STUDI KOMPARASI KECENDERUNGAN GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL PADA PEMAIN *GAME ONLINE* DAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat memperoleh

gelar sarjana Psikologi

oleh

Haryo Suryo Anindita

1511413126

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

STUDI KOMPARASI KECENDERUNGAN GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL PADA PEMAIN *GAME ONLINE* DAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat memperoleh

gelar sarjana Psikologi

oleh

Haryo Suryo Anindita

1511413126

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

PERNYATAAN

Skripsi yang berjudul "Studi Komparasi Kecenderungan Gangguan Kecemasan Sosial Pada Pemain *Game Online* Dan Pengguna Media Sosial" ini adalah hasil karya (penelitian dan tulisan) sendiri, bukan buatan orang lain dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain baik seluruhnya maupun sebagian. Adapun pengutipan yang terdapat di skripsi ini telah dikutip sesuai dengan kaidah yang berlaku.

Semarang, 23 September 2019

Penulis

Haryo Suryo Anindita
NIM. 1511413126

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Studi Komparasi Kecenderungan Gangguan Kecemasan Sosial Pada Pemain *Game Online* Dan Pengguna Media Sosial". Telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, 9 - Oktober – 2019.

Panitia Ujian Skripsi :

Ketua

Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd.

NIP.195908211984031000 1

Sekretaris

Abdul Azis, S.Psi., M.Psi.

NIP. 198204232014041001

Penguji I

Binta Mu'tiya rizki, S.Psi., M.A.

NIP. 198508252014042002

Penguji II

Sukma Adi Galuh Amawidyati., S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIP. 198501212015042001

Penguji III

Drs. Sugiyarta S.L., M.Si.

NIP. 196008161985031003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

"Selesaikan segala perkara dengan cara tercepat, tidak perlu berbelit-belit"

(Adie Murfianto)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk Ayah, Ibu dan Diri saya sendiri yang selalu mendoakan, memfasilitasi dan pantang menyerah hingga terselesaikannya tugas serta tanggung jawab di perkuliahan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat limpahan rahmat-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul "Studi Komparasi Kecemasan Sosial Pada Pemain *Game Online* dan Pengguna Media Sosial". Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, diantaranya:

1. Dr. Achmad Rifai Rc, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Rahmawati Prihastuty, S.Psi., M.Si**.** Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
3. Drs. Sugiyarta S.L., M.si. dosen pembimbing I sekaligus penguji III yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.
4. Binta Mu'tiya rizki, S.Psi., M.A. penguji I yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.
5. Sukma Adi Galuh Amawidyati., S.Psi., M.Psi., Psikolog penguji II yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.
6. Yogi Swaraswati, S.Psi., M.Si dan Woro Apriliana Sari, S.Psi.,M.Si tim pengolah data.

7. Bapak, dan ibu yang selalu mendoakan, memberi dukungan, memberi motivasi, dan memfasilitasi penulis dengan sangat baik, serta memberi kasih sayang yang tulus dan tak pernah usai pada penulis.
8. Teman-teman Psikologi angkatan 2013 khususnya Ardiantomo Galih, Dimas Agung Wicaksana, Wisnu Wardhana, Yoga Aji, Rega Wibiyakto, Ferdian Akbari, Haris Billah, Muhammad Fahmi, Elia Endang Rani, dan Aryaningtitis Rosati yang telah membantu dan tertawa bersama selama di UNNES.
9. Mas Calvin Oktaviano sebagai seorang sahabat yang selalu menuntun dan mengajari cara bertahan hidup, mencari rejeki, dan menjalani hidup dengan lebih positif.
10. Maelina Sulistyani sebagai kekasih yang telah membantu dan memberi dukungan kepada penulis.
11. Seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan dan keikhlasan yang diberikan mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Semarang, 23 September 2019

Penulis

ABSTRAK

Anindita, Haryo Suryo. 2019. *Studi Komparasi* Kecenderungan Gangguan Kecemasan Sosial *Pada Pemain Game Online Dan Pengguna Media sosial*. Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs.Sugiyarta Stanislaus., M.Si.

Kata Kunci : Kecemasan Sosial, Pemain *Game Online*, Pengguna Media Sosial

Kemajuan teknologi menimbulkan konsekuensi negatif dimana para penggunanya menjadi tidak dapat berhenti untuk menggunakan media sosial maupun bermain *game online* baik untuk berkomunikasi maupun sebagai sarana hiburan. Hal ini disebabkan seseorang mengalami kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kecemasan sosial pada mahasiswa pemain *game online* dan mahasiswa pengguna media sosial. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pemain *game online* dan pengguna media sosial di Univeritas Negeri Semarang dengan jumlah sampel 330 mahasiswa yang terdiri dari 165 mahasiswa pemain *game online* dan 165 mahasiswa pengguna media sosial, teknik sampling yang digunakan adalah teknik kuota sampling, metode pengumpulan data dilakukan dengan skala kecemasan sosial yang diberikan secara langsung kepada partisipan penelitian. Hasil uji validitas menggunakan *try out* tidak terpakai menunjukkan hasil koefisien validitas 0,329-0,735 dan hasil uji reliabilitas sebesar 0,902 yang berarti 29 aitem dalam skala kecemasan sosial dinyatakan valid dan reliabel. Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney Utest* didapatkan nilai Z skor .944 dengan taraf signifikansi sebesar 0,345>0,05 maka dapat ditarik kesimpulan tidak ada perbedaan tingkat kecenderungan gangguan kecemasan sosial yang signifikan antara mahasiswa pemain *game online* dan pengguna media sosial di Universitas Negeri Semarang. Hasil nilai perbandingan *mean rank* kelompok pemain *game online* sebesar 170,45 dan nilai *mean rank* pengguna media sosial sebesar 160,55. Hasil ini disimpulkan bahwa kecemasan sosial mahasiswa pemain *game online* lebih tinggi daripada mahasiswa pengguna media sosial, namun tidak terlalu signifikan. Saran bagi subjek penelitian adalah untuk mengurangi aktivitas bermain *game online* dan menggunakan media sosial dan beraktivitas secara tatap muka lebih sering agar kecemasan sosial yang dialami semakin berkurang atau hilang.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERNYATAAN (TIDAK PLAGIASI) ii

HALAMAN PENGESAHAN iii

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv

HALAMAN KATA PENGANTAR v

ABSTRAK vii

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL xiv

DAFTAR GAMBAR xvi

DAFTAR LAMPIRAN xviii

BAB

I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah 1

1.2 Rumusan masalah 22

1.3 Tujuan penelitian 22

1.4 Manfaat penelitian 23

1.4.1 Manfaat teoritis 23

1.4.2 Manfaat praktis 23

BAB

2 LANDASAN TEORI

2.1 Kecemasan Sosial.....24

2.1.1 Definisi Kecemasan.....24

2.1.2 Definisi Gangguan Kecemasan Sosial 28

2.1.3 Aspek-aspek Kecemasan Sosial 37

2.1.4 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Sosial.....41

2.1.5 Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan.....44

2.1.6 Cara Mengatasi Kecemasan Sosial 47

2.1.7 Tingkatan-tingkatan Kecemasan Sosial 53

2.2 Kecemasan Sosial pada Pemain *Game Online* dan Pengguna Sosial Media.....55

2.2.1 Kecemasan Sosial Pada Pemain *Game Online* 55

2.2.2 Kecemasan Sosial Pada Pengguna Media Sosial 60

2.3 Hubungan Kecemasan Sosial pada *Game Online* dan Pengguna Sosial Media.....63

2.4 Kerangka Berpikir 75

2.5 Hipotesis 80

BAB

3 METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian 81

3.1.1 Jenis Penelitian.....81

3.1.2 Desain Penelitian.....81

3.2 Variabel Penelitian 82

3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian 82

3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian 82

3.2.2.1 Kecemasan Sosial *(Social Anxiety)* 82

3.2.2.2 Pemain *Game Online* 82

3.2.2.3 Pengguna Media Sosial 84

3.2.3 Hubungan Variabel dengan Subjek Penelitian 85

3.3 Populasi dan Sampel 85

3.3.1 Populasi 85

3.3.2 Sampel 86

3.4 Metode Pengumpulan Data 87

3.4.1 Alat Ukur 87

3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur 90

3.5.1 Uji Validitas 91

3.5.2 Uji Reliabilitas 93

3.6 Metode Analisis Data 95

3.7 Kriteria dan Lokasi Pencarian Data 95

BAB

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian 97

4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian 97

4.1.2 Perijinan Penelitian 98

4.2 Pelaksanaan Penelitian 99

4.2.1 Proses Pengumpulan Data 99

4.2.2 Proses Skoring 99

4.3 Hasil Analisis Inferensial 100

4.3.1 Hasil Uji Hipotesis 100

4.4 Hasil Analisis Deskriptif 101

4.4.1 Gambaran Umum Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain *Game Online* di Universitas Negeri Semarang 102

4.4.1.1 Gambaran Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain Game Online Berdasarkan Aspek Ketakutan pada Evaluasi Negatif.....104

4.4.1.2 Gambaran Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain Game Online Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Baru atau Bersama Orang Asing 105

4.4.1.3 Gambaran Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain Game Online Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Pernah Dialami atau Bersama Orang yang Dikenal 107

4.4.2 Gambaran Umum Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Negeri Semarang 110

4.4.2.1 Gambaran Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media sosial Berdasarkan Aspek Ketakutan pada Evaluasi Negatif.....112

4.4.2.2 Gambaran Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media sosial Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Baru atau Bersama Orang Asing 114

4.4.2.3 Gambaran Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media sosial Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Pernah Dialami atau Bersama Orang yang Dikenal 116

4.5 Pembahasan Hasil Penelitian 119

4.5.1 Pembahasan Analisis Inferensial Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain *Game Online* dan Pengguna Media sosial di Universitas Negeri Semarang 120

4.5.2 Pembahasan Analisis Deskriptif Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain *Game Online* dan Pengguna Media sosial di Universitas Negeri Semarang 122

4.5.3 Pembahasan Analisis Deskriptif Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain *Game Online* di Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek-aspek Kecemasan Sosial Secara Umum 124

4.5.4 Pembahasan Analisis Deskriptif Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain *Game Online* di Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Ketakutan Pada Evaluasi Negatif 127

4.5.5 Pembahasan Analisis Deskriptif Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain *Game Online* di Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Baru atau Bersama Orang Asing 129

4.5.6 Pembahasan Analisis Deskriptif Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain *Game Online* di Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Pernah Dialami atau Bersama Orang yang Dikenal 133

4.5.7 Pembahasan Analisis Deskriptif Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek-aspek Kecemasan Sosial Secara Umum 136

4.5.8 Pembahasan Analisis Deskriptif Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Ketakutan Pada Evaluasi Negatif 139

4.5.9 Pembahasan Analisis Deskriptif Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Baru atau Bersama Orang Asing 141

4.5.10 Pembahasan Analisis Deskriptif Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Pernah Dialami atau Bersama Orang yang Dikenal 145

4.6 Pembahasan Tidak ada Perbedaan Kecemasan Sosial pada Pemain *Game Online* dan Pengguna Media Sosial 148

4.7 Keterbasatasn Penelitian 152

BAB

5 PENUTUP

5.1 Simpulan.....154

5.2 Saran.....155

DAFTAR PUSTAKA 157

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

Tabel 1.1 Data Hasil Studi Pendahuluan Mahasiswa Pemain *Game Online* 10

Tabel 1.2 Data Hasil Studi Pendahuluan Mahasiswa Pengguna Media Sosial 12

Tabel 3.1 Kategori Jawaban Dan Skoring Skala Kecemasan Sosial.....88

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Kecemasan Sosial.....90

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Aitem Skala 93

Tabel 3.4 Kategorisasi Reliabilitas Skala.....95

Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala 95

Tabel 4.1 Hasil Uji Hipotesis *Mean Rank*.....100

Tabel 4.2 Hasil Uji Hipotesis *Mann Whitney*.....101

Tabel 4.3 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan *Mean* Hipotetik 102

Tabel 4.4 Gambaran Umum Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain *Game Online* di Universitas Negeri Semarang.....103

Tabel 4.5 Kategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek Ketakutan pada Evaluasi Negatif.....105

Tabel 4.6 Kategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Baru atau Bersama Orang Asing.....106

Tabel 4.7 Kategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Pernah Dialami atau Bersama Orang yang Dikenal…….…...…108

Tabel 4.8 Ringkasan Deskriptif Spesifik Gambaran Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain *Game Online di Unnes* 109

Tabel 4.9 Gambaran Umum Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Negeri Semarang.....111

Tabel 4.10 Kategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek Ketakutan pada Evaluasi Negatif.....113

Tabel 4.11 Kategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Baru atau Bersama Orang Asing….115

Tabel 4.12 Kategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Pernah Dialami atau Bersama Orang yang Dikenal…….……117

Tabel 4.13 Ringkasan Deskriptif Spesifik Gambaran Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Unnes 118

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Kecemasan Sosial pada Pemain *Game Online* dan Pengguna Media Sosial 75

Gambar 3.1 Hubungan Variabel dengan Subjek Penelitian.....85

Gambar 4.1 Diagram Gambaran Umum Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain *Game Online* di Universitas Negeri Semarang 103

Gambar 4.2 Diagram Gambaran Umum kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain *Game Online* di Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Ketakutan Pada Evaluasi Negatif.....105

