

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Manusia adalah makhluk sosial yang butuh untuk berinteraksi dengan individu lain dan saat ini semakin dimudahkan dengan perkembangan teknologi dan hadirnya fitur-fitur dalam internet yang memudahkan manusia untuk berinteraksi seperti aplikasi pesan singkat dan media sosial yang bisa diakses setiap saat (Sidaria, 2023). Kehidupan pada zaman modern tidak lepas dari penggunaan internet sebagai sebuah sarana dalam mendapatkan informasi dan berinteraksi (Young, 2017). Saat ini, banyak orang mengandalkan internet untuk memenuhi berbagai keperluan, seperti dalam bidang pendidikan, hiburan, interaksi sosial, hingga belanja, dimana menurut data dari *DataReportal* sebanyak 5,52 miliar orang di dunia menggunakan internet pada oktober 2024 atau sama dengan 67,5 persen dari total populasi dunia (Datareportal, 2024). Sedangkan di Indonesia sendiri pengguna Internet menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024 mencapai angka 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia di tahun 2023. Dari hasil survei penggunaan internet di Indonesia 2024 yang dirilis oleh APJII tersebut, menunjukkan tingkat penggunaan internet Indonesia mencapai angka 79,5%, dibandingkan dengan periode sebelumnya, maka ada peningkatan 1,4% (APJII, 2024).

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) melalui Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2023 pengguna Internet usia 5 tahun keatas di

Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sebesar 78,61 persen dari total penduduk (BPS, 2024). Lebih lanjut, menurut data dari BPS (2024), pengguna internet dengan rentang usia 19–24 tahun mencapai persentase sebesar 12,14% pada tahun 2023. Usia tersebut umumnya merupakan usia mahasiswa. Menurut Santrock (2016), individu pada usia ini berada dalam masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, yakni sekitar usia 20 hingga awal 30-an. Pada tahap ini, individu masih mengalami berbagai proses perkembangan, baik secara kognitif maupun emosional, sehingga menjadikannya kelompok usia dengan banyak pengguna internet. Mahasiswa yang menjalani kehidupan perantauan untuk menempuh pendidikan di luar kota kerap menghabiskan waktu dengan aktivitas yang kurang bermanfaat, termasuk mengakses internet dalam durasi yang panjang. Akibatnya, pengerjaan tugas kuliah sering tertunda dan tidak selesai tepat waktu. (Lastary, 2018).

Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan formal yang diembankan amanat serta tanggung jawab untuk mendidik mahasiswa searah dengan harapan perguruan tinggi (UU RI Nomor 12 Tahun 2012). Di dalam setiap budaya, tugas perkembangan harus diselesaikan oleh individu sesuai dengan periode umurnya (Ajhuri, 2014). Lebih lanjut, Ajhuri (2014) menyatakan bahwa usia di rentang umur 18-25 tahun yang dimana tergolong dalam kategori mahasiswa dimana periode dari fase remaja akhir hingga fase dewasa awal. Mahasiswa umumnya melakukan kegiatan akademik dan non-akademik seperti pergi bermain bersama teman, berorganisasi, dan kegiatan *volunteer*, tetapi tidak jarang pula mahasiswa cenderung memilih untuk berdiam diri di kamar dan

menghabiskan waktunya sendiri seperti bermain internet dan *smartphone* serta berinteraksi secara *online* (Lastary, 2018). Menurut Chen (2008) Internet telah menjadi media utama dalam kehidupan mahasiswa, menyediakan akses informasi yang cepat dan mudah serta menjadi alat komunikasi yang efektif. Mahasiswa memanfaatkan internet untuk berbagai keperluan, seperti kebutuhan akademik, interaksi sosial, dan hiburan. Penggunaan internet yang berlebihan dapat mengakibatkan ketidakseimbangan waktu antara aktivitas belajar dan kegiatan *online* lainnya, seperti media sosial dan permainan *online*. Situasi ini dapat berdampak negatif terhadap aspek sosial dan psikologis mahasiswa, sehingga interaksi sosial di kehidupan nyata seringkali terabaikan dan dapat memicu masalah lainnya. Individu cenderung lebih sering menggunakan media sosial dan terlibat dalam komunikasi *online* yang intens untuk mencari rasa aman dan membangun hubungan dengan individu lain di dunia maya.

