seks, internet, kerja atau belanja. Sedangkan menurut Kuss dan Griffiths (2014: 52) Kecanduan internet merupakan perilaku kecanduan pada individu yang berhubungan dengan penggunaan berlebihan aplikasi online yang memberi efek merugikan bagi kehidupan seseorang. Dari perspektif neurologis menurut Perdew (2014: 28), dasar dari kecanduan apa pun itu adalah segala sesuatu yang diterima otak. Selama kegiatan yang dilakukan menyenangkan, orang mendapatkan neurotransmitter dopamin, hal ini mengaktifkan pusat kesenangan pada otak. Dopamin adalah hadiah untuk tubuh dari otak setelah terlibat dalam kegiatan tertentu. Ketika aktivitas diulangi dengan hasil yang sama menyenangkan, orang akan melakukan

perilaku itu kembali. Ini berarti otak menginginkannya untuk melakukannya lagi dan lagi, dan kecanduan dapat terbentuk.

American Psychological Assosiation Dictionary of Clinical Psychology (2013) menyatakan bahwa internet *addiction* atau kecanduan internet merupakan pola perilaku yang memiliki karakteristik penggunaan internet secara *online* yang berlebihan atau obsesif. Sehingga membuat *distress* dan gangguan. Kecanduan internet masih kontroversial dan menjadi perhatian bagi kalangan media populer dan profesional kesehatan.

Berdasarkan definisi kecanduan internet yang dijelaskan para ahli di atas, definisi kecanduan internet pada penelitian ini disimpulkan bahwa kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online*. Orang-orang yang menunjukkan sindrom ini akan merasa cemas, depresi, atau hampa saat tidak *online* di internet.

b. Aspek-aspek kecanduan internet

Menurut Young dan Abreu (2011) aspek-aspek kecanduan internet meliputi beberapa hal berikut ini:

- 1) Penggunaan berlebihan yaitu dengan karakteristik sering dikaitkan dengan kurang menyadari waktu yang telah dihabiskan selama menggunakan internet atau mengabaikan kebutuhan primer.

- 2) Gejala *Withdrawl* yaitu gejala penarikan diri yang terjadi jika seseorang yang tidak menggunakan internet seperti biasanya akan ditandai dengan ketakutan, kecemasan, dan depresi.
- 3) Toleransi terhadap internet yaitu ditandai dengan keinginan seseorang untuk mendapatkan alat yang dapat digunakan untuk mengakses internet. Pada kondisi ini seseorang akan merasa ingin mendapatkan jaringan internet yang lebih baik, ingin menambah jejaring sosial yang lebih banyak dan menarik, dan membiarkan kondisi diri yang menggunakan internet secara berlebihan.
- 4) Dampak negatif yang ditandai dengan respon yang muncul ketika menggunakan internet. Respon tersebut terlihat dari argument untuk berbohong atas penggunaan internet berlebih. Prestasi buruk pada hasil belajar, dan kelelahan karena terlalu lama menggunakan internet.

Berdasarkan pemaparan dari *China Youth Association for Network Development (CYAND)*, (2005) menjelaskan aspek-aspek seorang individu akan diklasifikasikan sebagai pecandu internet selama ia memenuhi salah satu di antara ketiga kondisi berikut:

- 1) Merasa bahwa lebih mudah untuk mencapai aktualisasi diri *online* dibanding di dalam kehidupan nyata.
- 2) Mengalami disforia atau depresi bilamana akses ke internet terputus atau berhenti berfungsi.
- 3) Menyembunyikan waktu penggunaan internet sebenarnya dari anggota keluarga.

Pendapat lain dari Tao et al. (2010) mengenai aspek-aspek kecanduan internet adalah sebagai berikut:

- 1) Keasyikan, sebuah keinginan yang kuat pada internet. Berpikir tentang aktivitas dengan internet sebelumnya atau mengantisipasi penggunaan internet selanjutnya. Penggunaan internet merupakan aktivitas dominan dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) *Withdrawal*: dimanifestasi oleh mood disporik, kecemasan, mudah marah dan rasa bosan setelah beberapa hari tanpa aktivitas internet.
- 3) Toleransi yaitu meningkatkan kebutuhan menggunakan internet untuk mencapai kepuasan.
- 4) Kesulitan dalam mengendalikan yaitu keinginan yang terus-menerus dan tidak berhasil dalam usaha mengontrol atau tidak melanjutkan menggunakan internet.
- 5) Tidak peduli pada konsekuensi berbahaya dalam artian terus-menerus menggunakan internet secara berlebihan meskipun memiliki pengetahuan terkait masalah fisik dan psikologis dikarenakan penggunaan internet.
- 6) Komunikasi dan ketertarikan sosial hilang: berkurangnya ketertarikan pada hobi, kurang menyukai hiburan-hiburan yang secara umum disukai lingkungan sosialnya, ketertarikan itu muncul pada penggunaan internet, dan pengurangan emosi negatif dengan menggunakan internet.

- 7) Untuk menghindari atau mengurangi mood disporik yaitu suasana hati yang biasanya diungkapkan dengan perasaan putus asa, bersalah dan cemas.

