**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN SOSIAL DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA PELAJAR SMA DI YOGYAKARTA**

Haryo Seto1, Kondang Budiyani2, Angelina Dyah Aarum3

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

haryo.seto.seto@gmail.com

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan game online pada remaja. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan game online pada remaja. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja yang duduk di bangku SMA dan bermain game online berjumlah 60 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala dengan model skala Likert. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Dari hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar rxy = 0,687 (p < 0,05) yang berarti terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan game online pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,472 yang artinya sumbangan variabel kecemasan sosial dengan kecanduan game online sebesar 47,2% dan 52,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci :** kecemasan sosial, kecanduan game online, remaja

**RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL ANXIETY AND ONLINE GAME ADDICTION IN HIGH SCHOOL STUDENTS IN YOGYAKARTA**

Haryo Seto1, Kondang Budiyani2, Angelina Dyah Aarum3

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

haryo.seto.seto@gmail.com

**Abstract**

The purpose of this study was to determine the relationship between social anxiety and online game addiction in adolescents. The hypothesis proposed is that there is a relationship between social anxiety and online game addiction in adolescents. The subjects used in this study were teenagers who were in high school and playing online games totaling 60 people. The data collection method used in this study used a scale method with a Likert scale model. The data analysis technique used is the product moment correlation developed by Karl Pearson. From the results of data analysis obtained a correlation coefficient of rxy = 0.687 (p <0.05), which means that there is a relationship between social anxiety and online game addiction in adolescents. This shows that the hypothesis in this study is accepted. In addition, the results of the data analysis also show the coefficient of determination (R2) of 0.472, which means that the contribution of the social anxiety variable to online game addiction is 47.2% and 52.8% is influenced by other factors.

**Keywords:** Loneliness, Online Game Addiction

**PENDAHULUAN**

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internt Indonesia (APJII) mengatakan saat ini internet menjadi kebutuhan pimer. Menurut survey dari Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (2019) jumlah pengguna internet tahun 2018 telah mencapai 171,17 juta jiwa atau setara dengan 64,8 persen dari total jumlah 246,16 juta jiwa penduduk Indonesia. Dibandingkan tahun sebelumnya, ada pertumbuhan 27,9 juta pengguna internet di 2018. Hasil survei berdasarkan dari segmen umur, ternyata dari usia 15-19 tahun mempunyai penetrasi paling tinggi mencapai 91%. Kemudian di bawahnya ada kelompok umur 25-29 tahun dengan penetrasi 82,7%, kelompok umur 30-34 tahun dengan penetrasi 76,5%, dan kelompok umur 35-39 tahun dengan penetrasi 68,5%. Ditinjau berdasarkan pemanfaatan internet dibidang gaya hidup, penggunaan game online berada pada angka 17,1%.

Game online merupakan permainan berbasis dalam jaringan atau daring (online) yang disediakan oleh produsen game, dalam bentuk aplikasi permainan maupun melekat pada browser atau server tertentu. Game online dapat dimainkan menggunakan perangkat komputer, konsol game atau ponsel yang terhubung dengan jaringan internet secara aktif (Rooij, Schoenmakers, Vermulst, Eijnde & Mheen, 2010). Game online akan berdampak positif apabila dimanfaatkan untuk hiburan (Adams, 2013), dimana mood dapat meningkat dan stres dapat dikurangi dengan bermain game (Russoniello, O’Brien, & Parks, 2009). Namun yang terjadi saat ini, game online banyak dimainkan secara berlebihan dan digunakan sebagai tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan sehingga yang terjadi adalah kecanduan game online (Hussain & Griffiths, 2009). Namun yang terjadi saat ini, game online banyak dimainkan secara berlebihan dan digunakan sebagai tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan sehingga yang terjadi adalah kecanduan game online (Hussain & Griffiths, 2009).