Menurut data BPS, ada tiga aktivitas utama yang individu lakukan dalam internet, meliputi mengakses media sosial (94%), mencari informasi (64%), dan memeriksa email (60,2%). Lebih lanjut, pada laporan tahun 2025, Indonesia telah mencatatkan *trend* digital yang signifikan dimana menurut *Digital 2025 Global Overview Report* mengungkapkan bahwa masyarakat Indonesia menghabiskan waktu yang cukup lama untuk mengakses internet, yaitu sekitar 7 jam 22 menit per-hari atau 40-50 jam per-minggu. Waktu ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata global yang hanya 6 jam 38 menit (Datareportal, 2025). Dimana menurut Young (2004) meskipun durasi waktu tidak menjadi indikator utama dalam diagnosis kecanduan internet, individu yang mengalami kecanduan

umumnya menunjukkan pola penggunaan yang berlebihan, dengan total waktu penggunaan mencapai 40-80 jam per minggu dan sesi penggunaan yang dapat berlangsung hingga 20 jam. Pola tidur mereka juga cenderung terganggu akibat aktivitas *online* yang dilakukan hingga larut malam, bahkan hingga pukul 02.00, 03.00, atau 04.00 dini hari, meskipun pada pagi harinya mereka tetap harus menjalani aktivitas seperti bekerja atau bersekolah.

Menurut Young (1998) kecanduan internet adalah masalah dengan penggunaan internet yang berlebihan dan sulit dihentikan. Aspek-aspek dari kecanduan internet meliputi beberapa hal, seperti perilaku atau karakteristik (*salience*), penggunaan yang berlebihan (*excessive use*), mengabaikan pekerjaan (*neglect to work*), antisipasi (*antisipation*), ketidakmampuan mengontrol diri (*lock of control*), mengabaikan akan kehidupan sosial (*neglect to social life*). Individu yang mengalami kecanduan internet cenderung menghadapi masalah signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan, pekerjaan, sosial, dan keuangan (Young, 2017).

Kecanduan internet bisa mengacaukan keseimbangan waktu antara kegiatan belajar dan aktivitas *online* lain, seperti media sosial dan permainan *online*. Kondisi ini dapat berpengaruh negatif pada aspek sosial dan psikologis mahasiswa, membuat interaksi sosial di kehidupan nyata sering terabaikan serta berpotensi memicu kecemasan sosial (Florensia dan Chris, 2023). Menurut Young (1998) kecanduan internet dianggap sebagai gangguan kontrol impuls yang mirip dengan perjudian patologis karena adanya kriteria yang tumpang tindih.

Kecenderungan kecanduan internet ditandai dengan kebiasaan menghabiskan waktu secara berlebihan di internet, kesulitan dalam mengontrol penggunaan, serta kesulitan untuk berhenti menggunakan internet, meskipun tidak melibatkan penggunaan obat-obatan.

Lebih lanjut, dalam penelitian terbarunya Young (2017) berpendapat bahwa Individu yang mengalami kecanduan internet cenderung menghadapi masalah serius dalam berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan, pekerjaan, hubungan sosial, kecemasan dan kondisi keuangan. Kecanduan internet bahkan dapat berdampak pada hubungan keluarga, lingkungan sosial, serta kehidupan akademis dan profesional. Semakin interaktif pengalaman seseorang dengan internet, semakin tinggi pula risiko kecanduan yang individu hadapi. Menurut hasil penelitian Florensia dan Chris (2023) didapatkan prevalensi kecanduan internet adalah 45 siswa atau 15,5% dimana siswa yang memiliki kecanduan internet memiliki skor yang tinggi. Di sisi lain, penelitian oleh Sidaria (2023) mendapatkan hasil skor rata-rata kecanduan internet adalah 44,78 yang merupakan kecanduan internet ringan. Selanjutnya, penelitian oleh Lambogia (2018) menunjukkan tingkat kecanduan internet sedang di kalangan siswa SMA Kristen 1 Tomohan adalah 78,5%, dan berhubungan dengan lamanya waktu yang dihabiskan orang tua mereka di rumah serta apakah salah satu atau kedua orang tua bermigrasi untuk bekerja. Penelitian diatas sesuai dengan studi kasus dari Young yang menyatakan bahwa orang dengan kecanduan internet bisa menghabiskan waktu hingga 70 jam dalam seminggu untuk mengakses internet.

