

BAB I **PENDAHULUAN**

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup tanpa bantuan orang lain. Setiap manusia memerlukan orang lain dan hidup bersama-sama dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Aristoteles menyatakan bahwa manusia adalah *zoom politicon* yang memiliki arti bahwa selain sebagai makhluk hidup, manusia juga termasuk dalam makhluk sosial yang harus berinteraksi dengan manusia lain. Meningkat kebutuhan hidup seorang manusia, maka manusia semakin membutuhkan orang lain untuk mendukung kehidupannya. Pada perkembangan secara lebih luas dan kompleks, manusia akan membutuhkan tata masyarakat, lembaga-lembaga sosial dan juga nantinya akan membutuhkan peran negara.

Sebelum individu berperan di masyarakat, individu memiliki peran tersendiri yang harus dipenuhi pada tiap tahap perkembangannya. Peran ini berguna untuk individu agar dapat diterima di masyarakat. Salah satu peran perkembangan yang penting bagi individu adalah peran perkembangan pada masa remaja.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak hingga masa dewasa awal. Pada masa ini merupakan suatu masa dalam rentang kehidupan, dimana individu menjalani proses untuk mencapai kematangan menuju masa pembentukan tanggung jawab usia dewasa. Individu disini dapat mencoba berbagai karakteristik psikologi yang ada dalam diri mereka, yang nantinya individu tersebut dapat menemukan identitas yang cocok untuk diri mereka.

Demikian halnya dengan pengalaman-pengalaman dan tugas-tugas perkembangan baru akan muncul pada masa remaja. Hubungan dengan orang tua, hubungan dengan teman sebaya yang semakin intim, dan kencan yang dilakukan untuk pertama kali (Santrock, 2002).

Pada remaja salah satu tugas perkembangan yang penting untuk dipenuhi yaitu tercapainya hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik laki-laki maupun perempuan (Hurlock, 1990). Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima kawan sebaya (*peers*) atau kelompok. Adanya penerimaan yang diberikan oleh *peer group* dan perasaan akan kepemilikan dan kesamaan yang di dapat dalam suatu hubungan pertemanan, penting adanya bagi remaja merasakan pengalaman ini. Teman dekat mulai menggantikan posisi orangtua dalam hal dukungan sosial dan berkontribusi banyak pada konsep diri dan *well being* remaja (Furman & Buhrmester, 1992, dalam La Greca & Harrison, 2005).

Selama masa remaja hubungan positif dan suport yang diberikan oleh orang lain menjadi salah satu sumber yang dapat membantu keberhasilan proses adaptasi remaja. Semakin bertambahnya usia individu maka hubungan dengan teman semakin berkembang menjadi lebih intim, supportif dan terjalin hubungan yang lebih komunikatif (Buhrmeister, 1990, dalam LaGreca & Harrison, 2005). Pada awal masa remaja teman mulai menilai kesetiaan dan kekariban, remaja dihadapkan pada tugas yang menuntut peran ganda dan mengintegrasikannya pada aturan yang telah ada (Harter, 1988, dalam LaGreca & Lopez, 1998).

Salah satu fungsi penting dari kelompok kawan sebaya adalah sebagai sumber informasi mengenai dunia di luar keluarga. Remaja memperoleh umpan balik mengenai kemampuannya dari kelompok kawan sebaya. Di masa remaja, relasi dengan kawan sebaya memiliki proporsi yang besar di kehidupan individu. Condry, Simon, dan Bronfenbrenner, 1968 (dalam Santrock, 2007) mengatakan bahwa selama satu minggu, remaja laki-laki dan perempuan meluangkan waktunya dua kali lebih banyak untuk berkumpul bersama kawan-kawan sebayanya dibandingkan bersama orangtuanya. Relasi yang terjalin baik antara kawan sebaya dibutuhkan bagi perkembangan sosial yang normal di masa remaja.

Pentingnya relasi dengan kawan sebaya memiliki dampak negatif dan positif bagi remaja. Pengaruh negatif yang bisa saja terjadi pada remaja berkaitan dengan berbagai bentuk masalah dan gangguan, mulai dari masalah kenakalan hingga depresi (La Greca & Horisson, 2005). Adanya masalah dalam hubungan pertemanan berperan penting dalam fungsi emosional maladaptif, termasuk berkembangnya simptom depresi dan *social anxiety* pada remaja (De Los Reyes & Prinstein, 2004 dalam Siegel, dkk., 2009). Menurut data yang diperoleh dari The Royal Society for Public Health, anak muda (16-25 tahun) mengalami kecemasan sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Salah satunya karena mereka tidak memiliki pekerjaan, hobi, rutinitas, dan sebagainya. Hal ini jauh lebih mungkin untuk menunjukkan perilaku cemas (“Terungkap Pemicu Utama Galau Anak Muda”, 2015).