Gambar 4.3 Diagram Gambaran Umum Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain *Game Online* di Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Baru atau Bersama Orang Asing.....107

Gambar 4.4 Diagram Gambaran Umum Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain *Game Online* di Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Pernah Dialami atau Bersama Orang Dikenal 109

Gambar 4.5 Diagram Ringkasan Spesifik Gambaran Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pemain *Game Online* di Universitas Negeri Semarang.....110

Gambar 4.6 Diagram Gambaran Umum Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Negeri Semarang 112

Gambar 4.7 Diagram Gambaran Umum kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Ketakutan Pada Evaluasi Negatif.....114

Gambar 4.8 Diagram Gambaran Umum Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Baru atau Bersama Orang Asing.....116

Gambar 4.9 Diagram Gambaran Umum Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Negeri Semarang Berdasarkan Aspek Penghindaran Sosial dan Rasa Tertekan pada Situasi yang Pernah Dialami atau Bersama Orang Dikenal ...118

Gambar 4.10 Diagram Ringkasan Spesifik Gambaran Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Negeri Semarang 119

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Lampiran 1 Skala Penelitian 164

2. Lampiran 2 Tabulasi Data Skor Penelitian.....172

4. Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian.....187

5. Lampiran 4 Hasil Uji Hipotesis Penelitian 191

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi di Indonesia dari tahun ke tahun terus mengalami kemajuan, khususnya di bidang teknologi informasi dan hiburan yang berbasis jaringan internet. Kemajuan di bidang ini dibuktikan dengan lahirnya media sosial dan *game online.* Media sosial adalah sebuah media komunikasi modern dan dilakukan secara *online* yang memungkinkan manusia untuk saling berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu (Unpas.ac.id, 2012). *Game online* adalah permainan yang dimainkan dengan jaringan internet melalui jaringan komputer, dimana dapat dimainkan di *personal computer (PC)* atau konsol permainan lainnya, dan para pemainnya seringkali tidak saling mengenal terlebih dahulu (Beck, 2007 : 8). Apabila di telaah lebih dalam media sosial dan *game online* merupakan sebuah penemuan modern dalam membangun sarana komunikasi dan hiburan, karena para penggunanya dapat memanfaatkan kedua sarana tersebut dimanapun dan kapanpun sesuai dengan kebutuhannya antar lain mengirim pesan, gambar, hiburan, atau membangun relasi dengan lebih cepat dan praktis.

Media sosial dan *game onlne* terus mengalami perkembangan. Media sosial dan *game online* yang dulu hanya dapat digunakan di *personal computer (PC: Facebook, DOTA, CounterStrike, PointBlank),* sekarang dapat diakses pada

ponsel pintar *(smartphone: Whatsapp, BBM, Instagram, MobileLegends, Vainglory, CrisisAction)*. Hal ini menyebabkan setiap manusia semakin mudah untuk mencari hiburan dan bersosialisasi melalui dunia maya menggunakan ponsel pintarnya. Dengan demikian, setiap pengguna ponsel pintar dapat tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya untuk terus mengikuti informasi dan bermain dimanapun mereka berada.

Kemudahan-kemudahan yang diberikan oleh kedua media hiburan berbasis internet tersebut sangat membantu para penggunanya untuk mencari informasi apapun yang diinginkan tanpa memerlukan waktu yang lama. Kemudahan yang ditawarkan oleh kedua media ini turut memacu peningkatan penggunaan jaringan internet untuk media sosial dan *game online.* Menurut hasil riset kerja sama antara Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dan Pusat Kajian Komunikasi (PusKaKom) Universitas Indonesia, menunjukan adanya peningkatan penggunaan internet di Indonesia pada tahun 2016 apabila dibandingkan dengan hasil riset APJII mengenai hal yang sama pada tahun 2014. Berdasarkan hasil penelitian mengenai profil pengguna internet di Indonesia tahun 2016, APJII melaporkan adanya peningkatan pengguna internet di Indonesia sebanyak 24,23% sementara, survey di tahun 2014 menunjukkan peningkatan pengguna internet di Indonesia adalah 34.9% dimana di dominasi oleh penggunaan media sosial sebesar 80% dan *game* bserta sarana hiburan lainnya sebesar 30% (APJII, 2017).

Kemajuan teknologi informasi dan hiburan serta antusiasme masyarakat yang terus meningkat untuk terus menggunakan media sosial dan *game online* sebagai sarana bertukar informasi dan hiburan yang tertera pada fenomena di atas

dapat menjadi indikator bahwa masyarakat membutuhkan, menyukai, dan cukup puas menggunakan kedua sarana hiburan dan komunikasi tersebut untuk mempermudah hidupnya karena dinilai lebih praktis, efisien, dan tidak memperlukan biaya yang tinggi.

> "Dampak dari perubahan pola hubungan sosial tersebut bermacam-macam. Ia bisa bergerak ke segala arah, bahkan sering tak terbayangkan sebelumnya, baik dalam pengertian positif maupun negatif. Dengan kata lain, dunia menarik yang berada dalam genggaman jari-jemari kita itu ternyata penuh risiko" (Alamsyah, 2009).

Ternyata fenomena ini tak berjalan mulus. Pada kenyataannya kutipan di atas benar-benar sangat menggambarkan dampak dari fenomena perubahan sosial pada masyarakat di Indonesia saat ini, terutama mengenai mulai maraknya perilaku konsumtif dan menggunakan media sosial atau bermain *game online* sebagai alat komunikasi dan sarana hiburan yang utama.

> "Kalau dibilang konsumtif atau boros ya bisa juga, Mas. Tiap dua-tiga minggu sekali beli kuota minimal 60-ribuan buat nge-*game*, youtube-an, *sosmed*, terus download film juga, soalnya kalau pakai wifi kampus lambat gak kelar-kelar. Terus juga yang paling berpengaruh semenjak android masuk pasaran itu pengennya punya Hp yang selalu baru. Kan tiap tahun-bulan pasti ada produk baru. Yang kameranya bagus, yang spesifikasi tinggi harga murah, sampe yang harga selangit juga ada kayak Samsung itu juga. Ya, buat foto atau posting di sosmed ma nge-*game* harus baguslah. Jadinya pengen gitu beli ah… yang baru. Akhirnya nabung dulu enam-delapan bulan baru beli. Tahun depan pas standardnya dinaikan ya beli lagi. Jadi ya kalau dikaitin dari segi ketergantungan dan konsumtifnya pasti ada, soalnya saya itu juga sering banget beli *item cash*, sebulan ya sekitar 400-600 Ribu adalah dan itu juga belum termasuk pas-*event* ya. Yaaa rasanya sayang kalau pas ada diskonan, barang bagus tapi gak dibeli kan man-eman gitu kalau kelewatan.... "
>
> (*Komunikasi personal; Selasa, 22 Mei 2018*)

Berbagai kemudahan dan kesenangan yang ditawarkan oleh *game online* dan media sosial seakan-akan mulai menggantikan fungsi komunikasi secara

langsung *(face to face)*. Komunikasi yang sebaiknya dilakukan dengan bertatap muka, kini mulai tergantikan dengan pesan tertulis *(chat)* dan terus dilakukan dalam jangka waktu yang lama. Ironisnya, semakin lama seseorang terbiasa atau semakin nyaman menggunakan kedua aplikasi modern ini, maka semakin sulit pula bagi mereka untuk berhenti menggunakannya sehingga, dapat membuat mereka semakin kekurangan pengalaman dan interaksi secara langsung dengan lingkungan sosialnya (Puspitosari dan Ananta, 2009). Hal ini dapat disebabkan oleh adanya kesulitan, keragu-raguan, dan kecemasan apabila berkomunikasi secara langsung dengan orang lain (Soliha, 2015). Kesulitan, keragu-raguan, dan kecemasan dalam berkomunikasi secara langsung dapat disebabkan karena seseorang mengalami kecemasan sosial (Chebby dan Yang dalam Septanti dan Setyorini, 2017).

Kecemasan sosial adalah suatu bentuk rasa cemas yang diarahkan pada lingkungan sosialnya (Grecal & Lopez, 1998). Individu khawatir dirinya mendapat penilaian negatif dari orang lain, khawatir tidak mampu mendapat persetujuan dari orang lain serta takut melakukan perilaku yang memalukan di muka umum. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial cenderung akan mengalihkan aktivitas sosialnya pada bermain *game online* dan bermedia sosial untuk melupakan masalah dan beban hidup atau sekedar mencari hiburan (Puspitosari dan Ananta, 2009). Berdasarkan hasil penelitian Soliha (2015), semakin tinggi tingkat kecemasan sosial seseorang terdapat pengaruh yang kuat dengan efek media sosial berupa ketergantungan atau kecanduan. Pernyataan tersebut sejalan dengan Gavriloff, dkk. (2015) yang menyatakan seseorang yang

tidak bermain *game online* memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah dibanding dengan seseorang yang bermain *game.* Oleh karena itu, seseorang dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi akan semakin mudah mengalami ketergantungan atau kecanduan terhadap penggunaan media sosial atau *game online* (Puspitosari dan Ananta, 2009).

Kecemasan sosial dapat muncul pada situasi tertentu, misalnya takut berbicara atau tampil di depan umum, serta takut setiap kali bersama orang lain. Kondisi ini dapat menjadi lebih parah hingga penderita tidak mau pergi bekerja atau melakukan kontak sosial secara langsung lagi (Lestari, 2012). Para penderita kecemasan sosial cenderung akan menghindari kontak langsung dengan orang lain dan lebih memilih sarana komunikasi lainnya. Media sosial maupun *game online* dinilai memegang peranan penting bagi seseorang dengan gangguan kecemasan sosial, karena dapat menjadi jembatan komunikasi atau pelarian melalui dunia maya (Puspitosari dan Ananta, 2009). Menurut Deibaz (dalam Rachmawaty, 2015) bentuk dari kecemasan sosial yang ekstrim pada remaja adalah dengan membisu dan hanya memilih berbicara pada situasi tertentu sebesar 70% hingga 95%. Oleh karena itu, seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan lebih sering diam daripada ikut berbicara dengan orang-orang disekitarnya.

Rasa takut yang intens terhadap evaluasi negatif yang berlebihan ketika dihadapkan pada situasi sosial dapat menjadi penyebab dan ciri dari kecemasan sosial (Schulze dalam Rachmawaty, 2015). Kecemasan sosial disebabkan perasaan gagal dalam mengusai keterampilan sosial sehingga, seseorang mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan

menimbulkan rasa rendah diri, dikucilkan dari pergaulan, serta cenderung berperilaku asosial ataupun antisosial (Rahmadina dalam Santoso dan Purnomo, 2017). Dikutip dari hasil penelitian yang dilakukan Groupon (Heriyanto dalam Cnnindonesia.com, 2014) diketahui bahwa 39% orang Indonesia mengalami ketakutan atau kecemasan sosial berlebih melewatkan momen-momen tertentu yang tengah terjadi dalam kehidupan sosial mereka, khususnya yang terjadi di media sosial. Sejumlah 39% Orang Indonesia, 32%-nya 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. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan media sosial dapat memicu seseorang mengalami kecemasan sosial maupun meningkatkan tingkat kecemasan sosial itu sendiri. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam memberi pengaruh terhadap gaya hidup orang Indonesia saat ini.

> "Takut, cemas itu ada mas tiap saya ngobrol ama temen, keluarga, dosen juga. Sering gak PD kalau ngomong di depan umum. Misalnya pas ketemuan di ajak diskusi gitu aku lebih milih diem, kalau enggak ngomong ama temen deketku aja tapi ya kadang aku ikutan nimbrung kalau dipaksa atau yang ndukung. Terus kalau pada ngajak diskusi di grup ya aku baru berani banyak ngomong mas. Apa ya, lebih enak kalau di WA kan bisa mbaca gitu, mikir dulu mau ngomong apa, si A ni ngomong apa maksudnya gimana, si B oug ngomong gini penggennya apa. jadi bisa lebih hati-hati kalau aku ngomong nanti pada terima enggak. Soalnya jujur, aku emang takut kalau aku ngomong gitu nanti temen-temen pada gak terima apa gimana, jadinya aku cuman aktif banget di sosmed aja mas…. kalau ngobrol apa lagi pasti aku tanggepin banget. Ya sering mas aku buka WA, IG, ada yang chat gak ya, ada yang baru gak ya tiap aku bisa pegang HP pasti aku buka medsos, soalnya sering kepikiran kayak gitu. Kaya sudah otomatis deh"
>
> (*Komunikasi personal; Rabu, 24 Mei 2018*)

Kecemasan sosial merupakan masalah kesehatan mental peringkat ketiga setelah depresi dan penyalahgunaan alkohol (Pierce dalam Rachmawaty, 2015). Oleh karena itu, kecemasan sosial dapat dijadikan variabel yang penting untuk diteliti mengingat semakin kuatnya pengaruh globalisasi melalui media sosial dan *game online* yang semakin berkembang di negara ini. Semakin tinggi tingkat kecemasan sosial seseorang, maka terdapat pengaruh yang kuat dengan kecanduan atau ketergantungan terhadap penggunaan media sosial dan bermain *game online* (Soliha, 2015).

Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat diprediksi bahwa para penderita kecemasan sosial tentunya akan lebih memilih media sosial dan *game online* sebagai sarana komunikasi dan hiburan daripada bertatap muka dengan orang lain. Perlu diingat bahwa penggunaan media sosial dan *game online* secara berlebihan dapat meningkatkan resiko untuk terjadinya kecanduan dan hal ini dapat membawa dampak yang sangat buruk bagi kesehatan fisik, mental dan hubungan sosial (Puspitosari dan Ananta, 2009).