Untuk mendukung hal tersebut, peneliti telah melakukan wawancara kepada tujuh Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta menggunakan panduan wawancara yang didasarkan pada aspek-aspek kecanduan internet menurut Young (1998) yaitu: perilaku atau karakteristik (*salience*), penggunaan yang berlebihan (*excessive use*), mengabaikan pekerjaan (*neglect to work*), antisipasi (*anticipation*), ketidakmampuan mengontrol diri (*lock of control*), mengabaikan akan kehidupan sosial (*neglect to social life*). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap tujuh subjek mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta yang merupakan pengguna internet, dengan waktu wawancara berlangsung dari tanggal 4 hingga 5 Januari 2025. Hasil wawancara menunjukkan bahwa rata-rata penggunaan internet lima dari tujuh subjek melebihi tujuh jam sehari. Dalam aspek Perilaku atau karakteristik (*Salience*), lima subjek mengakui sering merasa murung dan gugup atau cemas ketika tidak mengakses internet. Selanjutnya, pada aspek penggunaan yang berlebihan (*excessive use*) lima subjek menyatakan bahwa lebih memilih mencari kebahagiaan melalui internet, individu cenderung mengabaikan waktu dan kebutuhan sosialnya. Aspek selanjutnya adalah mengabaikan pekerjaan (*neglect to work*), empat subjek sering berucap kepada diri mereka sendiri “*sebentar lagi*” saat menggunakan atau mengakses internet sehingga tidak ingat waktu dan kinerja menurun. Pada aspek antisipasi (*anticipation*), semua subjek (tujuh dari tujuh) menjawab lebih memilih untuk menghindari masalah dan mengakses internet sebagai solusi. Selanjutnya, pada aspek ketidakmampuan mengontrol diri (*lock of control*), empat subjek menjawab kurang bisa untuk mengontrol diri untuk menggunakan internet. Pada aspek

terakhir, yakni mengabaikan akan kehidupan sosial (*neglect to social life*) sebanyak lima subjek memilih untuk menghabiskan waktu dengan *gadget* daripada keluar dan gagal untuk mencoba mengurangi waktu atau *screen time* yang dihabiskan untuk mengakses internet.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, ditemukan bahwa mayoritas subjek menunjukkan kecenderungan penggunaan internet yang berlebihan. Lima dari tujuh subjek menggunakan internet lebih dari tujuh jam sehari. Pada aspek perilaku atau karakteristik (*saliency*), lima subjek merasa cemas saat tidak dapat mengakses internet. Lima subjek juga lebih memilih mencari kebahagiaan melalui internet (*excessive use*), sementara empat subjek sering menunda pekerjaan karena asyik menggunakan internet (*neglect to work*). Seluruh subjek menggunakan internet sebagai pelarian dari masalah (*anticipation*), empat subjek mengalami kesulitan mengontrol penggunaan internet (*lack of control*), dan lima subjek lebih memilih berinteraksi dengan *gadget* daripada bersosialisasi secara langsung (*neglect to social life*). Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan kecanduan internet di kalangan mahasiswa yang dapat memengaruhi keseharian dan hubungan sosial mereka. Dari paparan di atas, didapatkan gambaran awal mengenai pola penggunaan internet di kalangan mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta serta dampak yang ditimbulkan, yang akan menjadi dasar untuk analisis lebih lanjut dalam penelitian ini.

Menurut Crutzen (2010) internet seharusnya berperan krusial dalam memenuhi kebutuhan informasi individu. Ketiadaan internet akan membuat individu merasa ketinggalan zaman. Individu yang sekadar bersenang-senang di

dunia maya atau pelajar dan mahasiswa yang memanfaatkan internet untuk keperluan akademik umumnya juga memiliki risiko kecanduan. Sementara itu menurut Horrigan (2000), jika individu fokus pada tugas dan tujuan yang jelas maka akan membuat individu lebih disiplin dalam menggunakan internet. Lebih lanjut menurut Anggraeni (2014) internet pada dasarnya digunakan untuk memudahkan dalam memperoleh atau mendapatkan informasi dengan efisien.

Menurut Lee dan Chou (2015) kebiasaan individu pada saat ini menggunakan internet tanpa batasan waktu, khususnya dalam hal ini adalah aktivitas seperti berinteraksi di media sosial atau aplikasi *chatting online*, dapat memicu kecanduan internet muncul pada individu terkait. Akibatnya, individu yang kecanduan semakin sering mengakses internet, yang pada gilirannya dapat mengganggu pola tidur dan memicu kecemasan. Situs-situs di seluruh dunia menawarkan fasilitas yang memudahkan berbagai aktivitas, seperti berkomunikasi, bekerja, menikmati hiburan, dan mengelola kehidupan sehari-hari, yang semuanya berdampak besar pada kehidupan individu. Orang yang rentan cenderung menghabiskan waktu lama di internet, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan keterasingan dari orang lain (Florensia dan Chris 2023).