Selain diakibatkan oleh faktor diatas, berkembangnya simptom *anxiety* pada remaja dapat disebabkan oleh faktor lainnya. Menurut studi yang pernah

dilakukan mengatakan bahwa anak yang memiliki *social anxiety* cenderung memiliki orangtua yang memiliki masalah dalam hal *social anxiety* (Reder, McClure, & Jolley, 2000). Orangtua yang memiliki *anxiety* cenderung mengurangi aktifitas fisik anak mereka dan lebih mengarahkan kepada permainan yang “nyaman” menurut mereka (Turner, dkk., 2003). Selain itu, hubungan antara orangtua *anxiety* dengan anak mereka lebih sedikit menunjukkan emosi kehangatan namun banyak mengkritik kegiatan anak mereka (Moore, Whaley, & Sigman, 2004).

Disisi lain perkembangan teknologi yang meningkat memiliki pengaruh terhadap perkembangan remaja. Teknologi yang terus berinovasi membuat remaja tertarik untuk mengikuti perkembangannya. Salah satu teknologi yang sekarang ini banyak digandrungi oleh remaja adalah internet. Dengan menggunakan internet remaja dapat melakukan banyak hal, seperti bermain game *online*, *chatting*, e-mail dan banyak hal lainnya.

Penggunaan internet yang mudah, membuat banyak pengguna merasakan banyak manfaat yang didapatkan dari penggunaan internet itu sendiri. Hal ini yang terkadang tidak disadari pengguna bahwa dari penggunaan internet sehari-hari mereka dapat memunculkan dampak negatif. Salah satu dampak negatif itu adalah ketergantungan akan internet. Kemudahan yang didapat untuk mengakses internet membuat kita selalu bergantung pada internet, terlebih sekarang ini internet dapat diakses melalui *smart phone*. Dalam sehari kita dapat mengakses internet dari *smart phone* kita lebih dari 2,5 jam, dan waktu yang digunakan untuk

mengakses sosial media dalam sehari adalah 3 jam (“Statistik Pengguna Internet di Asia dan Indonesia”, 2014).

Data yang dihimpun oleh KOMINFO menyatakan, pengguna internet di Indonesia hingga saat ini telah mencapai 82 juta orang. Jumlah pengguna internet tersebut, 80 persen di antaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun (“Kemkominfo: Pengguna Internet di Indonesia Capai 82 Juta”, 2014). Aktivitas yang paling banyak dilakukan pengguna internet di dunia maya adalah mengakses situs jejaring sosial (84,2%), melakukan pencarian (65,7%), membaca berita (39,2%), mengakses e-mail (38,9%), menonton video (31,4%), serta bermain game (30,7%) (“59 Persen Pengguna Internet Akses Via Smartphone, 2014). Tingginya penggunaan internet untuk mengakses sosial media, dan lama waktu yang digunakan untuk mengakses sosial media 3 jam dalam sehari. Pengguna internet mampu menghabiskan sebanyak 21 jam dalam seminggu untuk berinteraksi di situs jejaring sosial. Faktanya dalam seminggu pelajar rata-rata menghabiskan 3 jam waktunya untuk belajar intens. Hal ini sungguh ironis mengingat pelajar lebih memprioritaskan *update* status dibandingkan belajar (“Social media : Overdosis”, 2014). Studi lain menunjukkan bahwa dalam sehari remaja usia 13-18 tahun, menghabiskan waktu sampai 10 jam untuk bermain dengan ponselnya, dimana rata-rata 94,6 menit per hari mereka gunakan untuk *chatting* dengan teman (“Studi: 60 Persen Remaja Kecanduan Ponsel”, 2014).