Berdasarkan beberapa aspek-aspek tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kesamaan pendapat mengenai aspek kecanduan internet antara pendapat dari Young dan Abreu dengan pendapat dari Tao. Kesamaan ini terjadi karena Tao mengambil aspek yang dikemukakan Young yang terdahulu kemudian ditambahkan. Sedangkan, pendapat dari Young dan Abreu hanya menambahkan pendapat Young yang sebelumnya. Aspek yang memiliki kesamaan yaitu pada keasyikan, *Withdrawl*, dan Toleransi. Kondisi tersebut menjadikan peneliti lebih memilih aspek yang dikemukakan Tao karena lebih lengkap menggambarkan kecanduan internet khususnya pada remaja.

c. Faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan internet

Kecanduan internet terjadi karena beberapa faktor antara lain sebagai berikut:

- 1) Kontrol diri yang dimiliki orang tersebut lemah. Ketika seseorang kurang dalam mengontrol dirinya dalam penggunaan internet. Menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak produktif. Hal itu menyebabkan seseorang mudah untuk mengalami kecanduan internet (Davis, 2001; Özdemir, Kuzucu, dan Ak, 2014; Young dan Rogers, 1998).

- 2) Depresi dan kesepian menunjukkan hubungan-hubungan yang besar dengan kecanduan internet. ketika seseorang merasakan depresi akan beban hidup yang dijalani. Kesepian karena merasa kurang mendapatkan peran di dalam hidupnya atau kurang terlihat eksistensi dirinya dalam masyarakat maka seseorang akan mengalihkannya dengan internet dan berakibat pada kecanduan internet (Bozoglan, Demirer, dan Sahin, 2013; Caplan, 2003; Casale dan Fioravanti, 2011; Moody, 2001; Özdemir et al., 2014).
- 3) Harga diri yang rendah memengaruhi kecanduan internet yaitu ketika seseorang tidak memiliki harga diri yang kuat maka ia akan mengalihkannya pada internet. Ketika orang mengalihkan pada internet, maka ia akan merasa nyaman dan mengabaikan perasaan harga dirinya yang rendah (Kim dan Davis, 2009; Senol-Durak dan Durak, 2011).
- 4) Kepuasan hidup yang kurang yaitu ketika seseorang merasa sudah mencapai segala hal atau mungkin tidak mampu mencapai segala hal yang ia inginkan. Maka ia cenderung mencari sesuatu yang baru, dimana ada internet yang menawarkan sesuatu yang menarik dan tidak ada habisnya. Hal ini dapat membuat individu mencari kepuasan yang lain melalui internet dan akhirnya mengalami kecanduan internet (Bozoglan et al., 2013; Serin, 2011).
- 5) Seseorang yang melakukan interaksi sosial *online* berlebihan yaitu ketika seseorang sangat tertarik dengan interaksi sosial *online*, tertarik

dengan kemudahan berkomunikasi dengan orang lain yang jauh, yang baru, maupun orang yang memiliki ketertarikan hobi yang sama. Hal ini akan menjadikan seseorang mengalami kecanduan internet (Greenfield, 2011; Klimkiewicz, 2007; Kraut dan Kiesler, 2003; Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman, dan Engels, 2008).

Faktor-faktor lain dikemukakan oleh Young dan Abreu (2011: 229) menyebutkan faktor-faktor penyebab kecanduan internet:

1) Faktor konten/isi

Konten-konten yang paling lazim dikonsumsi termasuk musik, informasi, olahraga, belanja, berita keuangan, judi, gim, konten seksual, dsb. Ketika mengakses konten-konten ini secara sinergis akan berpotensi adiktif secara signifikan. Kita tahu bahwa medium internet itu sendiri memiliki sifat yang meningkatkan kecanduan dan konten yang dikonsumsi di internet biasanya menyenangkan dan diinginkan.

2) Faktor proses dan akses/ketersediaan

Internet tersedia dengan akses yang tanpa putus dan tak terbatas selama 24 jam sehari, tujuh hari seminggu. Kemudahan akses dan ketersediaan meningkat dengan tersedianya banyak perangkat untuk akses dari komputer, laptop, *notebook*, *smartphone*, gim portabel dan perangkat mp3.

3) Faktor *reinforcement/reward*

Tiap kali menggunakan internet untuk bermain game, mengakses situs-situs internet, memeriksa email, mengirim pesan instan, mengobrol, atau melakukan apapun dengan internet akan memunculkan prinsip penguatan *reinforcement* yang kuat.

4) Faktor Sosial

Internet secara sosial menghubungkan dan sekaligus mengisolasi, hal itu menjadikan kecanduan internet. Pernyataan ini menjelaskan pengguna dapat menyesuaikan derajat interaksinya dengan cara memaksimalkan kenyamanan dan mengatur hubungan, sekaligus meminimalkan kecemasan sosial dan membatasi isyarat-isyarat konteks sosial yang dibutuhkan.

5) Faktor *Gen-D*

Ketika menyangkut teknologi internet dan digital, anak-anak dan remaja masa kini sudah dibesarkan oleh teknologi ini. Mereka adalah Generasi Digital atau *Gen-D*. Mereka sangat familiar dengan komputer, internet, dan kebanyakan perangkat digital lain dan mereka sering percaya dengan teknologi ini dibandingkan dengan orang tuanya.

