

PENDAHULUAN

Pada saat era globalisasi ini, *internet* barang tentu bukan lagi sesuatu yang asing bagi masyarakat, hampir semua orang dari berbagai kalangan menggunakan internet untuk melakukan berbagai aktivitas setiap harinya. Menurut Joseph (2021), diketahui bahwa jumlah pengguna internet aktif di dunia telah mencapai hampir sekitar 4,66 miliar. Penelitian tersebut membuktikan bahwa sebagian besar penduduk dunia pada saat ini telah memiliki akses untuk menggunakan *internet* dalam kegiatan mereka sehari-harinya. Setiap individu pasti memiliki berbagai macam tujuan dalam mengakses *internet* seperti mengakses sosial media, menonton *film* lewat aplikasi *online* seperti Netflix, Viu, Disney Hotstar, dan lain-lain. Tentunya hal tersebut normal dilakukan, akan tetapi ada juga yang sudah berada pada tahap ketergantungan sehingga menyebabkan adanya dampak negatif yang dirasakan individu yang mengalaminya.

Dampak yang terjadi terhadap pengguna *internet* yang mengalami ketergantungan adalah kurangnya rasa sensitif terhadap emosi-emosi yang berbeda, seperti misalnya gembira atau menyesal, dimana mereka tidak lagi menunjukkan adanya perasaan sesal ketika mengalami kehilangan atau kegagalan. (Li, Yafei Guo, & Quanlei Yu, 2019).

Dari pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa dampak nyata yang ditimbulkan oleh perilaku kecanduan *internet* adalah seseorang menjadi kurang sensitif terhadap emosi-emosi yang berbeda seperti gembira atau menyesal. Pada pecandu *internet*, ketika mereka mengalami kehilangan atau kegagalan, mereka diketahui tidak menunjukkan adanya rasa penyesalannya. Adiksi *internet* merujuk kepada gangguan perilaku impulsif yang disebabkan oleh disfungsi sosial karena penggunaan *internet* yang berulang-ulang (Tao et al., 2010).

Fenomena adiksi ini dapat dipahami secara bervariasi dari segi istilahnya, di mana terdapat beberapa istilah yang dapat digunakan untuk menjelaskan fenomena ini, yaitu: *internet dependency*, *internet addiction*, *pathological internet use*, *problematic internet use*, *compulsive computer use*, *virtual addiction*, *internet use disorder* (Pezoa et.al., 2012). Adiksi *internet* dapat dilihat sebagai suatu “*behavioral addiction*” atau perilaku adiksi (Holden, 2001). Menurut (Shaffer, 2004) fenomena adiksi harus dipahami sebagai suatu *syndrome* dengan berbagai ekspresi, yang merupakan hasil dari interaksi biopsikososial, manifestasi yang berbeda, dan berbagai konsekuensinya.

Adiksi *internet* menyebabkan seseorang mengalami disfungsi dalam tataran aktivitas kehidupan seperti misalnya manajemen waktu, hubungan sosial, tugas kerja, bahkan dapat berdampak kepada domain biologisnya (Pezoa et.al., 2012). Hal yang senada juga telah diungkapkan oleh peneliti lainnya yang menyatakan bahwa adiksi *internet* berkontribusi pada kecemasan dan stres (Yu, 2001). Mereka yang menderita kecemasan dan stres sering menghadapi masalah dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain secara sehat, positif, dan bermakna. Karakteristik tersebut dapat dilihat sebagai faktor penentu dari adiksi *internet* (Egger & Rauterberg 1996). Hasil ini cukup paralel dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hasanah (2019), yang melihat hubungan kecemasan sosial dengan kecanduan *internet* pada mahasiswa di Yogyakarta.

