

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman hingga kini terus mengalami peningkatan yang amat pesat dari tahun ke tahun. Istilah era revolusi 4.0 menandai semakin mudahnya manusia dalam menjalani kehidupan baik dalam pekerjaan, sekolah maupun hiburan yang tidak terlepas dari bantuan teknologi. Teknologi yang semakin canggih tentunya tidak terlepas dari konektivitas dengan internet (*interconnected networking*). Semenjak hadirnya internet pada tahun 1969 hingga sekarang internet menjadi kebutuhan pokok di era masyarakat *modern*. Masyarakat memanfaatkan internet untuk kebutuhan yang beragam seperti kebutuhan pekerjaan, bersosialisasi, media hiburan, media informasi pengetahuan maupun berkomunikasi dengan orang lain tanpa batas dan jarak. Sehingga dapat dikatakan internet menjadi aspek penting dalam kehidupan manusia modern.

Berdasarkan laporan *International Telecommunication Union* pada tahun 2022 jumlah pengguna internet diseluruh dunia telah mencapai 5,3 milyar atau setara dengan 2/3 dari total populasi manusia dunia. Negara Indonesia turut menyumbang sebanyak 210 juta pengguna internet. Masifnya pertumbuhan pengguna internet di Indonesia dalam dua tahun terakhir diakibatkan hadirnya masa pandemik Covid 19 sejak bulan Maret 2020 yang turut menyumbang kenaikan jumlah pengguna internet sebesar 8,9% atau setara dengan 25 juta pengguna di pertengahan tahun 2020 (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022)..

Meningkatnya pengguna internet di Indonesia diringi dengan peningkatan durasi penggunaan internet terlebih di masa pandemi Covid 19. Berdasarkan survey *Digital 2022: Indonesia* rata – rata waktu yang dihabiskan di internet oleh pengguna Indonesia rentang usia 16 – 64 tahun yakni sekitar 8 jam 36 menit disemua perangkat. Berdasarkan survey tersebut dapat dikatakan bahwa mayoritas penduduk Indonesia menggunakan internet dalam waktu yang sangat lama. Penggunaan internet yang dalam waktu yang lama dan berlebihan secara terus menerus akan menimbulkan masalah bagi penggunanya (Elhai dkk., 2017).

Permasalahan yang ditimbulkan akibat penggunaan internet secara berlebihan dalam *literature* sering merujuk pada konsep penggunaan internet bermasalah (PIU) yakni menggunakan internet secara berlebihan hingga sulit mengendalikannya dan kemudian menghasilkan konsekuensi negatif bagi penggunanya (Caplan, 2007). Penggunaan internet bermasalah dapat terjadi pada siapa saja terutama oleh kalangan pengguna internet aktif . Salah satu kalangan yang paling aktif signifikan mengakses internet di Indonesia sendiri merupakan golongan remaja. Penelitian dari Nakayama dkk. (2020) menemukan banyak dari

kalangan siswa yang berusia belasan mengalami gejala penggunaan internet bermasalah yang mana kebanyakan dari mereka mengakses internet melalui *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* di Indonesia bagi kalangan siswa sudah menjadi hal yang lazim terlebih pada masa pandemi Covid 19. Hal ini diperkuat dengan survei yang dilakukan oleh KPAI (2021) kepada 1700 siswa dari tingkat SD, SMP dan SMA yang mana 95,4% siswa menggunakan *smartphone* sebagai peralatan untuk melaksanakan pembelajaran daring dari rumah masing - masing. Meningkatnya frekuensi penggunaan *smartphone* juga diiringi dengan meningkatnya durasi penggunaan internet dikalangan siswa. Penggunaan internet yang memang digunakan untuk ranah akademik saja tidak akan menimbulkan penggunaan internet bermasalah namun kebanyakan siswa remaja di Indonesia lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan internet di luar ranah akademik.

Berdasarkan laporan UNICEF (2020) anak dan remaja di Indonesia lebih banyak mengakses aplikasi sosial media seperti *Instagram, WhatsApp, YouTube, Facebook, Tik Tok* dan permainan online seperti *PubG* dan *Mobile Legends*. Beberapa diantara mereka bahkan membuat *second account* atau akun lainnya yang tidak diketahui orang tua atau teman mereka untuk berbagai alasan (UNICEF, 2020). Penggunaan internet yang lebih banyak dipakai untuk mengakses media hiburan menjadi salah satu penyebab remaja menghabiskan waktunya untuk *online*. Menurut Young dan Abreu (2011) internet bagi remaja tidak hanya digunakan untuk hiburan melainkan juga memenuhi kebutuhan psikologis remaja. Mengakses internet atau perilaku *online* dilakukan untuk mencari kompensasi atas identitas diri, harga diri, dan jaringan sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kehidupan dunia maya memiliki peran dan pengaruh yang sangat penting bagi remaja.