Dilihat dari berbagai macam faktor yang dipaparkan tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam menggunakan internet seseorang harus mampu mengontrol dirinya. Hal ini berkaitan dengan seseorang yang tidak mampu berhenti atau memutuskan untuk terus menggunakan internet yang tidak produktif. Selain itu adanya konten/isi yang menarik, ketersediaan internet, kecemasan sosial akan memengaruhi seseorang untuk

mendapatkan kepuasan hidup yang berujung kecanduan internet. Kondisi ini berlanjut dengan hubungan melalui interaksi sosial *online* dalam jejaring sosial yang juga berakibat pada kecanduan internet.

2. Interaksi Sosial *Online*

a. Definisi Interaksi Sosial *Online*

Preece, dan Krichmar (2003) interaksi sosial *online* didefinisikan sebagai orang yang bertemu dan berkomunikasi secara *online* dalam lingkungan *online*. Pendapat lain juga dikemukakan Horrigan (2005) menyatakan bahwa interaksi sosial *online* adalah 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. Definisi lain dikemukakan Pfeil dan Zaphiris (2007), interaksi sosial *online* yaitu suatu cara agar orang-orang dapat tetap terhubung dengan keluarga, dan teman. Meski mobilitas menurun atau tidak dapat bertemu secara langsung karena terkendala waktu.

Interaksi sosial *online* merupakan fasilitas yang memberikan kemudahan bagi orang untuk menulis ulang apapun yang hendak di katakan pada orang lain, kapan, di mana, siapa, dan bagaimana. Hal itu menjadi candu bagi orang yang memiliki masalah dengan interaksi tatap muka langsung (Perdew, 2014: 32). Interaksi sosial *online* juga merupakan fasilitas pada internet yang memungkinkan seseorang memiliki "Tempat terlindungi" di mana interaksi sosial dapat dikendalikan (Adams, 2017: 35).

Berdasarkan beberapa pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial *online* adalah 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.

b. Aspek-aspek interaksi sosial *online*

Menurut Caplan, (2003) aspek-aspek interaksi sosial *online* adalah sebagai berikut:

1) Perubahan suasana hati

Sejauh mana seseorang menggunakan internet untuk memfasilitasi beberapa perubahan dalam keadaan afektif negatif

2) Manfaat sosial yang dirasakan

Sejauh mana seorang individu memandang penggunaan internet sebagai suatu alat untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial itu lebih baik daripada berinteraksi secara langsung

3) Kontrol sosial yang dirasakan

Sejauh mana seseorang merasa mengalami peningkatan kontrol sosial ketika berinteraksi dengan orang lain secara *online*.

4) *Withdrawl*/Menarik diri

Sejauh mana seseorang mengalami kesulitan untuk tidak menggunakan sosial media. Kondisi ini menjadikan seseorang susah terlepas dari segala macam interaksi sosial *online*.

5) Kompulsif

Ketidakmampuan untuk mengendalikan, mengurangi, atau menghentikan perilaku *online*. Perasaan bersalah mengenai waktu yang dihabiskan untuk menggunakan sosial media

Pendapat lain dikemukakan oleh Tian, Fanchang, dan Zongkui (2016) yang merupakan bentuk penyempurnaan dari aspek-aspek yang dikemukakan Caplan. Aspek-aspek interaksi sosial *online* tersebut adalah sebagai berikut:

1) Frekuensi

Frekuensi yaitu ketika seseorang menghabiskan waktu lebih banyak untuk menggunakan interaksi sosial *online*. Hal ini akan memberikan penjelasan intensitas seseorang dalam penggunaan interaksi sosial *online*.

2) Kecenderungan

Kecenderungan yaitu seseorang yang lebih memilih menggunakan interaksi sosial *online* dibandingkan bertatap muka secara langsung.

3) Superioritas

Superioritas yaitu seseorang merasa dirinya lebih nyaman, percaya diri, aman, intim, dan mudah ketika menggunakan interaksi sosial *online*.

Beberapa aspek-aspek yang membuat interaksi sosial online menarik untuk digunakan (Bozoglan, 2018: 111):

1. Dapat digunakan sebagai tempat membangun hubungan yang tidak bisa dilakukan dalam kehidupan nyata.
2. Bisa berkomunikasi tanpa risiko dengan orang lain.

3. Mengekspresikan pikiran dan perasaan secara bebas.
4. Bisa menutupi identitas pribadi dan menunjukkan identitasnya sebagaimana seseorang ingin dilihat.
5. Bisa menyembunyikan identitas asli seseorang.
6. Bisa menghubungi kapanpun waktu yang diinginkan.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek interaksi sosial *online* yaitu Frekuensi, Kecenderungan, dan Superioritas.

c. Dampak interaksi sosial *online* berlebih

Interaksi sosial *online* berlebih berdampak pada depresi, misalnya sebuah survei remaja tingkat nasional menemukan bahwa remaja yang melaporkan gejala-gejala depresi lebih cenderung berinteraksi sosial *online* dan lebih sering menggunakan internet untuk komunikasi interpersonal dan lebih membuka diri secara *online* (Ybarra, Alexander, dan Mitchell, 2005). Dampak interaksi sosial *online* berlebih mengakibatkan berbagai penyalahgunaan internet. Hal ini terjadi karena dengan semakin kuat interaksi-interaksi sosial oleh internet akan memainkan peran penting dalam berbagai kegiatan penyalahgunaan internet. Seperti, perusakan sistem internet publik, konsolidasi perusakan lingkungan, terorisme, dll (Morahan Martin, 2007).