Menurut (Todd, 2021) kecemasan sosial terjadi ketika seseorang memiliki perasaan berlebihan untuk dipermalukan, dihina, dinilai, atau ditolak oleh orang lain dalam situasi sosial. Setiap orang mengalami kecemasan sosial pada waktu tertentu, tapi bagi sebagian orang frekuensi dan intensitas kecemasan sosial dialami cukup intens sehingga mengganggu aktivitas seperti hubungan sosial, akademis, dan pekerjaan atau karir. Fenomena ini sering tidak disadari oleh mereka yang mengalami kecemasan sosial, tetapi tanda-tandanya terlihat melalui sikap atau

ekspresi ketidaknyamanan, kekhawatiran, kekeliruan atau lewat keringat tubuh (Bogels & Mansell, 2004).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh *American Psychiatric Association* (2013), rata-rata satu dari empat individu pernah mengalami kecemasan sosial yang signifikan. Mereka yang memiliki gejala kecemasan sosial mengalami kesulitan untuk memulai percakapan dengan orang baru, mempertahankan percakapan, pergi untuk kencan pertama, masuk kerja, berbicara dengan atasan, berbicara di depan sekelompok orang, dan makan di depan orang lain. Dalam penelitian tersebut didapati pula bahwa kecemasan sosial berpengaruh setara terhadap laki-laki maupun perempuan dan pada umumnya kecemasan dimulai pada masa pubertas awal, yaitu pada kisaran usia 13 tahun. Bila tidak diatasi, kecenderungan tersebut akan semakin meningkat sampai pada tahap yang cukup kronis. Sebuah data dalam penelitian Amalia et al., (2015) mengatakan bahwa terdapat 15.8% dari populasi di Indonesia mengalami kecemasan sosial.

Orang-orang yang mengalami kecemasan sosial dapat ditandai pula dengan sikap yang kurang memiliki emosi positif (gembira, bahagia, tenang). Meskipun mereka berada di sekitar orang-orang lain, bahkan terhadap teman dekat atau sesama anggota keluarga. Hal tersebut membuat mereka cenderung menjauhkan diri dari hubungan dengan orang lain dan menghindari aktivitas sosial di ruang publik. Sejalan dengan hal tersebut, mereka akan lebih memilih untuk menekan atau menyembunyikan emosi-emosi mereka (Spokas, Luttrek, & Heimberg, 2009).

Sebuah data menyebutkan bahwa 70.4% milenial Indonesia diketahui telah mengakses media digital atau *internet* (IDN Research Institute, 2019). Kalangan usia dewasa awal sebagai bagian terbesar dari populasi di Indonesia khususnya di kota Manado merupakan kelompok usia yang paling rentan dengan adiksi *internet* akan menjadi objek penelitian ini. Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja yang dimulai pada usia 18 sampai 25 tahun (Santrock, 2011). Masa dewasa awal juga adalah masa peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis (Alifia, 2019).

Masa ini ditandai dengan pencarian penemuan, pemantapan, dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Alifia, 2019). Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung-jawab yang lebih berat, tidak harus bergantung secara ekonomis, sosiologis maupun fisiologis pada orang tuanya (Dariyo, 2003).

Pada penelitian ini, peneliti memilih kota Manado karena kurangnya literatur mengenai hubungan antara kecemasan sosial dan adiksi *internet*. Peneliti juga memilih kota Manado karena terdapat banyak mahasiswa Manado yang saat ini menggunakan *internet* dalam jangka waktu yang lama seperti penggunaan sosial media (*Instagram, Tik tok, Facebook, dll.*). Hal ini dibuktikan dalam berita Sindo Manado yang di dalamnya tertulis bahwa pengguna *internet* di Sulawesi Utara mencapai 70%. Selain itu, variabel sebelumnya yang serupa diteliti di Manado adalah hubungan antara kecemasan dengan adiksi *smartphone* (Thomas, 2019). Yang dimana pada penelitian ini peneliti fokusnya dalam variabel hubungan antara kecemasan dengan adiksi *internet* namun dalam penelitian ini, penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang hubungan antara fenomena gejala kecemasan sosial pada kalangan mahasiswa dengan perilaku gejala adiksi *internet* mereka.