Yee (2006), mengungkapkan bahwa kecanduan game online adalah perilaku seseorang yang ingin terus bermain game online dan menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Weinstein (dalam Rahayuningrum, 2017) juga menjelaskan bahwa kecanduan game online adalah penggunaan yang berlebihan atau kompulsif dari game online dan computer yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Lestari juga (dalam Nurazmi, Elita & Dewi 2018) menyatakan game online menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi gaya hidup seseorang, bahkan secara ckstrim mempengaruhi mental dan perilaku pemainnya. Dari pendapat tokoh-tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online adalah menggunakan game online secara berlebihan atau kompulsif, terus-menerus, yang kemudian mengisolasi diri dari kehidupan sosialnya, fokus pada game online dan tidak bisa mengendalikannya. Menurut Lemmens, dkk. (2009) kecandun game online memiliki 7 aspek yaitu saliencei bermain game menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikirannya, tolerance adalah sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal. Mood modification adalah pemain game online akan merasakan suatu perubahan mood yang meningkat dan membaik ketika ia mulai bermain game online, Withdrawal yaitu adanya emosi tidak menyenangkan dan-atau efek fisik yang terjadi ketika bermain game tiba-tiba berkurang atau dihentikan, relapse adalah Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan setelah periode pantang atau kontrol. Conflict aspek ini mengacu pada semua konflik antar pribadi dihasilkan dari bermain game yang berlebihan. Terakhir problems adalah masalah dengan lingkungan sosial, maupun yang timbul dalam diri individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari hilangnya kontrol.

Faktor dari kecanduan game online sendiri menurut Tokunaga dan Rains (2010) adalah Loneliness, Kecemasan sosial. Depression. Loneliness adalah keadaan emosional di mana seseorang merasa kurangnya kedekatan atau keintiman dengan orang lain atau kurangnya bersosialisasi, seperti dikeluarkannya seseorang dari kelompok teman sebaya. Kecemasan sosial yang dimaksudkan adalah individu dapat memilih komunikasi antar sesama dengan menggunakan game online yang bisa membuat identitas baru individu sendiri di dalam game tersebut dan menghindari bertatap muka secara langsung atau menghindari aktifitas sebenarnya di luar dari game. Depression adalah Menurunnya risiko kegagalan komunikasi saat berinteraksi online, khususnya, dapat membuat penggunaan teknologi komunikasi yang didukung internet untuk memenuhi orang lain merupakan pilihan yang menarik bagi individu yang depresi. Dari beberapa faktor di atas, peneliti memilih faktor kecemasan sosial sebagai tolak ukur dari kecanduan game online. Pemilihan Kecemasan Sosial ini didasari dari teori Tokunaga & Rains (2010). Internet bisa menjadi sarana yang pas untuk mengurangi perasaan isolasi sosial dan meningkatkan jaringan sosial mereka (Matsuba, 2006). Karena game online memakai internet, dan internet bisa terhubung ke banyak tempat tanpa adanya batasan geografis, individu yang memiliki kecemasan sosial biasa dapat lebih mengekspresikan dirinya sendiri saat berada dalam internet. Orang tersebut lebih leluasa untuk mencari sesuatu yang mungkin bisa berhubungan dengan hobi dan minatnya. Dalam penelitian Mckenna, Green, dan Gleason (2002) mereka mengusulkan bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial bisa merasa lebih baik bila mereka dapat mengekspresikan dirinya melalui jejaringan internet daripada bertatapan muka secara langsung dengan orang lain.

Kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang terkait berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina (LaGreca & Lopez, 1998). Menurut Richards (1996) kecemasan sosial adalah takut akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang dapat secara otomatis membawa merasa sadar diri, pertimbangan, evaluasi, dan kritik. Bersamaan dengan definisi di atas Richard juga mengemukakan kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong kearah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Menurt La Greca dan Lopez (Olivarez, 2005) terdapat tiga aspek kecemasan sosial yaitu (1) ketakutan akan evaluasi negatif yaitu, Individu seakan memiliki banyak alasan yang baik untuk peduli dengan bagaimana orang lain memandang mereka, dan tidak masuk akal dimana kadang-kadang mereka menjadi khawatir tentang reaksi orang lain. Kecemasan sosial terjadi ketika individu merasa khawatir tentang bagaimana mereka dipandang dan dinilai oleh orang lain (Leary dan Kowalsk, 1995). (2) Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/berhubungan dengan orang asing/baru yaitu, Mencerminkan pengindaran sosial dan distress dengan situasi baru atau orang yang tidak familiar. Penghindaran sosial dan distress berarti ketidaknyamanan, kesulitan dan penghindaran atau hambatan yang dirasakan individu pada orang lain, kecemasan muncul ketika bertemu dengan orang-orang baru atau ketika individu melakukan sesuatu yang baru didepan orang lain, misalnya presentasi di depan kelas. (3) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal yaitu, Senada dengan penghindaran sosial dan distres yang dialami dalam situasi yang baru atau dengan orang asing, penghindaran sosial dan distress berarti ketidaknyamanan, kesulitan dan penghindaran atau hambatan yang dirasakan individu pada orang lain, namun pada aspek umum individu cenderung diam dan malu bahkan dengan kelompok yang familiar dan takut menerima undangan teman-temannya untuk bergabung atau melakuka hal-hal bersama.

Remaja dapat mengalami kecemasan di beberapa atau semua situasi sosial yang dihadapinya. Kecemasan sosial, merupakan istilah untuk menggambarkan suatu keadaan cemas (anxiety) ditandai dengan perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain melihat negatif terhadap dirinya (Prawoto, 2010), termasuk kecemasan atas interaksi sosial (Lakuta 2018). Jika dalam jangka lama tidak teratasi menimbulkan depresi, frustasi, membenci diri sendiri dan orang lain (Suryaningrum, 2008; Ardivianti, 2017). Menurut Mattick & Clarke (1998) kecemasan sosial adalah suatu keadaan yang tertekan ketika bertemu dan berbicara dengan orang lain. La Greca dan Lopez (Olivarez, 2005) mengemukakan terdapat tiga aspek kecemasan sosial yaitu, (1) ketakutan akan evaluasi negatif; (2) penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/berhubungan dengan orang asing/baru; (3) penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal.

Aspek ketakutan akan evaluasi negatif, individu yang memiliki kecemasan sosial cenderung tidak dapat menampilkan kompetensi atau kemampuan yang dimiliki karena ketakutan dan tidak percaya diri terhadap penilaian orang lain mengenai dirinya. Dalam lingkungan sosialnya remaja tidak mempunyai banyak teman sehingga menyebabkan isolasi sosial (Suryaningrum, 2008). Hal tersebut tentu saja membuat remaja yang memiliki kecemasan sosial memiliki konflik dengan orang-orang disekitarnya (Lemmens, Valkenburk and Peter, 2009).

Aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru, individu yang memiliki kecemasan sosial tidak dapat bertingkah laku sewajarnya karena cenderung merasa tegang, kaku dan nervous bahkan seringkali menghindari situasi sosial yang disebut menarik diri (Suryaningrum, 2008). Hal tersebut membuat remaja melakukan withdrawal yang merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal (Lemmens, Valkenburk and Peter, 2009). Pemain yang menderita gejala kecemasan sosial lebih cenderung menikmati realitas virtual yang disediakan oleh game online untuk menghindari tekanan sosial secara langsung (Caplan, 2007). Remaja yang terbiasa hidup di dunia maya, umumnya kesulitan ketika harus bersosialisasi di dunia nyata. Kesulitan dalam berkenalan dan menjalin hubungan dengan orang lain dalam kehidupan nyata menyebabkan para pemain game lebih suka bermain game dimana mereka juga dapat berkenalan dengan orang lain yang menjadi lawan main dan mereka dapat menjalin interaksi dengan mudah sesama gamers atau lebih dikenal dengan persahabatan virtual (Beranuy, Carbonell, & Griffiths, 2013).

Aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal, remaja yang memiliki kecemasn sosial akan lebih menghindari tempat-tempat umum yang akan membuat dirinya merasa tidak aman dan lebih merasa tenang jika sendiri (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015). Hal tersebut dapat membuat remaja memiliki permasalahan dengan interaksi sosial juga berpengaruh pada interpersonal and health-related problems atau persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi dengan orang lain dan juga masalah kesehatan (Lemmens, Valkenburk and Peter, 2009). Sama halnya dengan aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru, remaja yang terbiasa hidup di dunia maya, umumnya kesulitan ketika harus bersosialisasi di dunia nyata. Sikap antisosial, tidak memiliki keinginan untuk berbaur dengan masyarakat, keluarga dan juga teman-teman adalah ciri-ciri yang ditunjukkan remaja yang mengalami kecanduan game online (Sandy & Hidayat, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kecanduan game online memiliki self-reported depression, kecemasan sosial dan kesepian yang lebih tinggi (Wang, 2019). Ketika seseorang sedang bermain game online, itu adalah aktivitas yang saat itu juga adalah bagian terpenting yang harus dia lakukan. Hal ini mendominasi pikiran individu dan tingkah lakunya dan lebih parahnya lagi orang tersebut bisa mengabaikan lingkungan sekitarnya. Yang difokuskan hanyalah gamenya tersebut. Ini bisa terjadi dikarenakan hubungannya dengan orang terdekat dirumah seperti orangtua atau saudaranya terhambat oleh sesuatu, sehingga membuat hilangnya intisari dan terjadinya rasa kehilangan sehingga lebih memilih bermain game daripada berkomunikasi (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015). Menurut Wang (2019) menyatakan bahwa pengguna perangkat digital menghabiskan sebagian besar waktunya di internet, online, bukan offline, sebagai akibatnya hubungan individu dalam kehidupan nyata menjadi memburuk.

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang akan diajukan adalah terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan game online pada remaja. Semakin tinggi kecemasan sosial maka semakin tinggi kecanduan game online pada remaja. Sebaliknya semakin rendah kecemasan sosial maka semakin rendah kecanduan game online pada remaja.

**METODE**

Adapun karakteristik subjek penelitian ini adalah remaja yang duduk di bangku SMA dan bermain game online. Alasan melakukan penelitian pada remaja SMA karena menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2019) mempublikasikan hasil surveynya yaitu, pada usia 15-19 tahun, penetrasi pengguna internet mencapai 91% dan bila dilihat berdasarkan tingkat pendidikannya, Pelajar SMA mencapai 90.2%. Subjek pada penelitian ini berjumlah 60 orang terdiri dari 30 laki-laki dan 30 perempuan yang berasal dari berbagai SMA di Yogyakarta. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode skala, yaitu skala likert skala yang dalam menjawab pernyataan-pernyataan subjek diminta untuk menyatakan kesesuaian atau ketidaksesuaian terhadap isi pernyataan (Azwar, 2015). Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi product moment yang dikembangkan oleh Pearson untuk menguji hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan game online.

Skala kecanduan game online terdiri dari aitem-aitem pernyataan yang bersifat favorabel. Skala yang digunakan adalah skala kecanduan game online (Budiyani dan Abdullah, 2016) yang diadaptasi berdasarkan skala kecanduan game online Lemmens, Vankelburg, dan Peter (2009). Alat ukur ini terdiri dari 28 aitem, yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecanduan game online, diantaranya adalah Salience, Tolerance ,Mood modification, Withdrawal, Relapse, Conflict, Problems. Pada skala kecanduan game online ini menggunakan enam alternatif jawaban, yakni selalu, sangat sering, sering, kadang, jarang, dan tidak pernah. Alokasi skor untuk masing-masing jawaban adalah Tidak Pernah (TP) diberi skor 0, Jarang (JR) diberi skor 1, Kadang-Kadang (KD) diberi skor 2, Sering (SR) diberi skor 3, Sangat Sering (SS) diberi skor 4, dan untuk jawaban Selalu (SL) diberian skor 5.