Sifat anonim dari internet membuat orang mengatakan suatu kebohongan atau melakukan hal-hal di internet yang tidak mereka lakukan pada kegiatan *offline* (Musa dan Vahedi, 2014). Seseorang yang kecanduan

interaksi sosial *online* tidak memiliki keterampilan yang baik dalam komunikasi sosial secara langsung (Hasanzadeh et al., 2012). Orang yang kecanduan internet akan kehilangan waktu tidur mereka karena *online* berlebihan, lupa makan, dan olah raga (Cao dan Su, 2007; Niemz et al., 2005). Orang-orang yang memiliki keinginan bawaan untuk bersosial, dapat menjadi kecanduan internet karena fasilitas interaksi sosial *online*. Hal ini merupakan fakta yang benar terutama bagi mereka yang mengalami kesulitan interaksi tatap muka secara langsung (Nakaya, 2015: 38).

3. Kecemasan Sosial

a. Definisi kecemasan sosial

Menurut Tresna (2011: 90), kecemasan adalah respon paling umum yang menyatakan kondisi “waspada” dan mendorong individu untuk melakukan aktifitasnya secara kreatif. Definisi lain dikemukakan Leary (2012: 150), kecemasan sosial adalah perasaan takut dan cemas yang berlebihan akan situasi sosial tertentu. Pendapat lain dikemukakan oleh Cederlund (2013: 15) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial terjadi dengan diiringi oleh penghindaran terhadap situasi sosial tertentu, dan biasanya terjadi pada saat individu berada dalam masa awal remaja, sebagaimana penelitian Rajender dkk (2009) yang menemukan data bahwa sebanyak 50% remaja mengalami kecemasan sosial pada puncak usia 11 tahun.

Spokas & Heimberg (2009) kecemasan sosial merupakan karakter dimana terdapat ketakutan dan penghindaran akan situasi sosial yang diiringi

dengan ketakutan terlebih akan penolakan, kritik, atau dipermalukan. Biasanya apabila tingkat kecemasan sosial sudah parah maka dapat disebut dengan fobia sosial. Lebih lanjut, Hofman dan DiBartolo (2010: 68) menyatakan bahwa kecemasan sosial berfokus kepada sebuah perasaan atau kondisi yang berpusat pada hubungan interaksi dengan orang lain. Berdasarkan pendapat tersebut maka kondisi yang melibatkan interaksi dengan orang lain, bagi individu yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung dihindari. Apabila tetap memaksakan diri untuk berada dalam situasi tersebut, individu tersebut akan merasa tidak nyaman dan ingin segera keluar dari situasi sosial tersebut.

Berdasarkan uraian pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial (*social anxiety*) merupakan karakter di mana terdapat ketakutan dan penghindaran akan situasi sosial yang diiringi dengan ketakutan terlebih akan penolakan, kritik, atau dipermalukan. Individu berusaha menghindari situasi khusus dimana individu tersebut mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan.

b. Aspek-aspek kecemasan sosial

La Greca dan Lopez (1998: 88) mengemukakan terdapat 3 aspek kecemasan sosial yaitu a) ketakutan akan evaluasi negatif; b) penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap situasi yang baru atau asing; c) penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami terhadap orang-orang

yang dikenalnya secara umum. Ketiga aspek tersebut akan dipaparkan sebagai berikut:

1) Ketakutan akan evaluasi negatif

Individu yang mengalami kecemasan sosial akan merasa takut dengan apa yang akan atau sedang dilakukan, seandainya mendapat kritik atau pandangan negatif dari lingkungan sekitarnya. Hal tersebut tidak hanya berlaku pada apa yang sedang dilakukan oleh individu yang mengalami kecemasan sosial ketika melihat dirinya sendiri. Namun juga dengan penilaian negatif akibat tidak dapat memenuhi harapan lingkungan sosial, baik dari segi fisik tubuhnya, apa yang sedang dikenakannya sehingga diri individu ketakutan jikalau dirinya melakukan kesalahan serta kehilangan kontrol dirinya.

2) Penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap situasi yang baru atau asing

Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung akan merasa asing dan tertekan dengan situasi yang baru. Tidak betah atau ingin menghindar dengan segera dari situasi yang baru tersebut. Lingkungan baru bagi dirinya adalah sesuatu yang menakutkan dan dirinya merasa tidak aman, apalagi merasa nyaman. Individu tersebut akan membutuhkan waktu penyesuaian diri yang cukup lama.

3) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami terhadap orang-orang yang dikenalnya secara umum

Individu yang mengalami kecemasan sosial akan merasa canggung dengan adanya hubungan interpersonal tatap muka dengan orang lain, walaupun orang lain tersebut sudah biasa dikenalnya. Namun dalam situasi tertentu jika individu tersebut diajak atau ditempatkan pada situasi sosial tertentu maka individu tersebut akan merasa cemas dan ketakutan dalam dirinya.

