

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang berada pada rentang usia 11 hingga 20 tahun (Kyle, Terri & Carman, 2013). Menurut Undang-Undang Perlindungan Anak, remaja adalah individu yang berusia 10 hingga 18 tahun (Kemenkes RI, 2019). Dimana pada masa ini seorang remaja akan mengalami perubahan baik secara fisik, kognitif, sosial dan emosional (Wong et al., 2009).

Pada masa remaja terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Menurut Hurlock (2011) salah satu tugas perkembangan yang penting untuk dipenuhi pada masa remaja adalah tercapainya hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik laki-laki maupun perempuan. Bila remaja tidak mampu memenuhi tugas perkembangan ini dengan baik, maka akan berpengaruh pada fungsi emosional maladaptif termasuk berkembangnya gejala depresi dan kecemasan sosial (Siegel et al., 2009).

Menurut survey yang dilakukan oleh *National Institut Mental Health* (NIMH) dalam Hasibuan (2015) melaporkan bahwa 8% remaja di Amerika dengan rentang usia 13 hingga 18 tahun mengalami kecemasan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Vriends et al., (2013) melaporkan bahwa 15,8% remaja di Indonesia mengalami kecemasan sosial. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Salma (2019) pada 275 remaja di

Yogyakarta yang menunjukkan bahwa 25,81% remaja mengalami kecemasan sosial.

Kecemasan sosial atau yang disebut juga dengan fobia sosial adalah suatu perasaan takut yang nyata dan terus menerus ketika melakukan interaksi dengan orang lain atau melakukan kegiatan dihadapan orang lain (Anbu, 2014). Menurut Leichsenring (2017) kecemasan sosial adalah ketakutan yang terjadi secara terus-menerus pada kondisi dimana seseorang akan diperhatikan oleh orang lain yang ditandai dengan rasa kahawatir akan penilaian negatif orang lain.

Ada beberapa kondisi sosial dimana kecemasan sosial itu dapat terjadi antara lain ketika seseorang berbicara di depan umum, bertemu dengan orang-orang penting, makan dan minum di tempat umum sambil diamati, berbicara atau menulis di depan orang lain dalam pertemuan dan ketika menggunakan toilet umum (Anbu, 2014). Sementara di lingkungan sekolah kecemasan sosial yang dialami remaja dapat muncul ketika remaja berada dalam situasi ketika mereka melakukan presentasi secara lisan, menjawab pertanyaan di kelas atau melakukan kegiatan kelompok (Nelemans et al., 2017), dengan menunjukkan beberapa gejala fisik seperti gemetar, sulit berbicara (gagap), berkeringat dingin, wajah memerah (malu) dan mereka juga melakukan perilaku menghindar (Asrori, 2015).

Kecemasan sosial yang dialami seorang remaja dapat memberikan dampak negatif dalam kehidupan mereka. Menurut Honnekeri et al., (2018) kecemasan sosial cenderung menyebabkan seseorang mengalami depresi

berat, penyalahgunaan zat, prestasi belajar yang rendah dan peningkatan resiko bunuh diri. Kecemasan sosial pada seseorang juga dapat mengganggu proses pengembangan hubungan sosial dan membuat mereka memiliki keterampilan sosial yang rendah (Sadock & Sadock, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Brook & Willoughby (2015) pada 942 remaja di Kanada menunjukkan hasil bahwa 13,1% remaja mengalami kecemasan sosial dan memiliki korelasi negatif dengan prestasi akademik, yang artinya semakin tinggi kecemasan sosial yang dialami seorang remaja maka semakin rendah prestasi akademik mereka.

Menurut Leary (1983) dalam (Firdausi, 2018) dan Yen et al, (2007) faktor yang berhubungan dengan kecemasan sosial diantaranya yaitu genetika, evaluasi diri, harga diri, adanya orang yang tidak dikenal atau orang asing, pengalaman masa lalu, kemampuan sosial dan kecanduan internet. Hal ini didukung pada penelitian yang dilakukan oleh Elavarasan et all, (2018) yang menyebutkan bahwa remaja dengan kecanduan internet memiliki resiko tiga kali untuk mengalami kecemasan sosial dibandingkan remaja yang tidak kecanduan internet.

Kecanduan internet merupakan konsekuensi negatif dari tingginya aktivitas seseorang menggunakan internet (Yücens & Üzer, 2018). Menurut Young (1998) kecanduan internet adalah hilangnya kontrol dan keasyikan berlebihan pada internet dan berbagai aplikasinya yang menyebabkan gangguan kehidupan pribadi, sosial, dan profesional seseorang.

Kecanduan internet lebih banyak terjadi pada usia remaja (Statista, 2014). Karena remaja memiliki tingkat pengendalian yang lebih rendah terhadap rasa antusias mereka pada aktivitas yang bisa mereka lakukan dengan internet (Lombogia dkk, 2018). Remaja juga dianggap belum bisa memilah berbagai fitur yang tersedia pada aplikasi internet yang akan memberikan efek positif dan negatif bagi mereka (Ekasari & Dharmawan, 2012).