Kecemasan Sosial

Gangguan kecemasan sosial adalah ketakutan atau kecemasan yang ditandai dengan satu atau lebih situasi sosial dimana individu memiliki kemungkinan pengawasan dan evaluasi negatif terhadap orang lain. (Leif, 2018). Menurut (Karlina, 2020) mengatakan bahwa kecemasan sosial merupakan adalah gangguan mental yang meliputi rasa takut, rasa malu yang berlebihan, dan rasa cemas. Sedangkan menurut (Franklin, 2015) kecemasan sosial adalah karakteristik dari ketakutan dan menghindar terhadap situasi sosial karena takut terhadap evaluasi dari orang lain.

Menurut (Rappee, 1995) terdapat tiga faktor yang memengaruhi kecemasan sosial yaitu: cara berpikir, dimana individu yang sedang atau mengalami kecemasan sosial cenderung lebih sulit dalam mengendalikan pikiran atau berpikir logis ketika berada pada posisi dimana individu tidak merasa nyaman karena pemikirannya sudah dikuasai dengan rasa cemas. Kemudian, fokus perhatian yang dimana individu mengalami kesulitan ketika membagi fokus perhatiannya atau tidak memberikan perhatian sekaligus dalam satu waktu ketika mengalami kecemasan sosial. Terakhir adalah penghindaran, di mana individu cenderung menghindari situasi yang membuatnya tertekan atau tidak nyaman.

Menurut (APA, 2013) kecemasan sosial pada taraf tertentu bisa dibilang adaptif. Akan tetapi, ketika sudah berlebihan dapat menyebabkan fobia sosial atau gangguan kecemasan sosial. Menurut data dari APA (2013) terdapat prevalensi fobia sosial pada populasi umum yaitu sekitar 9.6% hingga 16%.

Adiksi Internet

Menurut Donald (2008), kecanduan *internet* ditandai dengan keasyikan yang berlebihan atau tidak terkontrol dengan baik, dorongan atau perilaku terkait penggunaan computer dan akses *internet* yang menyebabkan gangguan atau kesusahan. Menurut Koc (2011), adiksi *internet* adalah ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan *internet*.

Menurut (Maharani et al., 2018) terdapat 6 dimensi dari adiksi internet yaitu *Salience* yang dimana individu merasa sedang *online* ketika *offline* dan individu sangat menantikan waktu untuk dapat melakukan aktivitas secara *online* atau pikiran-pikiran terkait dengan aktivitas *online* sehingga individu sangat ingin untuk segera *online*, kemudian dimensi berikutnya yaitu penggunaan berlebihan, antisipasi, mengabaikan pekerjaan, kurang kontrol, mengabaikan kehidupan sosial. (Majorsy 2017 dalam El, 2020), terdapat dimensi *escape* atau melarikan diri dari kehidupan nyata yang memberikan kontribusi terbesar terhadap adiksi internet.

Terdapat 2 faktor dari *internet addiction behavior* yaitu faktor kepribadian dan jenis kelamin. Menurut (Yao, et al. 2014), faktor kepribadian seperti *neuroticism*, *introversion*, *psychosis* sangat berhubungan dengan adiksi *internet*. Kemudian, dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Lie et al. 2014) di China, diketahui bahwa laki-laki secara signifikan cenderung lebih mengalami adiksi *internet* dibandingkan dengan perempuan.

Menurut (Ybarra et al., dalam Siti, 2017) efek samping yang cukup besar dari adiksi *internet* adalah depresi, penurunan kesehatan mental dan fisik, hubungan personal, dan juga mengalami penurunan dalam kinerja. Menurut Hilarie et al. (2012) Adiksi *internet* dapat menyebabkan gangguan di dalam kehidupan seperti menyebabkan komplikasi neurologis, gangguan secara psikologis, dan masalah sosial.

Hipotesis

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dan adiksi *internet* mahasiswa di Manado

H_1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dan *internet addiction behavior* mahasiswa di Manado

Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dan adiksi *internet* pada mahasiswa di kota Manado?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dan adiksi *internet* pada mahasiswa di kota Manado

Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis yaitu untuk mengembangkan penelitian mengenai hubungan adiksi internet dengan kecemasan sosial pada kalangan mahasiswa di Kota Manado.

Manfaat praktis yaitu Untuk memberikan masukan kepada para mahasiswa yang mengalami permasalahan adiksi *internet* yang disertai dengan kecemasan sosial.