Aspek-aspek kecemasan yang diungkapkan oleh Deffenbacher (1986) meliputi:

- 1) Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- 2) Emosionalitas (*emotionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar, keringat dingin dan tegang.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam penyesuaian tugas merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Berdasarkan uraian mengenai aspek-aspek kecemasan sosial yang disampaikan, terdapat kesamaan serta aspek-aspek kecemasan sosial yang digunakan pada penelitian ini yaitu: ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap situasi yang baru atau asing,

serta penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami terhadap orang-orang yang dikenalnya secara umum.

c. Dampak dari kecemasan sosial

Kecemasan sosial akan berdampak pada kehidupan sosial seseorang seperti ketakutan akan penilaian orang lain terhadap dirinya, tidak suka bertemu dengan orang baru, dan terlalu pesimis untuk berhubungan dengan orang lain (Randy, Catharine, dan Sarah, 2010). Remaja yang mengalami kecemasan sosial juga akan mengalami ketidaknyamanan secara emosional, ketakutan berlebih pada kondisi sosial yang akan terjadi, dan kekhawatiran yang tidak masuk akal pada setiap permasalahan (Sreevani, 2010).

Remaja yang tidak mampu mengatasi kecemasan sosialnya, dia akan merasa terasingkan dan merasa tidak perlu berhubungan dengan orang lain secara intim (Gail, Michele, 2005). Kecemasan sosial pada remaja akan berdampak pada kemampuan berbicara di depan publik, takut untuk berkomunikasi dengan orang lain, takut ditolak oleh lingkungannya sehingga dalam hidupnya kelak selalu mengasingkan diri, ketakutan untuk menjalin hubungan percintaan yang berakibat penundaan untuk menikah, dan kehidupannya selalu dinaungi perasaan bahwa dirinya terlalu menyedihkan (Khandagale, Clydina, Dumbray, dan Shubangi, 2017).

4. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja adalah periode dalam hidup yang menentukan kesehatan yang spesifik dalam kehidupannya serta kebutuhan dan hak untuk berkembang

(Lloyd, Council, Council, dan Population, 2005). Menurut Proimos dan Klein, (2012) menyatakan bahwa masa remaja merupakan waktu untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan, belajar mengelola emosi dan hubungan, untuk memperoleh atribut dan kemampuan yang akan penting dalam menjalani kehidupan sebagai remaja serta sebagai bekal untuk kehidupan ketika dewasa. Definisi lain disampaikan oleh Santrock (2012), yang menyatakan bahwa remaja merupakan keadaan transisi selama masa kehidupan dari anak-anak hingga dewasa. Pada masa perkembangan anak, di masa remaja juga ditandai dengan faktor genetik, lingkungan dan sosial. Selain itu, remaja menghabiskan waktunya untuk berkomunikasi dengan orang tuanya, teman-teman, maupun dengan gurunya, hingga saatnya tiba bahwa remaja harus dihadapkan pada pengalaman baru dengan tugas perkembangan yang baru juga.

Myers (2012:196) mengatakan masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa, hal ini dimulai dari pubertas yaitu masa kematangan seksual ketika seseorang mampu bereproduksi dan diakhiri dengan pencapaian sosial yaitu setatus dewasa yang bebas. Pendapat lain dikemukakan oleh Desmita (2015) , yang menyatakan bahwa remaja merupakan masa dari kehidupan manusia yang merupakan bagian dari konsep yang relatif baru dalam dunia psikologi. Istilah remaja pada negara berbahasa inggris adalah “*adolescence*” yang asalnya dari kata berbahasa latin “*adolescere*” yang artinya tumbuh sampai dewasa atau perkembangan remaja sampai dewasa. Perkembangan masa remaja ini ditandai dengan

perubahan yang terjadi pada fisik secara umum, perkembangan kognitif, dan hubungan sosialnya.

Berdasarkan berbagai definisi mengenai remaja, maka dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan waktu untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan, belajar mengelola emosi dan hubungan, untuk memperoleh atribut dan kemampuan yang akan penting dalam menjalani kehidupan sebagai remaja serta sebagai bekal untuk kehidupan ketika dewasa.

b. Batasan Usia Remaja

Batasan usia remaja laki-laki dan perempuan itu berbeda, laki-laki dimulai pada umur 12 tahun, sedangkan perempuan dimulai pada umur 10 tahun (Feldman, 2009: 373). Pendapat lain dikemukakan Cech dan Martin (2011) masa remaja berlangsung selama 8 tahun, mulai usia sekitar 10 tahun kemudian berakhir pada umur 18 tahun pada perempuan dan 12 tahun sampai dengan 19 tahun pada laki-laki. Sedangkan batasan remaja menurut *World Health Organization* (2014) remaja merupakan manusia antara umur 10 sampai 19 tahun.

Berdasarkan pemaparan mengenai pembagian usia remaja, maka dapat disimpulkan pembagian usia remaja berada pada umur 10 sampai 19 tahun.

c. Ciri-Ciri Remaja

Masa remaja, memiliki ciri-ciri khusus yang membedakan masa sebelum dan sesudahnya. Menurut Yusuf (2011: 193- 209) memaparkan ciri-ciri remaja:

1) Perkembangan Fisik

Ciri khas perkembangan fisik pada remaja dibagi menjadi dua yaitu perkembangan fisik primer dan perkembangan fisik sekunder. Perkembangan fisik primer pada laki-laki misalnya tumbuhnya testis dan mimpi basah, perkembangan fisik primer pada perempuan misalnya mengalami menstruasi. Perkembangan sekunder laki-laki misalnya tumbuhnya jakun, perubahan suara, hingga muncul rambut halus disekitar kemaluan, sedangkan perkembangan sekunder pada perempuan misalnya tumbuhnya payudara, pinggul membesar, dan muncul rambut halus disekitar kemaluan.