Pernyataan Young dan Abreu (2011) membentuk pandangan peneliti bahwa terdapat potensi yang sangat besar bagi remaja mengalami *problematic internet use* (PIU). Pandangan ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmasari (2020) mengenai indikator dominan dari perilaku kompulsif dalam internet kepada 103 siswa SMP di kota Bandung. Penelitian tersebut menemukan 3 indikator dominan yaitu pertama siswa yang tidak dapat mengendalikan aktivitas online, kedua siswa yang memilih berinteraksi secara online daripada tatap muka, dan terakhir siswa yang menggunakan internet sebagai coping untuk memperbaiki mood atau kecemasan yang dialami. Hasil dari 3 indikator dominan tersebut memiliki kesamaan dengan karakteristik dari gejala PIU.

Selanjutnya untuk menganalisa lebih dalam peneliti melakukan studi awal pada tahun 2022 berkaitan PIU pada siswa di SMP Pasundan 3 Bandung Jawa Barat. SMP Pasundan 3 Bandung merupakan salah satu sekolah yang memberlakukan kegiatan belajar daring di masa

pandemi selama 2 tahun. Pelaksanaan pembelajaran daring di sekolah SMP Pasundan 3 menggunakan bantuan dari aplikasi *WhatsApp*. Setiap siswa sudah memiliki akun *WhatsApp* yang terpasang pada gawai masing – masing. Berdasarkan data tersebut, peneliti melakukan studi awal kepada 25 siswa yang terdiri dari kelas 7-9.

Setiap siswa diminta mengisi 2 pertanyaan berkaitan durasi dan penggunaan internet serta mengisi kuesioner GPIUS-2 untuk mengukur tingkat PIU yang dirasakan oleh para siswa. Pertanyaan yang diberikan yakni: 1) Durasi penggunaan internet diluar akademik selama 1 hari, 2) Situs atau aplikasi apa saja yang digunakan. Studi awal dilakukan melalui google form dan siswa menjawab sesuai dengan kondisinya. Berdasarkan hasil studi awal kepada 25 siswa di SMP Pasundan 3 Bandung menemukan sebanyak 5 orang mengakses internet selama 1-3 jam, 13 orang mengakses lebih dari 3 -5 jam dan sisanya 7 orang mengakses internet selama lebih dari 5 jam. Situs yang diakses oleh siswa SMP Pasundan 3 berupa situs sosial media seperti *Twitter*, *Instagram*, *Whats App*, permainan online seperti *Mobile Legend*, *Myanimelist*, *PUBG* dan aplikasi streaming seperti *Youtube* dan *Tiktok*.

Berdasarkan data awal, diperoleh sebanyak 4 responden mengalami *problematic internet use* (PIU) dengan kategori tinggi, 19 masuk kedalam kategori sedang dan 1 responden kedalam kategori rendah. Responden dengan durasi internet yang lama masuk kedalam kategori PIU yang tinggi. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Davis (2001) dan Wang dkk. (2011) bahwa tingkat tinggi rendahnya PIU individu diringi dengan lamanya penggunaan internet.

Hasil studi awal menunjukkan adanya fenomena PIU yang dialami walaupun sebagian besar masih dalam kategori sedang. PIU sering dikaitkan dengan ketergantungan internet, adiksi internet, *compulsive internet use*, namun PIU lebih merujuk pada kognisi-perilaku yang malaadaptif disertai ketidakmampuan individu untuk mengatur keinginan dalam menggunakan internet sehingga berdampak negatif terhadap akademik, aspek sosial dan kinerja (Caplan, 2010). Selain itu pada *problematic internet use* (PIU) penggunaan internet banyak disebabkan adanya permasalahan psikososial dan kognitif –perilaku dalam diri individu berbeda dengan adiksi internet yang seringkali dibarengi dengan gangguan – gangguan patologis (Shapira dkk., 2003).

Berdasarkan teori dari Shapira dkk. (2003) diketahui bahwa individu dengan permasalahan psikososial dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *problematic internet use* (PIU). Hal ini dikarenakan individu menggunakan internet untuk meringankan masalah psikososial yang dialami namun penggunaan internet tersebut justru menimbulkan permasalahan lain yakni PIU. Lee dan Stapinski (2012) mengungkapkan bahwa pengguna

internet dengan masalah psikososial seperti kecemasan sosial lebih dapat mengontrol persepsi dan menurunkan resiko dari evaluasi negatif orang lain ketika berkomunikasi secara *online* melalui internet daripada tatap muka. Sehingga kemungkinan *problematic internet use* yang dialami siswa SMP Pasundan 3 berhubungan dengan kecemasan sosial.