Penggunaan media sosial dan *game online* sebagai alat komunikasi dan hiburan adalah hal yang wajar dan sangat bermanfaat untuk membantu interaksi sosial. Akan tetapi, aktivitas seperti ini dapat berbahaya jika kedua aplikasi *online* ini adalah fokus utama dari kehidupan mereka sebagai sarana untuk mendapatkan dukungan sosial dan hubungan *interpersonal* karena, dapat mengarah pada perilaku penyalahgunaan *internet* berupa kecanduan pada aplikasi tersebut (Soliha, 2015). Para ahli menilai bahwa seseorang mengalami kecanduan atau ketergantungan pada media sosial disebabkan rasa cemas yang dimiliki oleh

individu (Young dalam Soliha, 2015). Seseorang dengan kecemasan sosial menggunakan media berbasis *internet* sebagai cara untuk mengobati kesendirian dan sebagai pengganti hubungan tatap muka yang tidak diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari karena takut untuk melakukan kontak langsung dengan orang lain dan lebih memilih hanya komunikasi *online* (Soliha, 2015).

> "Ngobrol pakai media sosial itu enak mas, soalnya mau ngomong apa aja jadi gak perlu sungkan, cepet, praktis juga. Kadang kalau bicara langsung ke orangnya itu sungkan, bingung. Terus kalau pakai medsos kan gak perlu ragu sih. Langsung ngomong ada perlu apa gak perlu malu buat ngomongnya. Selain itu juga, bisa buat ngisi waktu luang kalau lagi bingung mau ngapain bisa ngajak orang ngobrol langsung….. Kalau kecanduan sih ya agak kecanduan juga bisa sih. Aku tu ya mas sering banget buka WA, IG, cuman buat lihat ada info apa sih, yang terbaru apa, terus iseng-iseng posting gambar, peristiwa, ya suka gitu. kalau bikin skripsi terus bingung ya kadang ngobrol sampe ngantuk terus tidur. Sering curhat-curhat gitu lah mas"
> (*Komunikasi personal; Jumat, 30 Mei 2018*)

Pada penelitian terdahulu ditemukan hasil bahwa pecandu *video game* beresiko mengalami gangguan kesehatan mental sejenis depresi dan tingginya frekuensi bermain *game* mengakibatkan para gamer menjadi semakin terisolasi dengan dunia nyatanya dserta meningkatkan resiko terkena gangguan kesehatan mental (Puspitosari dan Ananta, 2009). Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian dari Santoso dan Purnomo (2017), yaitu pemain *game online* kehilangan relasi, kehilangan pekerjaan dan kesempatan karir dan kesempatan pendidikan serta menjadikan *game online* sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah yang justru semakin meningkatkan resiko terkena gangguan kesehatan mental. Ramadina (dalam Santoso dan Purnomo, 2017) juga menyebutkan bahwa kecanduan *game online* atau aktivitas *online* lainnya yang dialami masa remaja terbukti menyumbang sejumlah dampak yang dapat

memengaruhi aspek sosial remaja dalam menjalani kehidupan sosial sehari-hari. Dampak yang ditimbulkan yaitu membuat malas atau jarang belajar, lupa waktu, dan membuat pergaulan tidak terkontrol atau masalah sosialisasi.

Hasil penelitian medis dari Weinstein (dalam Santoso dan Purnomo, 2017) menemukan banyak yang menderita masalah kulit, sendi, dan otot karena berulang menekan *joystick* dan dua pertiga dari pemain *game* lainnya merasakan mati rasa jari tangan dan siku. Penelitian dari *Tokyo's Nihon University* (dalam Santoso dan Purnomo, 2017) juga menemukan efek *video game* terhadap aktivitas otak, hasilnya menunjukkan terjadi penurunan gelombang *bheta* yang hampir mendekati nol pada kelompok yang bermain games selama 2-7 jam setiap hari. Hal ini berarti para pemain *game* telah mengalami kelelahan yang sangat berat hingga mempengaruhi kinerja fisik, mental, dan pikiran mereka khususnya pada otak akibat terlalu banyak menanggung beban kerja tanpa henti selama aktivitas bermain berlangsung. Selain itu, *gamer* juga dapat mengalami kebingungan realitas, ilusi, serta hubungan sosial yang kurang baik (Cheung dan Chang dalam Santoso dan Purnomo, 2017). Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat diprediksi bahwa kecemasan sosial yang tidak tertangani dengan tepat dapat mengakibatkan seseorang untuk terus menggunakan kedua aplikasi *online* tersebut tanpa henti hingga berujung pada kecanduan yang tentunya sangat berbahaya bagi fisik, mental, dan pikiran mereka khususnya pada otak akibat terlalu banyak menanggung beban kerja tanpa henti selama aktivitas penggunaan berlangsung.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan metode angket berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Olivares Et,al. (2005) pada tanggal 5 Juni 2018 dengan subjek mahasiswa Universitas Negeri Semarang berjumlah 40 subjek, 20 mahasiswa pemain *game online* dan 20 mahasiswa pengguna media sosial dengan karakteristik mahasiswa aktif Universitas Negeri Semarang, sama-sama telah bermain *game online* atau menggunakan media sosial minimal selama satu tahun, dan bermain *game online* atau menggunakan media sosial setidaknya lebih dari satu macam. *adalah* sebagai berikut:

No. Item	Pernyataan Item	Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya sering merasa cemas ketika mengutarakan pendapat maupun berbicara dengan orang lain secara langsung	13	65	7	35
2.	Saya merasa khawatir apabila orang lain menjelek-jelekan atau menilai saya buruk	9	45	11	55
3.	Saya merasa cemas atau malu ketika berada di sekitar orang yang tidak dikenal	10	50	10	50
4.	*Game online* membantu saya untuk berkomunikasi atau sebagai tempat hiburan ketika merasa cemas atau tidak nyaman dengan lingkungan sekitar	16	80	4	20
5.	Saya bermain *game online* ketika merasa cemas atau tidak nyaman dengan lingkungan sekitar	11	55	9	45

Tabel 1.1 Data Hasil Studi Pendahuluan Mahasiswa Pemain *Game Online*

Berdasarkan data tabel di atas dapat disimpulkan dari total lima aitem, dua aitem menunjukkan kecenderungan gangguan kecemasan sosial tinggi yaitu pada aitem nomer 1 dan 4, sedangkan untuk tiga aitem lainnya dalam kategori sedang. Kesimpulan dari data tersebut adalah kecemasan sosial pada pemain *game online*

terjadi pada tingkat sedang hingga tinggi. Aitem nomor 4 dan 5 menunjukan adanya keterkaitan antara *game online* dengan kecemasan sosial yang cukup kuat. *Game online* dinilai mampu menjadi sarana komunikasi, hiburan, dan pelarian ketika merasakan kecemasan atau tidak nyaman dengan lingkungan sekitarnya. Kecenderungan gangguan kecemasan sosial pada pemain *game online* berdasarkan studi pendahuluan adalah sebesar 40% pada kategori tinggi dan 60% pada kategori sedang.

No. Item	Pernyataan Item	Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya sering merasa cemas ketika mengutarakan pendapat maupun berbicara dengan orang lain secara langsung	13	65	7	35
2.	Saya merasa khawatir apabila orang lain menjelek-jelekan atau menilai saya buruk	11	55	9	45
3.	Saya merasa cemas atau malu ketika berada di sekitar orang yang tidak dikenal	12	60	8	40
4.	Media sosial membantu saya untuk berkomunikasi atau sebagai tempat hiburan ketika merasa cemas atau tidak nyaman	15	75	5	25
5.	Saya menggunakan media sosial ketika merasa cemas atau tidak nyaman dengan lingkungan sekitar	13	65	7	35

Tabel 1.2 Data Hasil Studi Pendahuluan Mahasiswa Pengguna Media sosial

Berdasarkan data tabel di atas dapat disimpulkan dari total lima aitem, tiga aitem menunjukkan kecenderungan gangguan kecemasan sosial tinggi yaitu pada aitem nomer 1,4, dan 5, sedangkan untuk aitem nomor 2 dan 3 kategori sedang. Kesimpulan dari data tersebut adalah kecednerungan gangguan kecemasan sosial pada pengguna media sosial terjadi pada tingkat sedang hingga tinggi. Aitem

nomor 4 dan 5 menunjukan adanya keterkaitan antara media sosial dengan kecemasan sosial yang kuat. Media sosial dinilai juga mampu menjadi sarana komunikasi, hiburan, dan pelarian ketika merasakan kecemasan atau tidak nyaman dengan lingkungan sekitarnya. Kecemasan sosial pada pengguna media sosial berdasarkan studi pendahuluan adalah sebesar 60% pada kategori tinggi dan 40% pada kategori sedang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan metode angket dapat disimpulkan bahwa kcenderungan gangguan kecemasan sosial pada pengguna media sosial lebih tinggi dibandingkan dengan pemain *game online*.

Studi pendahuluan selanjutnya dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2018 kepada seorang pemain *game online* berinisial DV (22 Tahun) di salah satu *warnet game online* di Unnes. DV adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh pendidikan strata 1 di Kota Semarang. DV menuturkan bahwa ia jarang berkomunikasi dengan teman-teman yang bukan sesama pemain *game online* dan keluarga besarnya yang disebabkan perasaan takut atau cemas apabila dinilai gagal dalam proses perkuliahan. Kecemasan yang dimiliki DV berkaitan dengan menyampaikan pendapat di muka umum ketika presentasi berlangsung, berbicara atau berada disekitar orang yang tidak begitu dikenalnya dan cemas apabila dinilai malas atau tidak serius mengerjakan skripsi akibat tidak kunjung lulus dari perkuliahan oleh keluarga besar maupun adik tingkat kampusnya. Hal ini mengakibatkan DV menjadikan *game online* sebagai sarana untuk menghibur diri dan berkomunikasi apabila bermain bersama dengan teman-temannya.

> “Kalau cemas pasti ada Mas. Apalagi saya sebenarnya gak begitu suka bicara, soalnya takut kalau salah ngomong, kelepasan terus nyinggung apa gimana, jadinya ya temennya itu-itu aja sesama *gamer*. Ya itu, sering banget kalau pulang kerumah ditanyain ama bapak ibu paman

> bude sudah lulus belum, oug belum gimana?, jangan main *game* terus. Terus juga dibanding-bandingin ama anaknya, ponakan yang lain juga. Dan kalau di kampus kadang mau ngomong atau tanya ama adek tingkat malu juga sih wkwkw. Belum lulus aja sih itu. apalagi kalau ke perpus jurusan. Aduh dah, isinya banyak adek tingkatnya. Ya gak enak aja dah semester segini oug masih disini. Bab 1 aja belum disetujui. Terus ya, kalau main *game* buat pelampiasan aja sih. Semisal stress bingung enggak ada inspirasi atau masih *gabut* ya main dulu sejam dua jam terus buka tugasnya."
>
> (*Wawancara:10 Juni 2018)*

Hal serupa juga diungkapkan seorang pengguna media sosial berinisial SK (21 tahun) pada wawancara yang dilaksanakan tanggal 10 Juni 2018 di Perpustakaan Pusat Unnes. SK adalah mahasiswi tingkat akhir yang sedang menempuh pendidikan strata 1 di Kota Semarang. SK menuturkan kecemasan yang dialaminya seringkali berkaitan dengan menyampaikan pendapat di muka umum, berbicara dengan orang lain yang tidak begitu dikenalnya, dan takut mendapatkan penilaian buruk dari lingkungan sekitar karena penampilannya, sehingga lebih memilih menggunakan media sosial sebagai alat komunikasi untuk membantu mengurangi kecemasan sosialnya.

> "Kalau aku memang merasa malu, enggak PD, cemas kalau ketemu orang baru dan juga contohnya nih kalau lagi presentasi. Gimana ya rasanya memang takut, enggak PD jadi bingung sendiri kalau di depan orang banyak gitu rasanya enggak enak. Terus kalau pengaruh cemas, enggak PD ama orang lain.. Yaaa aku sering banget kayak gitu. makanya kalau aku milih baju itu bisa sampai lama banget, karena aku mikirin pendapat orang lain kalau aku makai baju ini gimana, ya walaupun sebenarnya gak penting. Tapi bagi aku penting banget sih… Dan media sosial itu aku pakai buat ngurangin rasa cemasku.jadi gini misalnya, aku mau ngobrol sama si A dan aku merasa enggak cocok ngobrol ama dia. Tapi aku lagi butuh dia buat bantu sesuatu jadi aku lebih milih *nge-chat* dia aja daripada harus ngomong langsung, karena aku menghindari rasa enggak nyaman itu kalau ngobrol langsung ama orang lain. Jadinya ya sering pakai medsos seperti lewat DM di instagram biar gak kikuk atau kebanyakan mikir ".
>
> (*Wawancara:10 Juni 2018)*

Berdasarkan hasil studi pendahuluan awal pengisian angket terhadap 40 subjek mahasiswa dan wawancara terhadap seorang mahasiswa pemain *game online* dan pengguna media sosial di Universitas Negeri Semarang menunjukan bahwa mereka sama-sama memiliki kecemasan sosial yang disebabkan ketakutan saat menyampaikan pendapat di muka umum, berbicara dengan orang lain dan apabila mendapatkan evaluasi negatif dari lingkungan sekitarnya sehingga menggunakan aplikasi *online* favoritnya untuk mengurangi (pelarian) dari kecemasannya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti sejalan dengan hasil penelitian Wenar & Kerig (Fidhzalidar, 2015) yang menemukan ada sekitar 10,7% sampai 17,3 % remaja yang mengalami gangguan kecemasan. Selain itu, berdasarkan penelitian International yang dilakukan oleh Waddell (Fidhzalidar, 2015) terdapat 64 ribu anak dan remaja di British Columbia yang mengalami gangguan kecemasan. Sementara pada penelitian Wenar & Kerig (Fidhzalidar, 2015) terdapat 45% pasien di klinik kesehatan mental yang di diagnosa mengalami gangguan kecemasan. Hal ini memperkuat bukti bahwa mayoritas subjek penelitian mengalami gangguan kecemasan sosial.

Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian berskala nasional pada tahun 1993 di Amerika yang dilakukan terhadap 1000 orang dewasa yang diberikan pertanyaan tentang hal-hal yang menjadi mimpi buruk atau kecemasan seseorang. Ternyata berbicara di depan suatu kelompok adalah terror utama yang menakutkan dengan prosentase sebesar 45% dan dominasi oleh wanita sebesar 54% dibandingkan 34% pria merasa cemas berbicara di depan suatu kelompok

(Muslimin, 2013). Hal ini sesuai dengan hasil studi pendahuluan peneliti dimana para pengguna media sosial yang mengalami kecenderungan gangguan kecemasan sosial khususnya ketika mengutarakan pendapat maupun berbicara dengan orang lain secara langsung dan perasaan cemas atau malu ketika berada di sekitar orang yang tidak dikenal mayoritas adalah wanita dan hal ini memiliki prosentase lebih tinggi daripada pemain *game online* yang didominasi oleh pria.

Hasil penelitian Mutahari (2016) sejalan dengan temuan studi pendahuluan peneliti, dimana dapat disimpulkan bahwa seseorang takut akan dinilai negatif atau ditolak oleh teman sebayanya dalam kelompok pergaulannya sehingga akan mencari sarana komunikasi atau hiburan untuk melengkapi kebutuhan sosialnya. Hal ini serupa dengan hasil studi pendahuluan peneliti khususnya pada hasil wawancara serta pernyataan angket nomor 4 dan 5 yang berkaitan dengan perasaan takut akan dinilai negatif atau ditolak oleh teman sebayanya dalam kelompok pergaulannya sehingga menggunakan media sosial dan *game online* untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Temuan studi pendahuluan peneliti juga mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat kecenderungan gangguan kecemasan sosial pada pemain *game online* dan pengguna media sosial, dimana pengguna media sosial memiliki tingkat kecenderungan gangguan kecemasan sosial lebih tinggi sebesar 60% dikategori tinggi dan 40% di kategori sedang. Hal ini berbanding terbalik dengan tingkat kecenderungan gangguan kecemasan sosial pada pemain *game online*, dimana 40% berada di kategori tinggi dan 60% dikategori sedang.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan gangguan kecemasan sosial yang dialami oleh pengguna media sosial lebih tinggi daripada pemain *game online*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Taqwa (2018) yang meneliti tentang intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* dengan kesehatan mental, dimana seseorang memiliki peluang yang jauh lebih tinggi untuk meningkatkan gejala kecemasan sosial apabila semakin sering atau semakin besar peluang yang dimiliki untuk menggunakan media sosial. "Dimana semakin tinggi intensitas atau peluang penggunaan *instagram stories* maka kesehatan mental yang dimiliki rendah dan sebaliknya semakin rendah intensitas atau peluang penggunaan *instagram stories* maka semakin tinggi kesehatan mental yang dimiliki" Taqwa (2018).

Hasil penelitian Diniari (2016), yang meneliti durasi penggunaan media sosial dan kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana, Bali turut mendukung hasil studi pendahuluan penelitian. Hasil penelitian Diniari (2016), menunjukan semakin sering dan semakin besar peluang untuk menggunakan media sosial, seseorang akan semakin mudah mengalami kecemasan sosial ketika berinteraksi secara langsung dengan lingkunganya. Hal ini disebabkan "subyek semakin rentan terhadap kecemasan yang ditimbulkan oleh perubahan gaya hidup yang dipengaruhi penggunaan media sosial, dalam hal ini berpotensi sebagai sumber kecemasan" Diniari (2016).

Selain itu, temuan hasil studi pendahuluan menunjukan bahwa mayoritas subjek pada kelompok media sosial adalah wanita. Hal ini sejalan dengan hasil penelitan yang dilakukan oleh Duggan (2015) yang meneliti tentang penggunaan

mobile messaging and social media, menunjukan bahwa mahasiswa perempuan mendominasi durasi penggunaan media sosial lebih dari 3 jam per hari, yaitu sebesar 29,8% dibandingkan mahasiswa laki-laki yang menggunakan media sosial dengan durasi yang sama (25%). “Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa perempuan menghabiskan waktunya lebih lama untuk menggunakan media sosial dibandingkan dengan laki-laki” (Duggan, 2015).

Berdasarkan uraian diatas mengenai penelitian-penelitian terdahulu dan hasil studi pendahuluan menggunakan metode observasi, wawancara, dan angket, menunjukan bahwa ada perbedaan tingkat kecenderungan gangguan kecemasan sosial pada pemain *game online* dan pengguna media sosial, dimana tingkat kecenderungan gangguan kecemasan sosial pada pengguna media sosial lebih tinggi daripada pemain *game online*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Taqwa (2018) dan Diniari (2016) yang menunjukan seseorang memiliki peluang yang jauh lebih tinggi untuk meningkatkan gejala kecemasan sosial apabila semakin sering atau semakin besar peluang yang dimiliki untuk menggunakan media sosial serta semakin sering dan semakin besar peluang untuk menggunakan media sosial, seseorang akan semakin mudah mengalami kecemasan sosial ketika berinteraksi secara langsung dengan lingkunganya.

Berdasarkan kedua hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan gangguan kecemasan sosial pada media sosial lebih tinggi karena para pengguna media sosial memiliki peluang yang lebih besar dan lebih sering menggunakan aplikasi media sosial di kehidupan sehari-hari (Taqwa, 2018 dan Diniari, 2016). Hal ini dapat terjadi mengingat bahwa media sosial lebih mudah untuk diakses dan digunakan sewaktu-waktu. Selain itu, karakteristik

media sosial adalah fokus pada penyampaian pesan dan informasi melalui pesan suara, tertulis, gambar, dan video. Media sosial ditujukan sebagai sarana untuk menyampaikan informasi pada seseorang atau khalayak ramai secara cepat dan praktis, sehingga media sosial dapat digunakan kapanpun dan dimanapun meskipun sedang beraktivitas lainnya. Selain itu, media sosial tidak memiliki layanan permainan seperti yang ada pada *game online* yang harus dimainkan pada situasi tertentu yang membutuhkan konsentrasi dan alur permainan kompetitif yang cukup lama, sehingga tidak dapat dimankan sewaktu-waktu ketika melakukan aktivitas lainnya. Media sosial tidak menyediakan grafis atau suara yang memukau, peran maupun aturan bermain, alurnya lambat dan tidak bersifat menantang atau kompetitif layaknya *game online,* sehingga penggunaan media sosial hanya berfungsi sebagai komunikasi yang sangat fleksibel.

Media sosial juga seakan-akan menjadi semacam "kebutuhan pokok" di era sekarang ini. Hal ini sesuai dengan hasil observasi dan wawancara peneliti dimana seluruh mahasiswa yang peneliti temui selalu memiliki dan sering menggunakan aplikasi media sosial lebih dari satu, diantaranya *Whatsapp, Instagram, Facebook, Twitter, dan Path* sedangkan, tidak semua mahasiswa yang peneliti temui memiliki atau memainkan *game online.* Hal ini menjadi dasar hipotesis peneliti bahwa terdapat perbedaan tingkat kecenderungan gangguan kecemasan sosial pada pemain *game online* dan pengguna media sosial.

Berdasarkan seluruh hasil studi pendahuluan menggunakan metode observasi, wawancara, dan angket, serta penelitian-penelitian terdahulu, maka dapat dipastikan terdapat fenomena kecenderungan gangguan kecemasan sosial

pada pemain *game online* dan pengguna media sosial pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Hal ini berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu dan hasil studi pendahuluan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki kecenderungan gangguan kecemasan sosial yang berada pada kategori sedang hingga tinggi namun, pada tingkatan yang saling bertolak belakang dimana kecenderungan gangguan kecemasan sosial pada pengguna media sosial lebih tinggi daripada pemain *game online* sehingga, terdapat dugaan adanya perbedaan kecenderungan gangguan kecemasan sosial pada pemain *game online* dan pengguna media sosial.

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi dimana dalam proses belajarnya pasti akan berinteraksi dengan sesamanya baik menghasilkan hubungan yang positif maupun negatif. Selama proses interaksi berlangsung, sarana-sarana penunjang komunikasi ikut digunakan untuk menunjang proses interaksi agar lebih baik dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, contohnya adalah media sosial dan *game online*. Oleh sebab itu, mahasiswa dinilai memiliki keragaman aspek dalam proses interaksi baik langsung maupun tak langsung dan konflik-konflik sosial yang berkaitan dengan kecemasan sosial yang dimilikinya.

Sebaran mahasiswa di Indonesia sangat besar. Berdasarkan data stasistik tahun 2014/2015 jumlah mahasiswa menurut Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan berjumlah 3.938.308 mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dan 1.958.111 mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta. Pada tahun ajaran 2014/2015 khususnya di provinsi di Jawa Tengah, jumlah mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri berjumlah 141.632 mahasiswa dan Perguruan Tinggi Swasta berjumlah

335.170 mahasiswa (https://www.bps.go.id diakses 15 Juni 2018). Kota Semarang merupakan kota multikultural sebagai ibukota Provinsi Jawa Tengah. Kota Semarang merupakan 10 kota terbesar di Indonesia dengan aktivitas *online* tertinggi (Soliha, 2015). Berdasarkan data statistik pada tahun 2011 penggunaan jaringan internet sebesar 22%, kemudian ditahun berikutnya mengalami kenaikkan sebesar 43% (Yahoo!-TNS, 2013 dalam Soliha, 2015). "Pertumbuhan tersebut didorong oleh pergeseran penggunaan *internet* melalui jaringan yang digunakan secara kolektif seperti warnet (warung internet) dan *wifi* berubah menjadi lebih personal, terutama penggunaan perangkat *mobile.* Maka tak heran jika *internet* sering digunakan sebagai media sosial saat ini, dengan mudahnya setiap pengguna membawa dunia maya mereka ke ruang tidur, meja makan, sampai ke jalan sekalipun saat dia di dalam kendaraan" (Soliha, 2015).

Kota Semarang dapat disebut sebagai kota pelajar karena, jumlah universitas yang lebih banyak dibanding daerah-daerah lain di Jawa Tengah. Kota Semarang setidaknya memiliki 53 universitas yang terdiri dari 3 Perguruan Tinggi Kedinasan, 5 Perguruan Tinggi Negeri, dan 45 Perguruan Tinggi Swasta (http://www.wikipedia.org, diakses 15 Juni 2018). Salah satu universitas negeri yang dijadikan subjek penelitian adalah Universitas Negeri Semarang. Hal ini dikarenakan Universitas Negeri Semarang berlokasi cukup terpencil (berada di dataran tinggi dan ± 15Km dari pusat Kota Semarang) jika dibandingkan dengan universitas negeri lainnya di Kota Semarang, sehingga dimungkinkan memiliki pola interaksi sosial yang berbeda. Selain itu, telah ditemukannya fenomena kecemasan sosial pada mahasiswa pemain *game online* dan pengguna media

sosial di Universitas Negeri Semarang dan peneliti juga adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh pendidikan strata 1 di Universitas Negeri Semarang.

Beberapa penelitian terdahulu telah ada yang meneliti variabel kecemasan sosial. Soliha (2015), meneliti tentang tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial dan didapatkan hasil berupa terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan pada media sosial secara signifikan dan dengan arah positif. Hal ini berarti jika kecemasan sosial tinggi, maka ketergantungan pada media sosialnya pun tinggi namun dengan pengaruh yang kecil. Cahyono (2016), meneliti pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia didapatkan hasil berupa dampak positif yang berupa "memudahkan kita untuk berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, jarak dan waktu bukan lagi masalah, lebih mudah dalam mengekspresikan diri, penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat, biaya, lebih murah serta dampak negatif yang berupa menjauhkan orang-orang yang sudah dekat dan sebaliknya, interaksi secara tatap muka cenderung menurun, membuat orang-orang menjadi kecanduan terhadap internet, menimbulkan konflik, masalah privasi, rentan terhadap pengaruh buruk orang lain".