Hai ini didukung dari hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2019), bahwa pada tahun 2018 dari 264 juta jiwa penduduk Indonesia terdapat 171,17 juta jiwa yang sudah terhubung dengan internet dan dari jumlah tersebut diketahui bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia merupakan remaja yang berusia 15 hingga 19 tahun dengan prevalensi 91%. Menurut survey yang dilakukan oleh *We Are Social* (2019), bahwa untuk mengakses internet sebagian besar pengguna internet di Indonesia menggunakan *smartphone* yaitu sebanyak 60%, komputer dan laptop sebanyak 32% dan menggunakan tablet sebanyak 8%.

Seseorang dikatakan mengalami kecanduan internet apabila menggunakan internet secara berlebihan. Menurut Young (2009), seseorang yang kecanduan internet rata-rata menggunakan internet selama 40-80 jam/minggu atau 5,7 jam-11,5 jam/ hari. Penelitian oleh Kurniasanti et al, (2019) menyebutkan bahwa untuk mencegah terjadinya kecanduan internet pada remaja sebaiknya menghindari penggunaan internet > 3 jam/ hari. Hal ini berarti remaja yang menggunakan internet > 3 jam/ hari cenderung beresiko mengalami kecanduan internet. Survei yang dilakukan oleh *We Are Social*

(2019), melaporkan bahwa Indonesia menempati posisi kelima pecandu internet terbesar di dunia dengan penggunaan internet rata-rata selama 8 jam 36 menit/ hari.

Kecanduan internet pada remaja karena tingginya aktivitas mengakses internet telah dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Malak, Khalifeh, & Shuhaiber (2017) pada 716 remaja usia 12 hingga 18 tahun di Yordania. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 17% remaja yang menggunakan internet selama 3-6 jam/ hari, 6,3% remaja yang menggunakan internet selama 6-10 jam/ hari dan dari total responden tersebut terdapat 45 remaja atau 6,3% yang mengalami kecanduan internet. Kecanduan internet yang terjadi pada remaja ini dikarenakan penggunaan internet dalam waktu yang lama.

Penelitian oleh Utami & Nurhayati (2019) pada 266 remaja di Sleman Yogyakarta yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja atau 72,6% menggunakan internet > 6 jam/ hari yang menyebabkan lebih dari separuh responden atau 53% mengalami kecanduan internet. Selanjutnya penelitian oleh Indra dkk (2019) diketahui bahwa dari 171 pelajar di SMAN 9 Binsus Manado, terdapat 25 pelajar yang menggunakan internet < 3 jam/ hari, 92 pelajar atau 53,8% yang menggunakan internet 4-6 jam sehari, 45 pelajar atau 26,3% yang menggunakan internet selama 7-12 jam/ hari, dan 9 pelajar atau 5,3% yang menggunakan internet >13 jam/ hari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 23 pelajar atau 13,5% dengan kecanduan internet tingkat rendah, 120 pelajar atau 70,2% yang mengalami kecanduan

internet tingkat sedang dan 28 pelajar atau 28% dengan kecanduan internet tingkat tinggi.

Menurut Block (2008) kecanduan internet yang dialami seseorang dapat berupa kecanduan terhadap game *online*, judi *online*, media sosial, *email* dan situs-situs pornografi. Sementara menurut Young (2009) seorang dikatakan mengalami kecanduan internet apabila setidaknya ia mengalami kecanduan pada satu kegiatan *online* seperti bermain game *online*, situs pornografi atau pada media sosial.

Kecanduan terhadap internet dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaanya khususnya remaja. Salah satunya adalah gangguan pada kesehatan fisik dan psikologis (Karacic & Oreskovic (2017). Dampak dari kecanduan internet pada kesehatan fisik antara lain, merasakan sakit dan kekakuan pada lengan dan persendian, mata kering dan tegang, sakit punggung, sakit kepala dan leher, bicara berlebihan, gangguan makan, dan kurang perawatan diri (Karacic & Oreskovic (2017). Sementara pada psikologis remaja, mereka cenderung mengalami cemas dan depresi, namun akan hilang saat mereka menggunakan internet (Taymur et al., 2016). Selain itu, kecanduan internet pada remaja juga menyebabkan mereka mengalami kecemasan sosial (Elavarasan et al., 2018).

Ketika remaja dengan kecanduan internet melakukan kegiatan *online* terhadap berbagai aplikasi yang tersedia, akan menimbulkan kesenangan bagi mereka maka dopamin akan dilepaskan. Pelepasan dopamin ini memberikan respon rasa nyaman pada tubuh. Pada keadaan normal semestinya dopamin

akan diambil kembali oleh molekul transporter yaitu *Dopamine Active Transporter* (DAT) dan dibawa kembali ke neuron asal. Namun, pada seseorang yang mengalami kecanduan internet terjadi penghambatan *Dopamine Active Transporter* (DAT) sehingga terjadi peningkatan jumlah dopamin di sinap yang akhirnya membuat individu tersebut merasakan kesenangan dan kenyamanan yang lebih lama dengan kegiatan *online* yang sedang ia lakukan. Kondisi ini menyebabkan pecandu internet berkeinginan untuk terus menerus mengulangi kegiatannya tersebut (Kim et al., 2011).