Menurut DSM-5, rata-rata onset gangguan kecemasan sosial hadir pada usia 13 tahun. Onset tersebut dapat timbul dari riwayat hambatan sosial dan rasa malu pada masa kanak-kanak, tetapi juga dapat dipicu oleh pengalaman traumatis seperti bullying (American Psychiatric Association., 2013, h 205). Selain itu, menurut Gren-Landell dkk. (2009) hadirnya onset kecemasan sosial pada fase remaja awal berkaitan dengan berkembangnya aspek aspek kognitifnya. Perkembangan kognitif sangat bermanfaat bagi remaja dalam menjalani kehidupannya, namun disisi lain kesadaran remaja akan opini maupun evaluasi dari orang lain atau lingkungan sosialnya menjadi meningkat sehingga dapat menyebabkan *distress*. Tekanan dan kekhawatiran ini kemudian bertumbuh menjadi perasaan cemas yang intens, ketakutan akan penilaian orang lain, evaluasi buruk, atau penolakan yang terjadi dalam situasi sosial atau yang dikenal dengan kecemasan sosial.

Fenomena kecemasan sosial yang hadir dimasa remaja awal diperkuat dengan hasil penelitian dari Niman dkk. (2021) kepada 135 siswa akhir sekolah dasar kota Bandung yang mana sebanyak 65,9% mengalami gejala dari kecemasan sosial. Selain itu penelitian dari Jefferies dan Ungar (2020) menemukan peningkatan prevalensi kecemasan sosial yang dialami generasi muda dari tahun ke tahun dari 7 negara termasuk Indonesia.

Beberapa penelitian terdahulu menggambarkan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan PIU. Seperti penelitian dari Huan dkk. (2014) bahwa kecemasan sosial dapat meningkatkan resiko PIU sebagai bentuk penghindaran komunikasi tatap muka bagi remaja kesepian dan pemalu. Penelitian dari Baloğlu dkk. (2018) bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan yang mana hubungan ini lebih kuat dialami pria daripada wanita. Selaras dengan penelitian dari Casale dan Fioravanti (2015) bahwa kecemasan sosial berhubungan positif dengan *problematic internet use* yang mana penggunaan internet sebagai tujuan presentasi diri serta kesempatan untuk lebih asertif di dunia maya daripada di dunia nyata. Dengan demikian individu dengan kecemasan sosial rentan mengalami *problematic internet use*.

Meskipun demikian, peneliti berasumsi bahwa terdapat variabel disregulasi emosi yang memainkan peran penting dalam menjelaskan hubungan antara kecemasan sosial dengan PIU. Seperti yang diketahui bahwa individu dengan kecemasan sosial mengalami kemunduran dalam pemrosesan dan respons emosional mereka. Kesulitan untuk

mengidentifikasi, memahami, dan mentoleransi emosi sehingga dapat mengakibatkan terjadinya respon pola emosi yang maladaptif atau merujuk pada disregulasi emosi (Hofmann dkk., 2012)

Berdasarkan hasil penelitian Mathews dkk (2014) hal tersebut dikarenakan individu dengan kecemasan sosial sangat memperhatikan ancaman eksternal dan evaluasi dari orang lain, sehingga memungkinkan berkurangnya fokus perhatian pada emosi mereka sendiri termasuk kurang jelas memahami tentang emosi apa yang mereka alami. Oleh karena itu, individu menjadi berpandangan lebih negatif terhadap kemampuan diri, kurangnya emosi positif, dan banyak permasalahan kognitif yang timbul ketika menginterpretasikan suatu peristiwa emosional.