Pada penelitian Gavriloff dan Lusher (2015), yang meneliti *social anxiety and mindfulness in online gamers*, didapatkan hasil terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial secara signifikan pada orang yang tidak bermain *game online* atau *offline* dengan orang yang rutin bermain *game online* atau *offline* serta tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sosial pada pemain *game online* dan pemain *game offline.* Pada penelitian Herman dkk., (2018), yang meneliti pengukuran

skala kecemasan sosial pada pengguna media sosial *facebook* dan *instagram* pada pengguna berusia dewasa awal, didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sosial pada pengguna *facebook* dan *instagram* pada pengguna berusia dewasa awal. Berdasarkan beberapa uraian penelitian terdahulu yang telah telah membahas tentang kecemasan sosial di atas, belum ditemukan penelitian yang meneliti tentang perbedaan kecenderungan gangguan kecemasan sosial pada pemain *game online* dan pengguna media sosial. Oleh sebab itu, penting untuk meneliti kecenderungan gangguan kecemasan sosial pada pemain *game online* dan pengguna media sosial. Hal ini dilakukan guna untuk mengetahui perbedaan tingkat kecenderungan gangguan kecemasan sosial pada pemain *game online* dan pengguna *media sosial*.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan uraian di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan sosial yang dimiliki para pemain *game online*?
2. Bagaimana gambaran kecemasan sosial yang dimiliki para pengguna *media sosial*?
3. Apakah ada perbedaan kecemasan sosial pada pemain *game online* dan pengguna *media sosial* ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran gambaran kecemasan sosial yang dimiliki para pemain *game online*

2. Untuk mengetahui gambaran kecemasan sosial yang dimiliki para pengguna *media sosial*
3. Untuk mengetahui perbedaan kecemasan sosial pada pemain *game online* dan pengguna *media sosial*

1.4 Manfat Penelitian

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

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan ilmu psikologi, serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi mengenai kecenderungan gangguan kecemasan sosial pada pemain *game online* dan pengguna media sosial dalam bidang *cyberpsikologi.*

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi pembaca dan peneliti selanjutnya, penelitian ini bermanfaat memberikan gambaran tetntang perbedaan tingkat kecenderungan gangguan kecemasan sosial antara pemain *game online* dan pengguna media sosial, khususnya pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pertimbangan bagi para pemain *game online,* pengguna media sosial, tenaga pendidik, dan keluarga agar dapat mengambil langkah-langkah yang tepat dalam rangka mengantisipasi terjadinya kecemasan sosial yang berkepanjangan.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kecemasan Sosial

2.1.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang tidak mengenakan dan ditandai oleh reaksi fisiologis negatif serta gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau hal buruk di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan dapat melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis (Durrand, 2006 : 27). Menurut Liftiah (2009 : 63) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu respon seseorang terhadap stimulus tertentu yang mengancam. Kecemasan merupakan kondisi dimana *mood* negatif yang ditandai dengan simtom-simtom tubuh, ketegangan fisik dan ketakutan pada hal-hal yang akan terjadi.

Kecemasan ditandai dengan munculnya perasaan takut, kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan (Davidson & Neale dalam Liftiah, 2009 : 64). Atkinson (dalam Muslimin, 2013), kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah kekawatiran, ketakutan, keprihatinan yang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Chaplin (dalam Suardana dan Simarmata, 2013) menjelaskan bahwa pada dasarnya kecemasan muncul disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik.

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya rasa khawatir, gelisah, bingung dan tertekan (Hidayah, Ayu, Dan Faradiba, 2017). “Kecemasan adalah suatu keadaan atau perasaan yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang” (Rehatta, Kandou, dan Gunawan, 2014). Purwaningsih (2010), menjelaskan kecemasan adalah keprihatinan yang terus-menerus berlangsung dan terjadi secara alami dan berhubungan dengan perasaan ketidakpastian serta keputusasaan yang disebabkan oleh hal-hal yang tidak jelas.

Ellis dan Nowlis (dalam Purwaningsih, 2010) kecemasan disebabkan oleh hal-hal yang tidak jelas, layaknya seseorang yang akan menjalani operasi karena mereka tidak tahu konsekuensi pembedahan dan takut terhadap prosedur pengobatan itu sendiri. Menurut Taylor (dalam Suardana dan Simarmata, 2013), “kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman. Perasaan yang tidak menyenangkan umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) serta gejala-gejala psikologis (panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya).

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat diambil aspek-aspek yang selalu muncul didalam variabel kecemasan, yaitu : (1) keadaan suasana hati yang tidak mengenakan dan menimbulkan gejala-gejala fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) serta gejala-gejala psikologis (panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya), (2) kecemasan ditandai dengan

munculnya perasaan takut, kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan, (3) kecemasan adalah keprihatinan yang terus-menerus berlangsung dan terjadi secara alami dan berhubungan dengan perasaan ketidakpastian serta keputusasaan yang disebabkan oleh hal-hal yang tidak jelas, (4) kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan atau adanya rasa tidak aman.

Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan suasana hati yang tidak mengenakan dan menimbulkan gejala-gejala fisiologis dan psikologis. Hal ini berkaitan erat dengan respon alami pada seseorang ketika merasakan stimulus negatif disekitar dirinya. Respon alami yang terjadi bisa beraneka ragam tingkatan, durasi, dan wujudnya tergantung dari pengalaman seseorang dalam menghadapi stimulus tersebut. Simptom-simptom kecemasan yang sering muncul adalah gemetar, berkeringat, jantung berdetak kencang, merasa tegang, panik, dan tidak dapat berkonsentrasi atau melakukan sesuatu dengan tenang. Hal ini disebabkan karena ketika seseorang merasa cemas maka sebagian besar pikiran, usaha dan konsentrasinya akan terpusat pada stimulus penyebab kecemasan atau cara menghadapi kecemasan itu sendiri.

Selain itu, kecemasan ditandai dengan munculnya perasaan takut, kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Seseorang yang mengalami kecemasan biasanya akan didahului oleh perasaan takut, kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan menyenangkan. Kecemasan muncul dari ketidakjelasan, kebingungan atau kegagalan seseorang dalam merespon, bertindak atau beradaptasi dengan lingkungan disekitarnya. Hal ini menyebabkan

seseorang tidak mampu untuk mengambil keputusan secara tepat, sehingga merasa cemas dan khawatir apabila mendapatkan kritikan buruk dari orang lain ketika melakukan sesuatu yang salah.

Kecemasan dapat disebabkan keprihatinan yang terus-menerus berlangsung dan terjadi secara alami dan berhubungan dengan perasaan ketidakpastian serta keputusasaan yang disebabkan oleh hal-hal yang tidak jelas. Kecemasan dialami ketika berpikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Kecemasan merupakan respon negatif yang dirasakan seseorang apabila merasankan suatu hal yang mengancam. Akan tetapi, kecemasan juga dapat disebabkan oleh pikiran-pikiran seseorang mengenai apa yang akan terjadi pada dirinya sendiri meskipun tidak ada bukti atau stimulus yang jelas. Kecemasan dapat muncul karena pikiran-pikiran negatif seseorang yang terus dipikirkan secara mendalam tanpa memperhatikan aspek logisnya. Oleh sebab itu, dibutuhkan rasionalisasi dalam berpikir untuk mengurangi kecemasan yang berlebih.

Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan atau adanya rasa tidak aman. Tingkatan, stimulus, dan respon seseorang terhadap kecemasan berbeda-beda. Hal ini disebabkan pengalaman subjektif seseorang terhadap kecemasan itu sendiri. Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantunga pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati yang bersifat negatif dan

menimbulkan gejala-gejala fisiologis (gemetar, berkeringat, dan detak jantung meningkat) serta gejala-gejala psikologis (panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya), dan dimulai dengan munculnya perasaan takut, kehati-hatian atau kewaspadaan yang terjadi secara terus menerus yang disebabkan ketidakpastian atau keputusasaan oleh hal-hal yang tidak jelas, didapatkan dari pengalaman subjektif seseorang.

2.1.2 Definisi Gangguan Kecemasan Sosial

Menurut *American Psychiatric Association* (APA) kecemasan sosial didefinisikan sebagai sinyal yang kuat tentang situasi sosial dimana individu merasa takut dilihat oranglain dan merasa takut jika melakukan perbuatan yang memalukan (Olivares, dkk, 2009 : 486). Kecemasan sosial merupakan suatu bentuk rasa cemas yang diarahkan pada lingkungan sosialnya. Seseorang merasa khawatir apabila mendapat penilaian negatif dari orang lain, khawatir tidak mampu mendapat persetujuan dari orang lain serta takut melakukan perilaku yang memalukan di muka umum (Grecal & Lopez, 1998 : 83). Mutahari (2015), menjelaskan kecemasan sosial adalah keadaaan takut untuk melakukan suatu aktivitas sosial dimana individu tersebut mengalami keterbatasan interaksi sosial dengan orang-orang yang tidak begitu dikenal dan akan diikuti perilaku menghindar.

Kecemasan sosial dapat dikategorikan kedalam bentuk fobia sosial yang lebih ringan, disertai adanya ketakutan secara terus menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain (Olivares, dkk, 2009 : 486). Kecemasan sosial adalah rasa takut yang intens pada evaluasi negatif yang berlebihan ketika

dihadapkan pada situasi sosial (Schulze dalam Rachmawaty, 2015). Selain itu, kecemasan sosial didefinisikan sebagai ketakutan berlebihan ketika menerima kritik dari orang lain, yang mengakibatkan seseorang menghindari interaksi dengan sekelompok orang atau kelompok sosial (Swasti dan Martani, 2013). Memperkuat pernyataan Swasti dan Martini, Fidhzalidar (2015) di dalam jurnalnya menjelaskan "Kecemasan sosial merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaaan cemas *(anxiety)* yang ditandai dengan ketidaknyamanan emosional, rasa takut dan khawatir berkenaan dengan situasi sosial tertentu.

Herman dkk, (2018) mengatakan, kecemasan sosial adalah rasa cemas dan rasa takut yang diarahkan pada lingkungan sosialnya. Individu khawatir dirinya akan mendapat penilaian negatif dari orang lain. Individu juga khawatir tidak mampu mendapat persetujuan dari orang lain serta takut melakukan perilaku yang memalukan dimuka umum. "Kecemasan sosial adalah ketakutan menetap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan orang lain" (Davidson, Neale dalam Liftiah, 2009 : 64). Secara sederhana, kecemasan sosial adalah perasaan malu dinilai atau diperhatikan oleh orang lain karena adanya prasangka bahwa orang lain menilai negatif terhadap dirinya (Rakhmat dalam Fidhzalidar, 2015).

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, terdapat beberapa aspek yang selalu muncul di dalam pengertian kecemasan sosial, yaitu : (1) merasa khawatir apabila mendapat penilaian negatif dari orang lain dan takut melakukan perilaku yang memalukan di muka umum, (2) keadaaan takut untuk melakukan suatu

aktivitas sosial dan mengalami keterbatasan interaksi sosial serta diikuti perilaku menghindar, (3) rasa takut yang intens terhadap evaluasi negatif yang berlebihan ketika dihadapkan pada situasi sosial, (4) keadaaan cemas yang ditandai dengan ketidaknyamanan emosional, rasa takut dan khawatir berkenaan dengan situasi sosial tertentu, (5) rasa cemas dan rasa takut yang diarahkan pada lingkungan sosialnya serta takut melakukan perilaku yang memalukan dimuka umum

Ciri khas seseorang dengan gangguan kecemasan sosial adalah selalu merasa khawatir apabila mendapat penilaian negatif dari orang lain, takut melakukan perilaku yang memalukan di muka umum dan mengalami keterbatasan interaksi sosial serta diikuti perilaku menghindar. George dan brolin (dalam Fidhzalidar, 2015) menjelaskan kecemasan sosial akan mengakibatkan seseorang mengalami rasa takut yang berlebihan ketika berinteraksi atau berada dalam situasi yang melibatkan banyak orang karena, takut jika mendapatkan penilaian negatif oleh orang lain. Hal ini dapat mengakibatkan terganggunya rutinitas harian seperti pekerjaan, sekolah atau kegiatan lain karena terlalu sering menghindari melakukan sesuatu atau berbicara dengan orang lain karena takut, malu, dan menghindari menjadi pusat perhatian. Oleh sebab itu, seseorang yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindar atau menyendiri ketika berkumpul dengan banyak orang.

Kecemasan sosial paling sering disebabkan rasa takut yang berlebihan terhadap evaluasi negatif dari orang lain ketika dihadapkan pada situasi sosial, sehingga mengakibatkan keadaaan cemas yang ditandai dengan ketidaknyamanan emosional dan khawatir berkenaan dengan kondisinya saat ini. Kecemasan sosial

adalah gangguan yang hanya muncul ketika seseorang mendapatkan stimulus atau sedang berada dalam kondisi tersebut. Hal ini dapat disebabkan individu memasuki situasi yang baru dan membutuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut (La Greca dan Lopez dalam Mutahari, 2015). Apabila individu mengalami situasi yang belum pernah dirasakannya, maka ia akan merasa asing dan tidak yakin untuk mengambil keputusan. Ketidakpastian, kebingungan, dan situasi lingkungan yang baru bagi seseorang adalah faktor yang paling sering memicu munculnya kecemasan sosial. Oleh karena itu, seringkali seseorang akan mengalami kesulitan untuk berbicara, mengutarakan pendapat, atau sekedar melakukan aktivitas ringan lainnya ketika mengalami kecemasan sosial. Meskipun begitu, kecemasan sosial juga dapat disebabkan pengalaman maupun persepsi yang dimiliki oleh seseorang berdasarkan apa yang ia yakini.