2) Perkembangan Kognitif

Pada masa remaja individu telah mencapai tahap perkembangan kognitif operasional formal. Pada tahap ini individu mampu berfikir secara logis mengenai pemikiran-pemikiran tidak konkrit atau abstrak.

3) Perkembangan Emosi

Remaja biasanya memiliki emosi yang meluap-luap, kondisi ini terjadi karena pada masa ini terjadi kematangan reproduksi begitu juga dengan hormon. Individu yang berada pada masa remaja dipandang memiliki emosi yang impulsif ketimbang remaja pada fase remaja akhir.

4) Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial yang terjadi pada masa remaja terjadi melalui proses internalisasi pemahaman atas pengalaman orang lain yang

mendorong remaja untuk menjalin hubungan interpersonal yang lebih intim terutama dengan teman sebaya.

5) Perkembangan Moral

Pada perkembangan moral ini terbentuk melalui hasil interaksi antara diri dengan lingkungan sosial. Perkembangan kognitif remaja yang berada pada tahap operasional formal menyebabkan remaja memiliki pemahaman akan moral yang lebih tinggi daripada masa kanak-kanak.

6) Perkembangan Kepribadian

Pada masa remaja merupakan masa ketika individu mengembangkan dan mencari identitas diri. Pengembangan diri kepribadian pada remaja dipengaruhi beberapa faktor. Faktor pertama yaitu iklim keluarga, apabila iklim keluarga bagus dan harmonis akan menjadikan pribadi remaja yang positif. Faktor kedua yaitu tokoh idola, apabila individu mulai mencontoh tokoh idola maka segala sikap yang ditunjukkan tokoh idolanya akan mempengaruhi kepribadian remaja tersebut. Faktor ketiga yaitu peluang pengembangan diri, kesempatan yang dimiliki remaja untuk mengembangkan diri, mencoba berbagai peran dalam kehidupan, maka akan berdampak pada kepribadiannya.

7) Perkembangan Kesadaran beragama

Remaja ketika berpikir mengenai Tuhan mulai menunjukkan perbedaan pemikiran dibandingkan pada masa kanak-kanak. Hal ini disebabkan pemikiran tentang tuhan dipengaruhi oleh perkembangan kognitif

manusia. Pemikiran yang abstrak menjadikan remaja mampu memahami dan menghayati konsep agama.

Pendapat lain dikemukakan Desmita (2016: 190-207) yang menjelaskan ciri-ciri remaja sebagai berikut:

1) Perkembangan Fisik

Pada perkembangan fisik terjadi perubahan fisik meliputi perubahan dalam tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, serta pubertas.

2) Perkembangan Kognitif

Remaja masuk dalam kategori kognitif operasional formal. Remaja secara kognitif sudah mampu berpikir secara abstrak, sistematis, dan rasional.

3) Perkembangan Penalaran Moral

Moral menurut Kohlberg merupakan identifikasi sebab akibat. Moral berhubungan dengan orang lain baik secara hak maupun kewajiban. Moral disini berarti tidak mengabaikan hak yang dimiliki orang lain dalam pemenuhan hak pribadi. Moral juga tidak mengesampingkan kewajiban pribadi yang menjadi hak orang lain, tidak mengesampingkan kewajiban orang lain yang menjadi hak pribadi.

d. Efek Negati Kecanduan Internet Bagi Remaja

Remaja yang mengalami kecanduan internet biasanya memiliki sikap yang tidak ramah (Yen, ko, Wu, dan Yang, 2007). Ketidak ramahan itu juga menjadikan remaja yang kecanduan internet memiliki perilaku agresif (Ko, Yen, Liu, Huang, dan Yen, 2009). Penelitian terbaru juga menunjukkan efek

negatif dengan melakukan identifikasi profil karakter remaja melalui pola psikopatologis seperti somatisasi, obsesif-kompulsif, sensitivitas interpersonal, depresi, kecemasan, permusuhan, fobia kecemasan, paranoid, psikotisme, impulsif. karakter ini muncul ketika dikaitkan dengan kedua kecanduan berbasis internet yaitu, kecanduan game online dan kecanduan sosial media (Reiner et al., 2017).