Individu dengan kecemasan sosial lebih cenderung menggunakan strategi emosi maladaptif, yang berkontribusi pada berkurangnya responsif mereka terhadap penghargaan dan hubungan sosial yang hangat (Theurel & Gentaz, 2018). Dengan kata lain, kecemasan sosial membentuk disregulasi emosi pada diri individu. Disisi lain, individu dengan disregulasi emosi memungkinkan terlibat dalam perilaku yang kompulsif sebagai upaya penghindaran untuk melarikan diri dari suasana hati yang negatif atau menghilangkan tekanan emosional (Schreiber dkk., 2012). Perilaku kompulsif dalam hal ini yakni merujuk pada perilaku PIU yang dianggap sebagai upaya untuk mengatasi perasaan tidak menyenangkan dengan melarikan diri ke kehidupan *online* (Caplan, 2002)

Berdasarkan pemaparan yang sudah dijelaskan sebelumnya, dapat diasumsikan bahwa disregulasi emosi dapat menjadi variabel mediasi antara hubungan kecemasan sosial dengan PIU. Selain itu hubungan kecemasan sosial dengan *problematic internet use* memiliki signifikansi yang kecil ketika melibatkan subjek remaja awal sehingga diperlukan variabel mediasi untuk menjelaskan hubungan dari kedua variabel tersebut (Prizant-passal dkk., 2016). Diperkuat dengan studi sebelumnya oleh Sertbaş dkk. (2020) menemukan bahwa disregulasi emosi memiliki peran mediasi penuh dalam hubungan antara kecemasan sosial dan PIU dengan subjek dewasa awal.

Mengacu pada teori Baron dan Kenny (1986) bahwa syarat variabel mediasi adalah dapat berperan sebagai variabel dependen maupun independen. Beberapa penelitian sebelumnya menjelaskan hubungan positif antara kecemasan sosial dengan disregulasi emosi sebagai variabel dependen (Mathews dkk., 2014; Pammer dkk., 2019). Kemudian penelitian lain menjelaskan hubungan positif antara disregulasi emosi dengan *problematic internet use*

(Casale dkk., 2016; Marino dkk., 2019).Demikian, berdasarkan hasil penelitian menguatkan disregulasi emosi untuk menjadi variabel mediator antara hubungan kecemasan sosial dengan *problematic internet use*.

PIU menjadikan individu mengalami permasalahan yang mengganggu kehidupannya terlebih dikalangan siswa. Siswa yang mengalami *problematic internet use* kerap mengalami penurunan performa akademik, permasalahan keluarga atau teman, interaksi sosial yang kurang serta gangguan tidur (Romero Saletti dkk., 2021 & Vigna-Taglianti dkk., 2017). Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan peneliti tertarik mencoba menggali lebih dalam mengenai “Hubungan Kecemasan Sosial dan *Problematic Internet Use* pada Siswa dengan Disregulasi Emosi sebagai Variabel Mediasi”

Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah tingkat kecemasan sosial yang di alami siswa SMP Pasundan 3?
2. Bagaimanakah tingkat disregulasi emosi yang di alami siswa SMP Pasundan 3?
3. Bagaimanakah tingkat *problematic internet use* yang di alami siswa SMP Pasundan 3?
4. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan sosial dan *problematic internet use* dengan disregulasi emosi sebagai variabel mediasi dikalangan siswa SMP Pasundan 3?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Tingkat kecemasan sosial yang di alami siswa SMP Pasundan 3
2. Tingkat disregulasi emosi yang di alami siswa SMP Pasundan 3
3. Tingkat *problematic internet use* yang di alami siswa SMP Pasundan 3
4. Hubungan antara kecemasan sosial dan *problematic internet use* dengan disregulasi emosi sebagai variabel mediasi dikalangan siswa SMP Pasundan 3

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memiliki kegunaan penelitian antara lain:

Kegunaan Teoritis

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan sumbang asih dalam menambah wawasan pengetahuan seputar bidang Psikologi klinis serta memberikan pengetahuan terkait dengan hubungan kecemasan sosial dan *problematic internet use* dengan disregulasi emosi sebagai variabel mediasi

2. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tambahan bagi pembaca yang memiliki ketertarikan tentang penelitian hubungan kecemasan sosial dengan *problematic internet use* dengan disregulasi emosi sebagai variabel mediasi.

Kegunaan Praktis

1. Bagi akademisi penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan penelitian selanjutnya bagi peneliti yang tertarik mengambil fenomena kecemasan sosial, *problematic internet use* dan disregulasi emosi. Adapun acuan penelitian dapat ditambahkan dalam artikel penelitian, buku ilmiah maupun buku pengembangan diri.
2. Bagi praktisi penelitian ini dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi rancangan intervensi kecemasan sosial, disregulasi emosi atau *problematic internet use* yang dialami kalangan siswa. Adapun intervensi yang diberikan dapat berupa konseling, terapi, maupun psikoedukasi yang dapat disebarkan untuk khalayak umum.
3. Bagi orang tua maupun guru yang membimbing siswa dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan referensi dalam mendidik siswa berkaitan dampak negatif dari *problematic internet use*