Kecanduan akan jejaring sosial menurut penelitian beberapa psikolog ternyata dapat membuat psikologis penggunanya sedikit terganggu. Data dari Mashable melaporkan jika terganggunya sisi psikologis pecandu Facebook (media

sosial) terkait dengan reaksi hormon Dopamine (“Kecanduan Facebook, Fenomena Lain Jejaring Sosial”, 2013). Dopamine adalah senyawa kimia dalam tubuh yang dapat merangsang rasa suka, gembira, tenang seperti halnya ketika pecandu obat atau morfin mengonsumsi barang tersebut. Bagi seseorang yang sudah menjadi pecandu media sosial ketika dia mendapatkan banyak notifikasi maka secara otomatis dopamin dalam tubuhnya bereaksi. Apabila dalam satu hari dia tidak mendapatkan notifikasi, maka munculah perasaan resah akibat reaksi dari kecanduan tersebut. Data yang dihimpun oleh Groupon terhadap 1.370 pelanggan di Indonesia disebutkan bahwa 39% orang Indonesia mengalami ketakutan atau kecemasan sosial berlebih melewatkan momen-momen tertentu yang tengah terjadi dalam kehidupan sosial mereka. 32% dari orang Indonesia menyatakan bahwa mereka mengalami rasa takut tidak dapat mencapai tujuan mereka justru ketika mereka melihat foto teman atau keluarga yang dengan mudahnya mengekspos kesuksesan di media sosial (“Pengguna Media Sosial di Indonesia Mudah Cemas”, 2014).

Kecanduan akan internet disebut juga dengan *problematic internet use* (PIU). Individu dengan PIU menggunakan internet secara berlebihan dimana kegunaan dari internet ini mengakibatkan individu tersebut mengalami kesulitan dalam hal mengontrol penggunaan internetnya, yang mana mengarah pada gangguan psikologis (Martha, 2008). Pada remaja munculnya *problematic internet use* dapat dikarenakan oleh beberapa hal, seperti penggunaan internet untuk bermain game online secara berlebihan, menggunakan internet untuk

bersosialisasi secara berlebihan (*chatting*, e-mail, mengirim pesan dan menggunakan sosial media) dan memanfaatkan internet untuk *online gambling*.

Individu dengan *problematic internet use* selain kurang memiliki kontrol dalam penggunaan internetnya, lama individu menggunakan internet berakibat pada berkurangnya interaksi langsung secara tatap muka. Hal ini berakibat pada munculnya gangguan *anxiety*, studi yang dilakukan oleh Leary & Kowalsky (1995, dalam Caplan 2005) mengatakan bahwa, ada hubungan antara kurangnya kemampuan dalam bersosialisasi secara langsung dengan *social anxiety*. Selain dapat disebabkan oleh kurangnya interaksi secara langsung terdapat faktor lain yang mempengaruhi PIU, yaitu kesulitan waktu individu untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan. Individu dengan PIU cenderung berkomunikasi secara *online* dengan mempresentasikan diri mereka sebaik mungkin untuk mendapatkan kesan positif dari orang lain, sehingga terkadang kesan yang diberikan tidak sesuai dengan aslinya. Situasi ini yang membuat individu dengan PIU mengalami *social anxiety* (Leary & Kowalsky, 1995 dalam Caplan, 2005).

Beberapa penjelasan mengenai fenomena *social anxiety* dan *problematic internet use* melatarbelakangi penulis untuk meneliti apakah ada hubungan yang signifikan antara *problematic internet use* dengan *social anxiety* pada remaja.

1.2. Identifikasi Masalah

Penelitian mengenai penggunaan internet dan perilaku psikologis belakangan ini banyak dilakukan. Internet sekarang ini merupakan hal yang tidak asing lagi bagi masyarakat. Internet dapat membantu individu dalam memenuhi kebutuhannya dengan

mudah. Salah satu kebutuhan dasar individu yang dipenuhi oleh adanya internet ini adalah kebutuhan akan interaksi sosial.

Internet dengan mudah dapat menjangkau semua kalangan, sehingga internet sekarang ini banyak digunakan sebagai salah satu pilihan berkomunikasi. Komunikasi secara *online* memiliki dampak positif bagi penggunanya sebagai salah satu cara yang mudah untuk memelihara dan meningkatkan hubungan yang telah ada sebelumnya, sehingga dapat meningkatkan *self esteem* dan *well-being* seseorang (Gross, Juvonen & Gable, 2002). Namun apabila penggunaan *online* tersebut menjadi konsumtif dimana adanya dampak negatif yang berpengaruh pada kehidupan seseorang ketika *offline*, maka penggunaan internet sudah mengarah kepada hal negatif (Campbell, Cumming & Hughes, 2006).