Menurut Griffiths (2003) menyebutkan ada lima faktor yang membentuk kecanduan internet dimana salah satunya pada faktor *escape* menurut Griffiths (2003) individu yang menghabiskan waktunya lama di internet cenderung untuk melakukan pelarian atau *escape* karena mengalami kecemasan dan masalah psikologi lainnya seperti kecemasan social karena perasaan untuk lari dari kehidupan nyata sehingga menghindari interaksi secara langsung. Lebih lanjut,

menurut Montag dan Reuter (2015) faktor yang menyebabkan kecanduan internet ada tiga, dimana diantaranya adalah faktor psikologis seperti depresi dan kecemasan sosial dapat mendorong seseorang untuk kecanduan internet sebagai cara untuk mencari hiburan atau kenyamanan dan tidak berinteraksi dengan individu lain. Menurut Montag dan Reuter (2015) dalam faktor psikologis yang membentuk kecanduan internet terdapat kecemasan sosial didalamnya yang menyebabkan individu lebih memilih untuk mencari hiburan dan kenyamanan dan tidak berinteraksi dengan individu lain, sehingga peneliti memakai faktor tersebut sebagai pemunculan dari variabel kecemasan sosial. Sejalan dengan itu, menurut Griffiths (2003) salah satu faktor yang menyebabkan individu mengalami kecanduan internet adalah penarikan dimana ini menyebabkan individu mengalami cemas. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa banyak individu yang kecanduan internet juga memiliki riwayat gangguan kecemasan. Temuan ini mendukung bahwasannya internet menjadi pilihan menarik bagi individu untuk mengurangi kecemasan sosial, karena internet dianggap sebagai media yang dapat diterima secara social tanpa harus beinteraksi secara langsung (Martin dan Schumacher, 2003).

Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial adalah ketakutan yang terus menerus terhadap situasi sosial, takut diperhatikan dan dipermalukan, serta persepsi negatif terhadap orang lain. Sejalan dengan itu, menurut Antony (2000) kecemasan sosial merupakan respons normal terhadap situasi yang mengancam, tetapi menjadi tidak normal ketika intensitasnya tidak seimbang dengan ancaman atau muncul tanpa sebab yang jelas. Kecemasan ini melibatkan

aspek emosional, perilaku, dan fisik. Di sisi lain, menurut konsep kecemasan komunikasi, kecemasan sosial adalah rasa takut yang muncul saat berhadapan dengan orang lain. Orang yang mengalaminya seringkali menghindari interaksi sosial, kesulitan berbicara lancar, dan mengalami tekanan psikologis yang signifikan (Littlejohn dan Karen 2009). Menurut La Greca dan Lopez (1998) terdapat tiga aspek dalam kecemasan sosial yaitu; Ketakutan akan evaluasi negatif, Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam lingkungan/situasi baru yang berhubungan dengan orang asing atau baru, dan Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu oleh Florensia dan Chris (2023) terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan kecanduan internet pada siswi SMA, di mana individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung mengalami kecanduan internet, karena remaja yang cemas dalam situasi sosial cenderung menghindari interaksi langsung dan lebih banyak menggunakan internet sebagai pelarian, sehingga beresiko mengalami kecanduan internet. Selanjutnya, menurut penelitian dari Majd (2023) terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kecanduan internet pada mahasiswa yang sedang skripsi dimana mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial saat sedang skripsi karena tekanan sosial disekelilingnya menyebabkan mahasiswa cenderung untuk kecanduan internet. Di sisi lain, penelitian oleh Irawan (2020) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pula kecanduan internet hal ini dikarenakan individu yang memiliki

kontrol diri rendah lebih sulit membatasi penggunaan internet sehingga lebih beresiko mengalami kecanduan internet. Hal ini juga sejalan dengan penelitian oleh Weinstein, dkk (2015) dimana ditemukan ada hubungan positif antara kecanduan internet dengan kecemasan sosial pada sampel dari populasi umum terjadi karena internet menjadi sarana pelarian dan zona nyaman bagi individu yang cemas secara sosial. Individu lebih memilih interaksi *online* yang terasa lebih aman dan bisa dikontrol, sehingga makin sering menggunakan internet beresiko mengalami kecanduan.

Pemaparan di atas menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan kecanduan internet. Dimana individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung menggunakan internet secara berlebihan sebagai bentuk mekanisme koping untuk menghindari interaksi sosial langsung yang menimbulkan ketidaknyamanan atau tekanan psikologis. Internet menyediakan ruang yang relatif aman dan tidak mengancam, memungkinkan individu untuk mengekspresikan diri tanpa harus menghadapi secara langsung dari lingkungan sosial. Pada penelitian-penelitian terdahulu belum ada yang meneliti mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Oleh sebab itu, peneliti berniat melaksanakan penelitian ini dengan mengambil subjek Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta, mengingat mahasiswa terkhususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta semestinya menggunakan internet dengan batasan yang baik sehingga tidak menimbulkan kecemasan sosial dan kecanduan internet.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan internet pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teori dalam bidang Psikologi terkhususnya pada topik Kecemasan Sosial dan Kecanduan Internet.

B. Manfaat Praktis

Memberikan informasi terkait hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan internet serta diharapkan untuk memberi manfaat pada pembaca terkait informasi yang disajikan pada penelitian ini.