Kecemasan sosial dapat diartikan sebagai perasaan negatif yang diarahkan pada lingkungan sosialnya serta perasaan takut apabila melakukan perilaku yang memalukan dimuka umum. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam penyebab timbulnya kecemasan sosial (Bono & Judge dalam Fidhzalidar, 2015). Lingkungan tempat tinggal dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang tentang dirinya sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan adanya pengalaman yang tidak menyenangkan atau konflik yang tidak terselesaikan pada individu dengan keluarga, teman, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Hal ini menyebabkan individu merasa tidak aman terhadap lingkungannya karena takut apabila kejadian tidak menyenangkan yang sama akan terulang kembali (Fidhzalidar, 2015).

Berdasarkan pernyataan dan aspek-aspek yang telah dijelaskan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah gangguan psikologis dimana seseorang mengalami keterbatasan kemampuan untuk berinteraksi, kekhawatiran, dan ketakutan berlebih terhadap lingkungan sosialnya karena takut menerima kritikan atau penilaian negatif dari orang lain apabila melakukan perilaku yang memalukan sehingga lebih memilih untuk menghindari situasi sosial yang membuatnya merasa terancam dan tidak nyaman serta dapat disebabkan ketakutan atau kekawatiran terhadap pengalaman tidak menyenangkan yang mungkin dapat terulang kembali.

Seseorang dengan gangguan kecemasan sosial pada umumnya menghindari situasi sosial jika memungkinkan apabila berada dalam tekanan yang cukup besar. Perilaku untuk mengatasi kecemasan sosial tidak selalu dilakukan dengan menghindari situasi sosial. Salah satu bentuk dari perilaku kecemasan sosial yang ekstrim pada seseorang adalah dengan membisu dan hanya akan berbicara pada situasi tertentu sebesar 70% hingga 95% apabila memungkinkan (Rachmawati, 2015). “Ada sekitar 75% hingga 95% remaja mengalami kecemasan sosial lebih memiih membisu dan sedikit berbicara ketika dihadapkan pada situasi sosial” (Deibaz, et al dalam Rachmawati, 2015). Berdasarkan survey yang telah dilakukan, kecemasan sosial merupakan masalah kesehatan mental peringkat ketiga setelah depresi dan peyalahgunaan alkohol (Pierce dalam Rachmawati, 2013). Hal ini membuktikan bahwa kecemasan sosial merupakan masalah sosial yang sangat penting untuk dibahas mengingat pengaruhnya terhadap pertumbuhan dan perkembangan interaksi sosial seseorang khususnya dalam aspek psikologis.

“Kecemasan sosial ditandai dengan adanya persepsi marabahaya dalam situasi sosial serta munculnya potensi penolakan oleh orang lain. Pada wanita yang mengalami kecemasan sosial tinggi cenderung menampilkan banyak perilaku negatif daripada perilaku positif seperti kontak mata yang kurang, kurang tersenyum, sedikit berbicara dan gelisah yang berlebih” (Kashdan dalam Rachmawati, 2015). Dapat kita perhatikan secara kasat mata, seseorang yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari kontak mata, kurang tersenyum, dan jarang berbicara atau merasakan kegelisahan yang berlebih. Hal ini dapat disebabkan adanya persepsi seseorang yang membuatnya merasakan terancam apabila terjadi penolakan oleh orang lain. Penderita kecemasan sosial akan lebih memilih untuk menutup mulutnya dan menghindar untuk menutupi kecanggungannya apabila berbicara dengan orang lain atau mengutarakan pendapatnya. Dampak jangka panjang dari perilaku menghindar ketika mengalami kecemasan sosial adalah ketakutan terus–menerus, intens, kronis, dan apabila terus berlanjut maka dapat mengakibatkan seseorang hanya memiliki jaringan sosial yang lebih kecil, berkurangnya dukungan sosial, rendahnya kualitas hidup dan menimbulkan isolasi sosial yang berpotensi untuk melakukan bunuh diri (Tillfors, Akinsola, dan Sporte dalam Rachmawati, 2015)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Joshu (dalam Rachmawati, 2015) terhadap 1500 pelajar, didapatkan hasil bahwa 1500 pelajar menunjukan sikap rasa malu, takut dikritik, serta kecemasan terhadap evaluasi negatif serta munculnya keringat berlebih di sekujur tubuhnya ketika berada dalam situasi publik, berpidato atau situasi yang membutuhkan partisipasi secara langsung. Hal

ini menunjukan bahwa lingkungan sangat mempengaruhi terjadinya kecemasan sosial itu sendiri. Lingkungan yang tidak nyaman, baru, bahkan berbeda dari apa yang diharapkan seseorang dapat menyebabkan kecemasan sosial. Apabila kecemasan tidak dapat di atasi, maka yang terjadi adalah usaha menghindari pusat keramaian atau mencari kesibukan lainnya agar tidak dilihat cemas atau buruk di hadapan orang lain.

Kecemasan sosial sebenarnya adalah hal yang wajar terjadi bagi semua orang, akan tetapi dapat menjadi gangguan yang serius apabila tingkat kecemasan yang dialami semakin irasional dan mengganggu kegiatan sehari-hari, lalu sering merasakan kecemasan secara berlebihan, tanpa stimulus pemicu di sekililingnya, dan biasanya dampak dari kecemasan tersebut membawa pengaruh negatif secara menyeluruh dalam hidup individu (Sternberg dalam Swasti dan Martani, 2013). Berdasarkan kasus lapangan, ditemukan bukti bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial lebih sering menolak untuk menghadiri kegiatan sosial dan bermasalah dalam hubungan sosial, gagal ujian lisan perkuliahan, dan mengalami gejala depresi sebagai gangguan tambahan (Sadarjoen, Swasti, dan Rustika dalam Swasti dan Martani, 2013).

"Kecemasan sosial akan disertai dengan, setidaknya satu, gangguan penyerta berupa gangguan kecemasan lainnya, gangguan suasana hati, kecanduan obat-obatan, dan kecanduan minuman keras (Chartier, Walker, & Stein, dalam Swasti dan Martani, 2013). Oleh sebab itu, seseorang dengan gangguan kecemasan sosial akan cenderung menghindar, kabur, dan mencari kegiatan lainnya sebagai pelampiasan atas ketegangan dan kecemasan yang dirasakannya

selama berinteraksi dengan orang lain. Kecemasan sosial disinyalir dapat menjadi salah satu penyebab seseorang mengalami gangguan psikologis bertumpuk *(multiple psychological disorder).* Hal ini semakin memperkuat dugaan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan menghindari interaksi sosial secara langsung dan lebih memilih menggunakan media sosial atau bermain *game online* sebagai sarana komunikasi dan hiburannya.

Secara umum, seseorang dengan gangguan kecemasan sosial akan menilai dirinya lebih buruk dari orang lain dan menurukan performansinya sehingga ia benar-benar lebih buruk (Asbaugh, dkk, dalam Swasti dan Martani, 2013). Berdasarkan pernyataan tersebut maka semakin menegaskan gambaran kehidupan sehari-hari seseorang dengan kecemasan sosial nampak tidak bersemangat, lebih lesu, merasa tidak berharga, dan tidak yakin dengan apa yang dikerjakannya. Oleh karena itu, seseorang dengan gangguan kecemasan sosial mengalami penurunan fungsi dan keterampilan sosial serta kualitas interaksi sosial yang ia lakukan (Ashbaugh, et al., Hirsch, Meynen, & Clark dalam Swasti dan Martani, 2013), mengalami kesalahan dalam memproses informasi selama interaksi sosial berlangsung (Kessler dalam Swasti dan Martani, 2013), dan bertindak berdasarkan interpretasi subjektif (Torres & Guerra, Kessler dalam Swasti dan Martani, 2013) yang lebih banyak dilakukan berdasarkan evaluasi negatif atas peristiwa sosial yang tidak menyenangkan (Wilson & Rapee (Kessler dalam Swasti dan Martani, 2013).

Lebih jauh lagi tentang gambaran kecemasan sosial secara umum, hasil penelitian Levpuscek (dalam Pramitasari dan Ariana, 2014) sejalan dengan hasil

penelitian Swasti dan Martani (2013) yaitu, penilaian negatif mengenai diri sendiri sering terjadi pada remaja, terutama pada tahap remaja awal yang pada akhirnya menghasilkan dampak yang buruk pula (Levpuscek dalam Pramitasari dan Ariana, 2014). Beberapa dampak buruk dari penilaian negatif pada diri sendiri antara lain menyebabkan remaja menjadi pribadi yang minder, suka menutup diri dan pemalu *(National Institute of Mental Health*, dalam Pramitasari dan Ariana, 2014), hingga mengalami gangguan sosial yang serius yaitu kecemasan sosial (Mappiare dalam Pramitasari dan Ariana, 2014). Beberapa penelitian juga semakin memperkuat faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan sosial pada remaja, di antaranya sifat pemalu *(National Institute of Mental Health* dalam Pramitasari dan Ariana, 2014), harga diri yang rendah (Ahmad dkk, dalam Pramitasari dan Ariana, 2014), dan pola asuh *overprotective* (Spokas dkk, dalam Pramitasari dan Ariana, 2014) serta bentuk fisik yang kurang sesuai dengan harapan atau norma masyarakat yang berlaku juga turut berperan dalam peningkatan kecemasan seseorang (Ichraf dkk, dalam Pramitasari dan Ariana, 2014).

Kecemasan sosial paling sering terjadi ketika berada dalam situasi yang melibatkan penampilan di depan umum, bertemu dengan orang atau lingkungan baru, situasi memalukan, situasi mengandung resiko dalam hubungan lawan jenis (mengajak pergi kencan), situasi melibatkan fungsi sosial, evaluasi (ujian lisan, wawancara kerja), dan upaya menampilkan kesan positif pada orang lain (Leary & Kowalsky dalam Swasti dan Martani, 2013). Apabila seseorang gagal untuk mengatasi kecemasan sosialnya atau masalah sosial yang sedang dihadapinya, maka ia akan memilih untuk mundur atau menjauh karena merasa tidak percaya

diri dan malu atas kegagalannya dalam proses interaksi sosial serta menghasilkan komunikasi yang buruk.

Kecemasan sosial adalah ketakutan secara terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Secara singkatnya, orang-orang yang menderita kecemasan sosial akan lebih memilih untuk menghindari orang lain karena takut dikritik ketika berbicara atau menampilkan diri di depan umum, makan di depan umum, menggunakan fasilitas kamar kecil untuk umum dan melakukan kegiatan-kegiatan di depan khalayak ramai yang dapat menimbulkan kecemasan yang hebat.

2.1.3 Aspek-aspek Kecemasan Sosial

Menurut Olivares, dkk. (2009 : 488), menyebutkan 4 aspek dalam kecemasan sosial, diantaranya adalah

1) Takut berhubungan dengan orang lain

Seseorang yang mengalami kecemasan merasa takut ketika berhubungan atau berinnteraksi dengan orang lain, terutama dengan orang-orang yang baru dikenalnya. Rasa takut ini dapat ditandai dengan adanya keringat yang berlebihan, detak jantung berdebar, wajah memerah dan lain sebagainya.

2) Menghindari berhubungan dengan orang lain

Menghindari berubungan sosial terjadi ketika seseorang merasa tidak nyaman saat harus berinteraksi dengan orang lain, sehingga memunculkan

perilaku tidak berani atau sedikit melakukan kontak mata, penundaan, cara bicara tidak lancar, gelisah, menolak interaksi sosial.

3) Takut menjadi pusat perhatian

Dalam aspek ini seseorang akan merasa takut kerika menjadi pusat perhatian karena takut apabila kecemasan di ketahui oleh orang lain dan takut jika mendapat kritikan dari orang lain

4) Menghindari menjadi pusat perhatian

Seseorang menghindari menjadi pusat perhatian karena seseorang merasa bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan dan kewaspadaan yang tinggi

Berdasarkan hasil penelitian dari Olivares Et,al. (2005), menyebutkan terdapat 3 aspek-aspek yang menyebabkan kecemasan sosial, diantaranya adalah

1) Ketakutan pada evaluasi negatif

Perasaan kawatir atau ketakutan apabila mendapatkan evaluasi negatif sehingga menjauhi situasi yang berhubungan dengan evaluasi, dan pemikiran negatif orang lain

2) Penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi yang baru atau bersama orang asing

Perasaan kawatir atau tertekan apabila mengalami situasi yang belum pernah dialami sebelumnya (asing) atau bersama orang asing

3) Penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi yang pernah dialami atau bersama orang yang dikenal

Perasaan kawatir atau tertekan apabila mengalami situasi yang pernah dialami sebelumnya atau dalam kondisi umum atau bersama orang yang dikenal

Ozbay dan palace (dalam Hamarta dan Baltaci, 2013) mengembangkan 3 aspek-aspek kecemasan sosial, yaitu :

1) Penghindaran sosial

Salah satu indikasi seseorang mengalami kecemasan sosial adalah menghindari situasi-situasi sosial. Seseorang akan merasa gugup, malu, dan akhirnya menghindari situasi-situasi yang melibatkan interaksi dengan orang lain dan situasi yang mengancam dirinya. Penghindaran sosial yang parah dapat mengarah pada substansial sosial dan disfungsi kerja

2) Kecemasan akan kritik atau takut akan evaluasi negatif

Individu yang mengetahui dirinya sedang berada di lingkungan umum akan lebih fokus pada bagian-bagian di dirinya yang dapat diamati oleh orang lain, sehingga seseorang akan merasa takut atau khawatir terhadap kritikan orang lain apabila berbuat kesalahan, fokus pada diri sendiri, dan berpikir negatif terhadap orang lain (curiga)

3) Perasaan diri tidak berharga

Individu yang merasa harga dirinya rendah cenderung meragukan kemampuannya (tidak percaya diri) dan memiliki keyakinan bahwa orang lain juga akan meragukan (merendahkan) kemampuannya.