Skala kecemasan sosial yang diadaptasi dari skala kecemasan social Likasiwi (2020) mengacu pada aspek-aspek kecemasan sosial milik La Greca dan Lopez (1998). Adapun aspek-aspek dari kecemasan sosial yaitu, Takut evaluasi negatif, Penghindaran sosial orang asing, Penghindaran sosial orang dikenal. Pada skala kecemasan sosial pengukuran dimulai dengan menggunakan rentang skor 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pernyataan favourable memiliki skor 4 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan, pernyataan unfavourable memiliki skor 1 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil kategorisasi data kecanduan game online dapat diketahui bahwa dari 60 subjek penelitian, terdapat 13 orang (21,7%) yang memiliki kecanduan game online pada kategori tinggi. Sisanya, 16 orang (26,7%) yang memiliki kecanduan game online sedang dan 31 orang (51,7%) yang memiliki kecanduan game online pada kategori rendah. Hal menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kecanduan game online dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi data kecemasan sosial dapat diketahui bahwa dari 60 subjek penelitian, terdapat 12 orang (20%) yang memiliki kecemasan sosial pada kategori tinggi. Sisanya, 27 orang (45%) yang memiliki kecemasan sosial sedang dan 21 orang (35%) yang memiliki kecemasan sosial pada kategori rendah. Hal menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kecemasan sosial dengan kategori sedang. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang diukur apakah memiliki sebaran data normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan kolmogorov-smirnov (KS-Z). Pedoman yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi KS-Z p > 0,050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal dan apabila nilai signifikansi p ≤ 0,050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal (Azwar, 2016). Dari hasil uji normalitas variabel kecanduan game online diperoleh KS-Z = 0,194 (p<0,050) yang berarti sebaran data mengikuti distribusi normal. Pada variabel kecemasan sosial diperoleh KS-Z = 0,113 (p>0,050) data tersebut menunjukkan bahwa sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Beberapa ahli menyatakan bahwa uji normalitas tidak diperlukan terhadap data yang jumlahnya sama dengan atau lebih dari 30 buah atau disebut sampel besar karena data sudah dianggap normal (Sudjana, 1989 dan Sutrisno Hadi, 1986). Pedoman yang digunakan untuk melakukan uji linieritas adalah jika p < 0,050 berarti kedua variabel ada hubungan yang linier dan apabila nilai p ≥ 0,050 berarti kedua variabel bukan hubungan yang linier (Hadi, 2015). Dari hasil uji linieritas diperoleh F = 185,926 (p < 0,050) berarti hubungan kecemasan sosial dengan kecanduan game online merupakan hubungan yang linier. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi product moment. Teknik korelasi (pearson correlation) digunakan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dengan variabel terikat, jika diperoleh korelasi yang signifikan berarti ada hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Pedoman untuk uji korelasi adalah apabila p = < 0,050 berarti ada korelasi dan apabila p ≥ 0,050 berarti tidak ada korelasi (Azwar, 2016). Dari hasil analisis product moment (pearson correlation) maka diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,687 (p < 0,05) yang berarti terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan game online pada remaja. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,472 yang artinya sumbangan kecemasan sosial dengan kecanduan game online sebesar 47,2%.

 Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan kecanduan game online. Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar rxy = 0,687 (p < 0,05) yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu, ada hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan game online. Semakin tinggi tingkat kecemasan sosial maka semakin tinggi kecanduan game online pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan social makan semakin rendah kecanduan game online pada remaja.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Achmad & Ramdhani (2015) menyatakan bahwa semakin tinggi individu yang bermain game online mengalami kecemasan sosial maka semakin mudah mereka untuk kecanduan terhadap game online, hal tersebut ditunjukkan dengan kecemasan sosial berperan sebesar 12,98% dalam memprediksi kecanduan game online. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 60 subjek penelitian, terdapat 12 orang (20%) yang memiliki kecemasan sosial pada kategori tinggi. Sisanya, 27 orang (45%) pada kategori sedang dan 21 orang (35%) pada kategori rendah. Hal menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kecemasan sosial dengan kategori sedang. Pada masa remaja seseorang relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial. Banyaknya perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan yang dialaminya menyebabkan remaja sangat rentan mengalami berbagai masalah fisiologis dan psikologis (Santrock, 2007). Penelitian oleh Mutahari (2016), perkembangan emosi yang belum stabil menyebabkan remaja cenderung merasa cemas dalam menghadapi lawan bicara karena merasa takut jika mendapat penilaian negatif dari orang lain dan lingkungan. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial pada dasarnya tidak percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa bahwa mereka akan melakukan sesuatu untuk mempermalukan diri mereka sendiri, atau orang lain akan menghakimi mereka terlalu keras dan kritis. Dalam penelitian ini diketahui bahwa dari 60 subjek penelitian, terdapat 13 orang (21,7%) yang memiliki kecanduan game online pada kategori tinggi. Sisanya, 16 orang (26,7%) dalam kategori sedang dan 31 orang (51,7%) pada kategori rendah. Hal menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kecanduan game online dengan kategori rendah. Pada penelitian ini kecemasan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 47,2%, hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang ikut menentukan tingkat kecanduan game online pada remaja. Sedangkan 52,8% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kesepian dan depresi juga faktor lainnya.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian dan pemabahasan dapat disimpulkan bahwa hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu, semakin tinggi tingkat kecemasan social maka semakin tinggi kecanduan game online pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan social makan semakin rendah kecanduan game online pada remaja. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang ikut menentukan tingkat kecanduan game online pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian pada variabel kecemasan sosial dapat diketahui bahwa dari 60 subjek penelitian mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kecemasan sosial dengan kategori sedang. Sedangkan pada variabel kecanduan game online dapat diketahui bahwa dari 60 subjek penelitian mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kecanduan game online dengan kategori rendah.

Saran bagi subjek penelitian disarankan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal seperti bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok. Bagi guru dan orangtua disarankan untuk menjadikan penelitian ini sebagai pembelajaran baru agar bisa tetap mengawasi dan mendukung tumbuh kembang anak. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian ini, sebaiknya dapat memperhatikan factor-faktor lain yang mempengaruhi kecanduan game online seperti, kesepian dan depresi juga faktor lainnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Achmad, R. A. & Ramdhani, N. (2015). Peranan motivasi, ciri kepribadian dan kecemasan social terhadap kecanduan game online. Tesis: Universitas Gadjah Mada

Adams, E. (2009). Fundamentals of game design (2nd ed). New York: New Riders Publishing.

APJII, & Teknopreneur. (2019). Hasil Survei Penetrasi dan. Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2018. Jakarta: Asosiasi. Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.

Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M. D. (2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. International Journal of Mental. 11(2)

Budiyani, Kondang & Abdulah, Sri Muliati. 2016. Self Management Training to Treat Online Game Addiction. Psychology Forum UMM, 19 – 20.

Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internetuse. CyberPsychology & Behavior. 10(2)

Griffiths, M. D., & Davies, M. N. O. (2005). Videogame addiction: Does it exist? In J. Goldstein & J. Raessens (Eds.), Handbook of computer game studies. Boston: MIT Press.

Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Baguley, T. S. (2012). Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors. Addiction Research and Theory, 20(5), 359–371.

Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan kecanduan game dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. Konselor, 4(4), 200–207.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of A Game Addiction Scale for Adolescents. Media Psychology, 12 (1)

Matsuba, M. Kyle,Ph.D. (2006). Searching for Self and Relationships Online. Cyberpsychology & Behavior. 9 (3).

McKenna, Katelyn Y. A., Amie S. Green., Gleason, Marci E. J. (2002). Relationship Formation on the Internet: What’s the Big Attratiction?. Journal of Social Issues. 58 (1).

Nurazmi, Elita & Dewi, (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja. JOM FKp, 5(2)

Rooij, Van, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., van den Eijnden, R. J. J. M., & van de Mheen, D. (2010). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. Addiction, 106(1)

Russoniello, C. V., O’Brien, K., & Parks, J. M. (2009). The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress. Journal of Cyber Therapy & Rehabilitation, 2(1)

Tokunaga, Robert S., Rains, Stephen A. (2010). An Evaluation of Two Characterizations of the Relationships Between Internet Use, Time Spent, Using the Internet, and Psychosocial Problems. Human Communication Research. 36.

Yee, N. (2006). Motivations for Play in Online Games. Cyberpsychology & Behavior. 9(8)