Efek negatif kecanduan internet pada remaja akan muncul ketika kepuasan hidup rendah. Hal ini terjadi karena ada permasalahan internal seperti permasalahan keluarga, perceraian, pertengkaran orang tua, dan orang tua yang sibuk. Kemudian remaja semakin depresi dan tidak memiliki hubungan baik dengan orang tua (Yen, Yen, Chen, dan Ko, 2007). Remaja yang mendapat permasalahan keluarga seperti perceraian orang tua, remaja tersebut akan mencoba mengalihkan permasalahannya dengan penggunaan internet berlebih dan berakibat depresi serta lemah dalam berhubungan secara interpersonal (Weller, Kloos, Kang, dan 2006). Munculnya efek negatif kecanduan internet bagi remaja tentu menimbulkan kekhawatiran. Namun karena pentingnya internet untuk remaja maka dibutuhkan tindakan preventif dari sistem pendidikan dan tindakan orang tua pada remaja (Ko, Liu, Wng, Chen, dan Yen, 2014).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Beberapa kajian penelitian yang relevan dengan penelitian ini, akan dijelaskan sebagai berikut :

Hing Keung Ma (2012) melakukan penelitian dengan judul *Internet addiction and antisocial internet behavior of adolescents* dengan hasil remaja di Hongkong terindikasi mengalami kecanduan internet disebabkan perilaku antisosial. Persamaan penelitian Hing Keung Ma dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang kecanduan internet pada remaja. Perbedaannya penelitian ini membahas perilaku antisosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Durak dan Senol-Durak (2013) *Associations of Social Anxiety and Depression with Cognitions Related to Problematic Internet Use in Youths* dengan hasil menunjukkan keterkaitan kecemasan sosial dengan kecanduan internet dengan menggunakan skala OCS *Online Cognition Scale*. Persamaan penelitian Mithat Durak dan Emre Senol-Durak dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas kecemasan sosial terhadap kecanduan internet. Perbedaannya selain kecemasan sosial juga dipadukan dengan depresi terhadap kecanduan internet.

Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Lee, Ko dan Chou (2015) *Re-visiting Internet Addiction among Taiwanese Students: A Cross-Sectional Comparison of Students' Expectations, Online Gaming, and Online Social Interaction* dengan hasil lebih tinggi penggunaan internet untuk game oleh remaja laki-laki dan lebih tinggi penggunaan internet untuk interaksi sosial *online* oleh perempuan. Persamaannya, penelitian Yuan-Hsuan Lee, Chih-Hung Ko, dan Chien Chou adalah sama-sama membahas mengenai kecanduan internet dan Interaksi sosial *online* pada remaja. Sedangkan perbedaan penelitian ini adalah meneliti mengenai

kecanduan gim *online* dan perbedaan tingkat kecanduan pada remaja laki-laki dan perempuan.

Penelitian lain dilakukan Blackhart, Williamson, dan Nelson, (2015) *Social Anxiety In Relation To Selfcontrol Depletion Following Social Interactions* dengan hasil keterkaitan antara kecemasan sosial dengan interaksi sosial. Persamaan penelitian Ginette C, Blackhat, Jessica Williamson, dan Lyndsay Nelson adalah membahas mengenai kecemasan sosial dengan interaksi sosial. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini tidak membahas interaksi sosial *online*.

C. Kerangka Pikir

Saat ini terjadi perkembangan teknologi yang pesat. Perkembangan ini mengharuskan manusia untuk selalu mengikutinya, agar tidak tertinggal dari orang lain maupun negara lain. Kondisi ini mengakibatkan penggunaan internet semakin meningkat dan sulit dikontrol. Berdasarkan data penggunaan internet orang Indonesia pada tiga tahun terakhir menunjukkan peningkatan penggunaan internet dan kebanyakan terjadi pada remaja serta dewasa awal. Apabila peningkatan penggunaan internet ini tidak bisa dikontrol, maka individu tersebut akan mengalami kecanduan internet. Selain memicu kecanduan internet penggunaan yang terlalu lama dapat memberikan dampak buruk lainnya seperti masalah fisik, cemas, stres, dan gangguan fungsi sosial lainnya.

Kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online*. Orang-orang yang menunjukkan sindrom ini akan merasa cemas, depresi, atau hampa saat tidak *online*

di internet.. Kecanduan internet yang disebabkan penggunaan internet berlebihan semakin tidak bisa dibendung, karena akses internet yang semakin mudah. Kemudahan mengakses internet saat ini tidak terlepas dari kecepatan internet di Indonesia yang semakin cepat dan menjangkau wilayah lebih luas. Terlebih lagi akan segera muncul kecepatan internet 5G (*5 Generation*) yang memiliki kecepatan 10 sampai 100 kali lebih cepat dari kecepatan yang sudah ada saat ini yaitu 4G (*4 Generation*) dan juga munculnya *smartphone* canggih yang memberikan fasilitas-fasilitas pemicu kecanduan internet. Fasilitas pemicu tersebut seperti semakin banyaknya sosial media yang bermunculan dengan menawarkan berbagai fasilitas menarik. Adanya fasilitas *stories*, *filter*, *live streaming* dan *video* yang menawarkan tontonan seru serta bisa memilih mana yang menarik membuat penggunanya tidak dapat mengontrol penggunaan internet.

Kecanduan internet dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah interaksi sosial *online*. Interaksi sosial *online* merupakan kondisi dimana orang-orang bertemu dan berkomunikasi secara *online* dalam lingkungan *online*. Seseorang yang berinteraksi sosial *online* bisa dilihat dari: a) frekuensi yaitu sejauh mana waktu yang dihabiskan seseorang untuk menggunakan interaksi sosial *online*; b) kecenderungan yaitu sejauh mana seseorang lebih memilih menggunakan interaksi sosial *online* dibandingkan interaksi sosial tatap muka secara langsung; c) superioritas yaitu sejauh mana seseorang merasa dirinya lebih nyaman, percaya diri, aman, intim, dan merasa lebih diakui eksistensinya (You, Tian, Kong, Zhou, dan Zheng, 2016).