Pengguna internet di Indonesia telah mencapai 82 juta pengguna dimana 80% dari pengguna internet adalah remaja dengan rentang usia 15-19 tahun (“Kemkominfo: Pengguna Internet di Indonesia Capai 82 Juta”, 2014). Menurut survei yang dilakukan oleh Kemkominfo bersama UNICEF, motivasi penggunaan internet di kalangan anak dan remaja paling banyak adalah mencari informasi sebesar 80%, untuk pertemanan sebesar 79%, mencari hiburan 73%, serta pelarian diri dari kebosanan sebesar 26% (“26 % Anak Muda Pakai Internet untuk Pelarian Diri”, 2014). Munculnya *problematic internet use* pada remaja dapat dikarenakan oleh beberapa hal, seperti penggunaan internet untuk bermain game online secara berlebihan, menggunakan internet untuk bersosialisasi secara berlebihan (*chatting*, email, mengirim pesan dan menggunakan sosial media) dan memanfaatkan internet untuk *online gambling*.

Penggunaan internet secara berlebihan dapat mengarah kepada gangguan PIU. Individu dengan *problematic internet use* selain kurang memiliki kontrol dalam penggunaan internetnya, lama individu menggunakan internet berakibat pada

berkurangnya interaksi langsung secara tatap muka. Hal ini berakibat pada munculnya gangguan *anxiety*, studi yang dilakukan oleh Leary & Kowalsky (1995, dalam Caplan 2005) mengatakan bahwa, ada hubungan antara kurangnya kemampuan dalam bersosialisasi secara langsung dengan *social anxiety*. Lebih banyaknya waktu yang digunakan untuk berinteraksi *online* dari pada interaksi secara langsung disebabkan oleh kemudahan yang didapat dari interaksi secara *online*. Berinteraksi secara *online* individu dapat mengontrol gambaran diri mereka, sehingga individu dapat menunjukkan kesan yang baik. Selain itu kemudahan interaksi secara *online* yang didapat oleh, yaitu individu kurang merasakan resiko sosial yang didapat apabila berkomunikasi secara langsung.

Problematic Internet Use (PIU) adalah istilah yang digunakan untuk menjelaskan tentang masalah terkait penggunaan internet. PIU merupakan sindrom multidimensional yang terdiri dari tanda-tanda kognitif maladaptif dan perilaku yang menghasilkan dampak negatif dalam hal sosial, akademis atau konsekuensi profesional (Davis, 2001). Sedangkan menurut Shapira (2000), PIU dapat ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internet, dimana memunculkan kesulitan dan gangguan fungsional dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu, penulis tertarik ingin meneliti apakah ada hubungan antara *problematic internet use* dengan *social anxiety* pada remaja.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka dilakukan pembatasan masalah agar diperoleh gambaran dan hasil penelitian yang lebih mendalam dan agar tidak menyimpang dari apa yang akan diteliti. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. *Problematic Internet Use*

PIU merupakan sindrom multidimensional yang terdiri dari tanda-tanda kognitif maladaptif dan perilaku yang menghasilkan hal negatif dalam sosial, akademis atau konsekuensi profesional (Caplan 2002, 2003; Davis, 2001; Davis, Flett, & Besser 2002; Morahan-Martin & Schumacher, 2003).

2. *Social Anxiety*

Social anxiety adalah kecemasan (*anxiety*) yang mempunyai ciri-ciri khusus yang timbul karena perasaan malu, takut akan evaluasi negatif dari orang lain pada saat individu tersebut menghadapi situasi sosial atau berinteraksi dengan orang lain yang dirasakan sangat kuat dan bertahan pada diri seseorang saat menghadapi situasi sosial.

3. Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 15-18 tahun yang aktif menggunakan internet.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang terdapat di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *problematic internet use* dengan *social anxiety* pada remaja?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *problematic internet use* dengan *social anxiety* pada remaja pengguna internet.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Memaparkan kajian mengenai *problematic internet use* di kalangan remaja
- b. Memaparkan kajian mengenai *social anxiety* pada remaja
- c. Memberikan informasi mengenai *problematic internet use* dan *social anxiety* dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan perkembangan dan psikologi sosial ataupun studi psikologi pada umumnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara *problematic internet use* dengan *social anxiety* pada remaja, sehingga remaja dapat menggunakan informasi ini sebagai bahan pertimbangan dalam perilakunya sehari-hari.
- b. Memberi informasi mengenai kecemasan sosial yang terjadi pada remaja.