Menurut Safren, dkk (1998 : 447), terdapat tiga faktor yang dapat digunakan dalam menganalisis kecemasan sosial, yaitu:

1) Kecemasan berinteraksi

Seseorang yang mengalami kecemasan dalam berinteraksi dengan orang lain biasanya akan mengalami gugup, kaki gemetar, wajah pusat pasi, keringat dingin

dan sebagainya. Kemampuan berinteraksi merupakan bagian yang sangat penting untuk menyampaikan ide, gagasan atau informasi. Semakin baik seseorang menguasai keterampilan berinteraksi maka, semakin besar pula potensi seseorang untuk menjadi komunikator yang handal untuk mencapai komunikasi yang efektif dan apabila seseorang tidak mampu menguasai keterampilan komunikasi, maka ia akan merasa takut, cemas, malu, dan tidak yakin dengan apa yang dikatakan atau diperbuatnya selama berinteraksi.

2) Takut diamati orang lain

Kecemasan sosial akan menjadikan seseorang berpikir bahwa orang lain sedang melihat, mengamati dan menilai dirinya dengan hal-hal yang negatif atau buruk tentang apa yang sedang ia lakukan. Oleh sebab itu, kecemasan sosial berkaitan erat dengan ketidaknyamanan seseorang terhadap orang lain yang sedang mengamatinya atau sedang menjadi daya tarik bagi orang lain karena takut apabila mendapatkan evaluasi yang tidak diinginkan.

3) Takut jika orang lain menyadari kecemasan

Pada umumnya seseorang akan berusaha menyembunyikan kelemahan atau perasaan negatifnya dihadapan orang lain. Seseorang yang mengalami kecemasan ketika berinteraksi sosial akan berusaha untuk terlihat baik-baik saja dan berusaha agar tidak menarik perhatian. Apabila oranglain mengetahui kecemasannya, maka dapat meningkatkan perasaan tidak nyaman, malu, menurunkan performa, dan kepercayaan diri dihadapan orang lain. Oleh sebab itu, untuk mengurangi atau menyembunyikan kecemasannya biasanya dilakukan dengan menyembunyikan tangan atau wajah, menjauh dari keramaian, menghindari kontak mata.

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai aspek-aspek-aspek-aspek kecemasan sosial dari ketiga tokoh di atas, peneliti memutuskan untuk menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Olivares Et,al. (2005), yaitu ketakutan pada evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi yang baru atau bersama orang asing dan penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi yang pernah dialami atau bersama orang yang dikenal. Pengambilan keputusan ini disebabkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Olivares Et,al. (2005) dinilai lebih fokus dalam menjelaskan aspek-aspek kecemasan sosial dan didalamnya mencakup aspek-aspek-aspek-aspek dari pendapat ketiga tokoh lainnya.

2.1.4 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Sosial

Mennurut Durrand (2006 : 32) ada tiga jalur yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan sosial, yaitu:

1) Seseorang dapat mewarisi kerentanan biologis secara menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk sangat terhambat secara sosial. Keberadaan kerentanan psikologis menyeluruh tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stress yang tidak dapat dikontrol. Ketika mengalami stress, kecemasan dan perhatian akan difokuskan pada diri sendiri dan dapat meningkat hingga ke titik yang mengganggu kinerja, bahkan disertai kepanikan.

2) Seseorang yang sedang mengalami stress dapat mengalami serangan panik yang tidak terduga pada sebuah situasi sosial yang dikaitkan dengan stimulus-stimulus sosial. Individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang

kemungkinan untuk mengalami kepanikan lain ketika berada pada situasi-situasi sosial yang sama atau mirip karena faktor pengalaman.

3) Seseorang mungkin mengalami trauma sosial riil yang menimbulkan alarm aktual yang berkaitan dengan kecemasan. Kecemasan lalu berkembang di dalam situasi-situasi sosial yang mirip. Adanya pengalaman sosial yang traumatik dapat disebabkan pengalaman-pengalaman tidak mengenakan semasa kecil hingga remaja. Misalnya, pengalaman *bullying* yang terjadi antara umur 12 sampai 15 tahun dari teman-teman sebayanya. Pengalaman ini dapat menimbulkan kecemasan dan panik yang muncul kembali ketika menghadapi kondisi sosial yang hampir mirip di masa mendatang.

Menurut Freud (dalam Andri &Yenny Dewi, 2007) penyebab kecemasan seseorang dapat disebabkan oleh salah satu atau kombinasi dari tiga jenis kecemasan, yaitu:

1) Kecemasan realitas atau objektif *(reality or Objective Anxiety)*

Suatu kecemasan yang bersumber dari adanya ketakutan terhadap suatu bahaya yang mengancam di dunia nyata. Kecemasan jenis ini dapat dicontohkan dengan ketakutan terhadap kebakaran, angin tornado, gempa bumi, atau binatang buas. Kecemasan jenis ini menuntun seseorang untuk berperilaku sebagaimana mestinya ketika menghadapi bahaya, namun tidak jarang pula ketakutan yang bersumber pada realitas ini menjadi ekstrim dan menyebabkan seseorang menjadi sangat takut untuk keluar rumah. Hal ini disebabkan kekhawatiran yang berlebih apabila terjadi kecelakaan pada dirinya, seperti takut menyalakan korek api karena takut terjadi kebakaran.

2) Kecemasan Neurosis *(Neurotic Anxiety)*

Kecemasan jenis ini memiliki dasar pada masa kecil, khususnya konflik antara pemuasan instingtual dan realitas. Pada masa kecil, terkadang beberapa kali seorang anak mengalami hukuman dari orang tua akibat pemenuhan insting id yang impulsive, terutama yang berkaitan dengan pemenuhan insting seksual atau agresif. Anak biasanya akan menerima hukuman apabila mengekspresikan keinginan seksual atau agresifnya secara berlebihan.

Kecemasan atau ketakutan akan berkembang karena adanya harapan untuk memuaskan impuls Id tertentu. Kecemasan neurotik yang muncul adalah ketakutan akan terkena hukuman karena memperlihatkan perilaku impulsif yang didominasi oleh Id. Hal yang perlu diperhatikan adalah ketakutan terjadi bukan karena ketakutan terhadap insting tersebut, akan tetapi merupakan ketakutan atas apa yang akan terjadi bila insting tersebut dipuaskan.

3) Kecemasan Moral *(Moral Anxiety)*

Kecemasan ini merupakan hasil dari konflik antar Id dan superego. Sumber dari kecemasan ini adalah ketakutan akan suara hati individu sendiri. Hal ini terjadi ketika individu termotivasi untuk mengekspresikan impuls instingtual yang berlawanan dengan nilai moral yang termasuk dalam superego, sehingga menyebabkan rasa malu atau bersalah pada individu tersebut. Kecemasan moral menjelaskan bagaimana berkembangnya superego.

Individu dengan kata hati kuat dan masih murni (polos), biasanya akan mengalami konflik moral yang lebih hebat daripada individu yang memiliki kondisi toleransi moral yang lebih longgar. Sama halnya kecemasan neurosis,

kecemasan moral juga memiliki dasar dalam kehidupan nyata. Anak-anak akan dihukum apabila melanggar aturan yang ditetapkan orangtua mereka. Orang dewasa juga akan mendapatkan hukuman jika melanggar norma yang ada di masyarakat.

Rasa malu dan perasaan bersalah menyertai kecemasan moral. Dapat dikatakan bahwa yang menyebabkan kecemasan adalah kata hati individu itu sendiri. Menurut Freud, superego dapat memberikan balasan setimpal karena pelanggaran terhadap aturan moral. Hal ini menunjukan kecemasan tidak hanya muncul karena pengaruh lingkungan (eksternal). Pengaruh internal seperti kata hati atau pikiran seseorang juga ikut ambil bagian dalam menciptakan kecemasan itu sendiri.

2.1.5 Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan

Menurut Freud (dalam Andri & Yenny Dewi, 2007) di dalam mekanisme pertahanan terhadap kecemasan, terdapat dua aspek penting yang terjadi secara bersamaan ketika mekanisme pertahanan dilakukan, yaitu mekanisme pertahanan merupakan bentuk penolakan atau gangguan terhadap realitas dan mekanisme pertahanan berlangsung tanpa disadari. Melanjutkan hal tersebut, Freud juga telah mengemukakan beberapa mekanisme pertahanan melawan kecemasan, yaitu :

1) Represi

Represi terminologi Freud adalah pelepasan tanpa sengaja seuatu dari kesadaran. Hal ini pada dasarnya merupakan upaya penolakan secara tidak sadar terhadap suatu stimulus yang membuat tidak nyaman atau menyakitkan.

2) Reaksi formasi

Reaksi formasi adalah cara mengubah suatu impuls yang mengancam dan tidak sesuai serta tidak dapat diterima norma sosial diubah menjadi suatu bentuk yang lebih dapat diterima. Misalnya, seseorang dengan impuls seksual yang tinggi menjadi seorang yang dengan gigih menentang pornografi atau seseorangd engan impuls agresifitas yang tinggi berubah menjadi orang yang ramah dan sangat bersahabat.

3) Proyeksi

Proyeksi adalah mekanisme pertahanan dari individu yang menganggap suatu impuls bersifat tidak baik, agresif, dan tidak dapat diterima sebagai miliknya melainkan milik orang lain. Misalnya, seseorang berkata “Aku tidak benci dia, tetapi dia yang benci aku). Pada proyeksi impuls nasih dapat bermanifestasi namun dengan cara yang lebih dapat diterima oleh individu tersebut.

4) Regresi

Regresi adalah suatu mekanisme pertahanan saat individu kembali kemasa periode awal dalam hidupnya yang lebih menyenangkan dan bebas dari frustasi dan kecemasan yang saat ini dihadapi. Regresi biasanya berhubungan dengan kembalinya individu ke suatu tahap perkembangan psikoseksual. Individu kembali ke masa dia merasa lebih aman dari hidupnya dan dimunculkan oleh perilakunya saat itu, seperti kekanak-knanakan dan perilaku dependen.

5) Rasionalisasi

Rasionalisasi merupakan mekanisme pertahanan yang melibatkan pemahaman kembali perilaku kita untuk membuatnya menjadi lebih rasional dan

dapat diterima oleh kita. Kita berusaha memaafkan atau mempertimbangkan suatu pemikiran atau tindakan yang mengancam kita dengan meyakinkan diri ktia sendiri bahwa ada alasan rasional dibalik pikiran dan tindakan itu. Misalnya, seseorang yang dipecat dari pekerjaannya mengatakan bahwa pekerjaannya itu memang tidak terlalu bagus untuknya atau seorang petenis yang menyalahkan raketnya dengan melempar atau mebantingnya karena kalah dalam suatu pertandingan daripada menyalahkan dirinya sendiri. Hal ini dilakukan karena dengan menyalahkan objek atau orang lain akan mengurangi ancaman pada individu tersebut.

6) Pemindahan

Suatu mekanisme pertahanan dengan cara memindahkan impuls terhadap objek lain karena objek yang dapat memuaskan Id tidak tersedia. Misalnya, seorang anak yang kesal dan marah dengan orangtuanya, karena perasaan takut berhadapan dengan orangtua maka rasa kesal dan marahnya itu ditimpakan kepada adiknya yang kecil. Pada mekanisme ini objek pengganti adalah suatu objek yang menurut individu bukanlah merupakan ancaman.

7) Sublimasi

Berbeda dengan pemindahan yang mengganti objek untuk memuaskan Id, sublimasi melibatkan perubahan atau pengganti dari impuls Id itu sendiri. Energi instingtual dialihkan ke bentuk ekspresi lain, yang secara sosial bukan hanya diterima namun dipuji. Misalnya, energy seksual diubah menjadi perilaku kreatif yang artistik

8) Isolasi

Isolasi adalah cara seseorang untuk menghindari perasaan yang tidak dapat diterima dengan cara melepaskan mereka dari peristiwa yang seharusnya mereka terikat, merepresikannya dan bereaksi terhadap peristiwa tersebut tanpa emosi. Misal, seorang pasien berkeinginan untuk mengatakan kepada terapi tentang perasaanya, namun tidak ingin berkonfrontasi dengan perasaan yang dilibatkan itu. pasien kemudian akan menghubungkan perasaan tersebut dengan cara pelepasan yang tenang walau sebenarnya ada keinginan untuk mengeksplorasi lebih jauh.

9) Undoing

Di dalam *undoing*, individu akan melakukan perilaku atau pikiran ritual dalam upaya untuk mencegah impuls yang tidak dapat diterima. Misalnya, pada pasien dengan gangguan obsesif kompulsif, melakukan cuci tangan berulangkali demi melepaskan pikiran-pikiran yang mengganggu

10) Intelektualisasi

Sering bersamaan dengan isolasi, individu mendapatkan jarak yang lebih jauh dari emosinya dan menutupi hal tersebut dengan analisis intelektual yang abstrak dari individu itu sendiri.