Ketika individu terus mengulang aktivitasnya dengan internet dan merasa keasyikan dengan kegiatannya itu, mereka menjadi terisolasi dan hanya berfokus pada internet tanpa memperhatikan orang lain yang ada disekitarnya yang akhirnya menurunkan minat mereka untuk bergaul dengan teman dan orang disekitarnya (Alpaslan et al., 2015). Hal ini dapat memperburuk keterampilan sosial yang dimiliki remaja yang mengalami kecanduan internet dan bila keadaan ini terus terjadi maka mereka tidak memiliki kepercayaan diri dalam bersosialisasi yang menimbulkan rasa ketakutan dan kecemasan sosial (Weinstein et al., 2015).

Terdapatnya masalah kecemasan sosial pada remaja dengan kecanduan internet dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Yayan et al., (2016) pada 1.673 remaja di Turki yang menunjukkan bahwa kecanduan internet memiliki hubungan positif dengan kecemasan sosial pada remaja yang artinya semakin tinggi kecanduan internet pada remaja, maka semakin tinggi kecemasan sosial. Hal ini juga didukung pada penelitian yang

dilakukan oleh Elavarasan et al., (2018) pada 489 remaja di India. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan kecemasan sosial remaja. Penelitian ini juga melaporkan kecanduan internet yang terjadi pada remaja dapat menyebabkan terjadinya kecemasan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Parisa & Leonardi (2014) pada 100 remaja dengan rentang usia 15 hingga 17 tahun di Surabaya yang melaporkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecanduan internet dengan kecemasan sosial. Penelitian ini juga menunjukkan kekuatan hubungan lemah antara kecanduan internet dan kecemasan sosial remaja dengan koefisien korelasi $r=0,316$.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anggraeni dkk (2014) menerangkan bahwa sekolah dengan siswa yang banyak, berpengaruh pada tingginya daya konsumtif terhadap penggunaan internet di sekolah. SMAN 9 Kota Padang termasuk dalam tiga besar SMA dengan siswa terbanyak di Kota Padang dengan jumlah siswa 976 orang. Hal ini akan berpengaruh kepada tingginya daya konsumtif terhadap internet di SMAN 9 Kota Padang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 28 September 2019 di SMAN 9 Kota Padang, didapatkan informasi dari Wakil Kepala Sekolah bidang Humas bahwa di SMAN 9 Kota Padang terdapat fasilitas *hotspot wifi* dan terdapat aturan mengenai akses internet tersebut. Siswa diperbolehkan menggunakan fasilitas *hotspot* sekolah pada jam pelajaran tertentu. Namun keterangan dari guru BK mengatakan bahwa sering

mendapati siswa yang membuka *smartphone* untuk mengakses internet ketika jam pelajaran sedang berlangsung dengan menggunakan jaringan internet pribadi mereka untuk bermain *game online* atau media sosial.

Dari 10 orang siswa/siswi yang diwawancarai peneliti, terdapat 6 orang diantara menggunakan internet lebih dari 5 jam/ hari, 4 orang menggunakan internet kurang dari 5 jam/ hari. Mereka juga mengatakan sering *online* lebih lama dari yang direncanakan dan merasa bosan dan kosong bila tidak ada internet. Dari wawancara tersebut juga menemukan 6 siswa merasa malu ketika berbicara dengan orang lain dan merasa tidak nyaman ketika tampil di depan kelas. Semua siswa yang di wawancarai mengkonfirmasi bahwa mereka sering mengunjungi situs *game online* dan *Youtube* untuk hiburan, serta situs media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, *Line* dan *Vlog*.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti tampak beberapa orang siswa yang sedang menggunakan *smartphone* dan mereka terlihat asyik dengan *smartphone* mereka masing-masing dibandingkan melakukan interaksi dengan teman yang ada di sekitarnya. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja di SMAN 9 Kota Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kecanduan internet dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 9 Kota Padang”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 9 Kota Padang tahun 2019.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui skor rata-rata kecanduan internet pada remaja di SMAN 9 Kota Padang tahun 2019.
- b. Mengetahui skor rata-rata kecemasan sosial pada remaja di SMAN 9 Kota Padang tahun 2019.
- c. Mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara kecanduan internet dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 9 Kota Padang tahun 2019.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi remaja dalam rangka perbaikan kualitas dan kuantitas hidup remaja terkait masalah kecanduan internet dengan kecemasan sosial.

2. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi sekolah dalam meningkatkan upaya preventif dalam menanggulangi penggunaan internet yang berlebihan di sekolah yang dapat menyebabkan kecanduan internet pada remaja.

3. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan bacaan dan informasi bagi mahasiswa dan institusi pendidikan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan tinjauan ilmu keperawatan berupa kecanduan internet dan kecemasan sosial pada remaja. Sehingga dapat menjadi pedoman dalam pemberian asuhan keperawatan dan meningkatkan pengetahuan kesehatan melalui pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan terkait kecanduan internet pada remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan perbandingan dalam melakukan penelitian lebih lanjut baik dalam ruang lingkup yang sama atau dengan variabel dan lokasi penelitian yang berbeda.