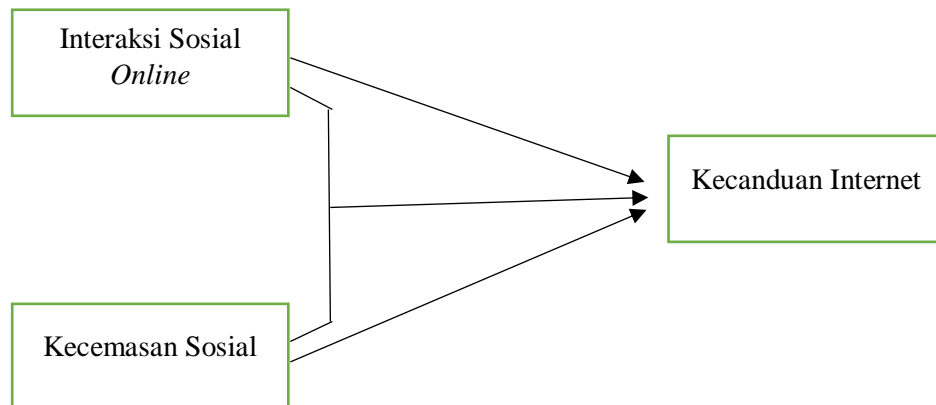
Dari berbagai aspek interaksi sosial *online* yang telah disebutkan, peneliti menemukan keterkaitan antara interaksi sosial *online* terhadap kecanduan internet. Apabila seseorang mengakses interaksi sosial *online* dengan frekuensi yang semakin banyak, maka orang tersebut cenderung untuk menghindari interaksi sosial secara langsung. Jika seseorang merasa dirinya lebih diakui eksistensinya ketika menggunakan interaksi sosial *online*, maka orang tersebut tidak mau lepas dari interaksi sosial *online* dan merasa bahwa interaksi sosial *online* merupakan cara yang paling baik baginya untuk berhubungan dengan orang lain. Hal ini berakibat orang tersebut akan selalu menggunakan interaksi sosial *online* dan berujung pada kecanduan internet demi memenuhi kebutuhannya untuk terhubung dengan orang lain.

Faktor selanjutnya yaitu kecemasan sosial yang berdampak pada kecanduan internet. Kecemasan sosial merupakan ketakutan dan penghindaran akan situasi sosial yang diiringi dengan ketakutan terlebih akan penolakan, kritik, atau dipermalukan (Spokas dan Heimberg, 2009). Biasanya apabila tingkat kecemasan sosial sudah parah maka dapat disebut dengan fobia sosial. Kecemasan sosial sendiri memiliki beberapa aspek yaitu: a) ketakutan akan evaluasi negatif yaitu ketakutan yang dialami seseorang apabila dinilai negatif oleh orang-orang ketika melakukan suatu hal; b) penghindaran sosial dan rasa tertekan terhadap situasi yang baru atau asing yaitu tindakan yang dilakukan seseorang untuk menghindari tekanan atas lingkungan yang baru ia alami tanpa ada upaya untuk beradaptasi karena orang-orang yang belum pernah ia temui; c) penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami terhadap orang-orang yang dikenalnya secara umum yaitu

tindakan yang dilakukan seseorang untuk menghindari ketidaknyamanan karena tekanan sosial pada lingkungan yang sudah ia kenal secara umum.

Dari berbagai aspek kecemasan sosial tersebut peneliti menemukan keterkaitan antara kecemasan sosial terhadap kecanduan internet. Jadi ketika seseorang merasa takut akan evaluasi negatif dari orang lain, penghindaran sosial, rasa tertekan terhadap situasi yang baru maupun orang yang dikenal secara umum, orang tersebut akan berusaha untuk mengalihkannya dengan mengakses internet, bisa dengan mengakses hiburan, obrolan dengan orang yang nyaman, dan tidak harus bertatap muka. Hal itu ketika semakin tinggi intensitas penggunaan internet dan kurangnya kontrol akan menyebabkan kecanduan internet demi menghindari kecemasan sosial.

Kajian peneliti secara menyeluruh dari interaksi sosial *online* dan kecemasan sosial terhadap kecanduan internet pada remaja yaitu kebanyakan pengguna internet menggunakan interaksi sosial *online*, hal ini terjadi karena seseorang tidak harus bertatap muka secara langsung sehingga seseorang bisa berinteraksi dengan orang yang menurutnya paling nyaman dan dimana saja, hal ini menjadikan seseorang merasa nyaman dan terus-terusan menggunakan internet sampai susah melepaskannya. Kemudian ketika seseorang mengalami kecemasan sosial, orang tersebut akan menggunakan internet untuk mengakses berbagai macam hiburan di dalamnya, hal itu sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan sosial. Melihat keterkaitan tersebut apabila seseorang sangat menyukai untuk menggunakan interaksi sosial *online* dan dalam waktu bersamaan sedang mengalami kecemasan sosial yang mendalam, orang tersebut akan mengalami kecanduan internet.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Sehubungan dengan kerangka pikir yang telah dipaparkan tersebut maka peneliti memperoleh hipotesis penelitian yaitu ada pengaruh antara interaksi sosial *online* dan kecemasan sosial terhadap kecanduan internet pada remaja.