2.1.6 Cara Mengatasi Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial dapat menjadi masalah serius bagi seseorang apabila tidak diberi penanganan secara baik dan benar. Oleh karena itu, diperlukan perlakuan-perlakuan khusus bagi penderitanya agar mampu berinteraksi sosial dengan lancar kembali, antara lain:

1) Terapi naratif pemaknaan kisah hidup

Terapi naratif adalah terapi yang berfokus pada isi pembicaraan dengan merekam dan memperluas jumlah narasi klien (probing). Terapi naratif berorientasi pada penyelesaian masalah melalui pendekatan kognitif yang disertai dengan pentingnya pemaknaan pada pengalaman hidup sebagaimana sering ditemukan pada pendekatan psikoanalisa. White (dalam Swasti dan Martani, 2013) menyampaikan lima proses utama dalam terapi naratif yaitu: memisah identitas diri dari penulis (*externalizing conversation*), dekonstruk-si cerita hidup (*deconstructing life stories*), percakapan pengarangan-ulang dengan cerita pilihan (*reauthoring conversation with preferred stories*), percakapan menjadi anggota kembali (*remembering conversation*) dan peneguhan (*definitional ceremonies*), dan pembentukan aliansi terapeutik (Swasti dan Martani, 2013)

2) Terapi kognitif perilaku *(Cognitive Behaviour Therapy)*

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mereduksi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu (Grebb, Kaplan, dan Sadock dalam Fitri, 2017). Tujuan utama terapi CBT adalah untuk meciptakan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri *(self talk)* terhadap orang lain. Selain itu, terapi juga memfokuskan pada upaya membelajarkan klien agar dapat memiliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa kehidupan dan tidak hanya sekedar berupaya mengatasi penyakit atau gangguan yang sedang dialaminya. Antony dan Swinson (dalam Asrori, 2015) menyimpulkan bahwa Terapi kognitif perilaku *(CBT)* untuk mengatasi kecemasan

sosial terdiri dari tiga strategi utama, yaitu (1) memasukkan di dalamnya terapi kognitif, (2) *exposure* atau menghadapi langsung situasi yang menakutkannya, dan (3) ditambahkan dengan pelatihan keterampilan sosial. Butler (dalam Asrori, 2015) menyatakan untuk mengatasi kecemasan sosial, dilakukan dengan cara mematahkan "lingkaran setan" yang dibagi menjadi 4 tahap, yaitu:

1. Mengubah Pola Pikir
2. Melakukan Sesuatu yang Berbeda
3. Mereduksi *Self-Conciousness*
4. Membangun Kepercayaan Diri

3) *Cognitive restructuring (CR)* dan *deep breathing therapy*

Cognitive Restructuring (CR) merupakan metode dalam praktik pekerjaan sosial yang digunakan untuk mengatasi masalah terkait dengan kondisi kognitif seseorang. Terdapat beberapa tahapan dalam melakukan metode *cognitive restructuring* menurut Hanifa dan Santoso (2016), yaitu:

1. Menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan digunakannya kolom c*ognitive restructuring* kepada klien.
2. Dimulai dari menuliskan kejadian atau situasi apa yang menimbulkan emosi pada klien.
3. Lalu meminta klien untuk menentukan *self talk negative* seperti apa yang ditimbulkan dari kejadian tersebut.
4. Dari *self talk negative* tersebut klien diajak berdiskusi apakah hal tersebut seharusnya ia pikirkan? Apabila jawaban klien hal tersebut tidak seharusnya ia

pikirkan, maka klien di arahkan mencari sudut pandang lain dari kejadian itu, hasilnya ditulis di kolom *self talk positive*;

5. Apabila klien telah mengerti cara kerja dari c*ognitive restructuring,* klien ditugaskan dalam 2 (dua) minggu untuk membuat sendiri *form* tersebut.

Deep breathing therapy dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh klien, termasuk pada klien dengan fobia sosial. Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan saat melakukan teknik *deep breathing* menurut Harsono (dalam Hanifa dan Santoso, 2016) adalah sebagai berikut:

1. Duduk dengan badan tegak, kedua tangan rileks diantara lutut.
2. Mata dipejamkan. Kemudian ambilah nafas pelan-pelan sedalam-dalamnya melalui mulut (mulut jangan dibuka terlalu lebar), rasakan udara menyelinap ke seluruh pelosok alveoli paru-paru.
3. Keluarkan udara pelan-pelan melalui mulut dengan dibantu oleh otot-otot perut.
4. Rasakan sampai seakan-akan paru-paru menjadi kosong udara.
5. Istirahat sebentar, kemudian ulangi prosedur di atas beberapa kali.

4) Terapi musik klasik

Terapi musik klasik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik klasik di mana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia (Suhartini dalam Saifudin dan Wijaya, 2015). Terapi musik klasik dapat membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional untuk mengeluarkan perasaan mereka, merubah suasana hati menjadi lebih positif, membantu memecahkan masalah dan memperbaiki konflik (Indriya R. Dani dan Indri Guli

dalam Saifudin dan Wijaya, 2015). “Semua jenis musik dapat digunakan dalam terapi, tidak hanya musik klasik, asalkan musik yang digunakan memiliki ketukan 70-80 kali per menit yang sesuai irama jantung manusia, sehingga mampu memberikan efek terapeutik yang sangat baik untuk kesehatan” (Indriya R. Dani dan Indri Guli dalam Saifudin dan Wijaya, 2015).

5) Terapi relaksasi

Terapi relaksasi merupakan teknik *self-control*, dimana teknik relaksasi berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stress dan lainnya (Kazdin dalam Sari dan Subandi, 2015). Secara fisiologis, pelatihan relaksasi memberikan respons relaks, dimana dapat diidentifikasikan dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resisten kulit (Henrink dalam Sari dan Subandi, 2015). Pada dasarnya teknik relaksasi termasuk ke dalam pendekatan terapi perilakuan, dengan teknik-teknik yang dikembangkan terfokus pada aktivitas yang berulang, misalnya kata-kata, suara, *prayer phrase, body sensation* atau aktivitas otot (Kazdin dalam Sari dan Subandi, 2015).

Teknik relaksasi terdiri atas delapan sesi dengan durasi 2-3 jam dan dilakukan secara berkelompok. Teknik-teknik yang diberikan dalam pelatihan terapi relaksasi berupa: (1) *deep breathing relaxation*, selanjutnya disebut relaksasi pernafasan dalam (RPD), (2) *progressive muscle relaxation*, selanjutnya disebut Relaksasi otot progresif (ROP), dan (3) *guided imagery relaxation*, (Sari dan Subandi, 2015).

6) Terapi dengan menghilangkan faktor penyebab kecemasan

Cara untuk menghilangkan kecemasan yang paling mudah dan cepat untuk dilakukan adalah dengan menghilangkan penyebab-penyebabnya. Menurut Zakiah Daradjat (dalam Annisa dan Ifdil, 2016) adapun cara-cara yang dapat dilakukan, yaitu :

1. Pembelaan

Usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal, disebut pembelaan. Metode ini tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal itu dijadikan masuk akal, akan tetapi membelanya, sehingga terlihat masuk akal. Teknik ini tidak dimaksudkan untuk membujuk atau membohongi orang lain, akan tetapi membujuk dirinya sendiri, supaya tindakan yang tidak bisa diterima itu masih tetap dalam batas-batas yang diingini oleh dirinya.

2. Proyeksi

Proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, pikiran atau dorongan-dorongan yang tidak masuk akal sehingga dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.

3. Identifikasi

Identifikasi adalah kebalikan dari proyeksi, dimana orang turut merasakan sebagian dari tindakan atau sukses yang dicapai oleh orang lain. Apabila ia melihat orang berhasil dalam usahanya ia gembira seolah-olah ia yang sukses dan apabila ia melihat orang kecewa ia juga ikut merasa sedih.

4. Hilang hubungan *(disasosiasi)*

Seharusnya perbuatan, fikiran dan perasaan orang berhubungan satu sama lain. Apabila orang merasa bahwa ada seseorang yang dengan sengaja menyinggung perasaannya, maka ia akan marah dan menghadapinya dengan balasan yang sama. Dalam hal ini perasaan, pikiran dan tindakannya adalah saling berhubungan dengan harmonis. Akan tetapi, keharmonisan mungkin hilang akibat pengalaman-pengalaman pahit yang dilalui waktu kecil.

5. Represi

Represi adalah tekanan untuk melupakan hal-hal, dan keinginan-keinginan yang tidak disetujui oleh hati nuraninya. Metode ini dititikberatkan pada usaha untuk memelihara jasmani dan rohani seseorang supaya tidak merasakan dorongan-dorongan yang tidak sesuai dengan hatinya.

6. Subsitusi

Substitusi adalah cara pembelaan diri yang paling baik diantara cara-cara yang tidak disadari dalam menghadapi kesukaran. Dalam substitusi seseorang melakukan sesuatu, karena tujuan-tujuan yang baik, yang berbeda sama sekali dari tujuan asli yang mudah dapat diterima, dan berusaha mencapai sukses.

2.1.7 Tingkatan-tingkatan Kecemasan Sosial

Menurut Gail W. Stuart (dalam Annisa dan Ifdil, 2016) kecemasan sosial *(social Anxiety)* memiliki bebrapa tingkatan berdasarkan bobotnya, yaitu :

1) Ansietas ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya.

Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2) Ansietas sedang

Memungkinkan individu untuk tetap fokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit area persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3. Ansietas berat

Sangat mengurangi area persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

4. Tingkat panik

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Kepanikan mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

2.2 Kecemasan Sosial pada Pemain *Game Online* dan Pengguna Media Sosial

2.2.1 Kecemasan Sosial Pada Pemain *Game Online*

Kecemasan sosial dapat menyebabkan seseorang untuk terus bermain *game online*. Kesulitan dalam berinteraksi dan berkomunikasi secara langsung dengan lingkungan sosialnya mengakibatkan seseorang merasa tertekan dan tidak mampu untuk mengutarakan pendapat, gagasan, maupun perasaan yang dimilikinya, sehingga mereka akan mencari cara lain sehingga kebutuhan sosialnya dapat terpenuhi, salah satunya adalah dengan menggunakan *game online.*

Penelitian yang dilakukan Soliha (2015) pada mahasiswa yang menggunakan aplikasi berbasis jaringan internet, menunjukan bahwa seseorang dengan kecemasan sosial menggunakan aplikasi tersebut (termasuk *game online)* sebagai cara untuk mengobati kesendirian dan sebagai pengganti hubungan tatap muka yang tidak diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari karena takut untuk melakukan kontak langsung dengan orang lain dan lebih memilih hanya komunikasi *online*. Dalam studi ilmu komunikasi, kecemasan sosial berkaitan dengan kecemasan komunikatif digambarkan sebagai perasaan takut atau khawatir jika berada pada situasi sosial.

Hasil penelitian Soliha sejalan dengan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti. Para pemain *game online* dengan gangguan kecemasan sosial kerap kali mengalami kesulitan dalam berbicara, khususnya ketika berada di depan kelas, tempat umum, bertemu orang asing dan ketika menjadi pusat perhatian dihadapan banyak orang. Mereka akan merasa gugup, cemas, tegang,

berkeringat, bingung dan kawatir terhadap penampilan mereka apabila terlihat buruk di depan orang lain. Oleh karena itu, mereka lebih memilih untuk diam, tidak menunjukan apa yang diarasakan atau dipikirkannya kepada orang lain dan lebih memilih untuk memikirkan atau bermain *game online.*

Para pemain *game online* yang mengalami kecemasan sosial memiliki kepribadian dengan ciri-ciri antara lain: rasa malu, gugup, diam, dan lebih memilih untuk tidak berinteraksi demi menghindari pandangan negatif dari orang lain (Geçer & Gümüs dalam Soliha, 2015). Seseorang yang mengalami kecemasan sosial secara oral akan sangat cemas ketika harus berbicara melalui telepon atau di depan umum. Hal ini menyebabkan mereka mencari alternatif lain dalam berkomunikasi dan terdapat kemungkinan akan bergantung pada media komunikasi yang dapat dilakukan secara tulisan, salah satunya adalah dengan menggunakan fitur *chatting* pada *game online* (Robbins dalam Soliha, 2015).

Selain karena adanya fitur *chatting*, *game online* juga menyajikan fitur berbicara langsung dengan menggunakan *headshet* dan beragam jenis permainan yang mencakup aspek-aspek kerja sama tim, kemampuan memimpin, hubungan sosial dan tantangan yang dapat dimainkan dengan banyak orang sekaligus meskipun tidak saling mengenal (Gavriloff dan Lusher, 2015 dan Beck, 2007 : 8). Hal ini menyebabkan sebagian besar para pemainnya merasa betah untuk tetap bermain bersama teman-temannya. Selain itu, berdasarkan hasil studi pendahuluan para *gamer* mengakui bahwa bermain *game online* akan terasa menyenangkan apabila bermain dan mengobrol bersama teman-teman karena dinilai lebih nyaman dan aman ketika berbicara atau mengungkapkan apa yang

dirasakan dan dipikirkan selama permainan berlangsung. Hal ini disebabkan ketika berkomunikasi di dalam permainan, orang lain hanya akan mendengar dan membaca apa yang pemain lain sampaikan, sehingga wajah dan biodata asli para pemain tidak akan ditampilkan pada sebuah akun permainan yang digunakan.

Loton, dkk. (2015) menjelaskan bermain *game online* berkaitan erat dengan keinginan untuk melarikan diri dari aktivitas sehari-hari atau penarikan dari lingkungan sosialnya yang dapat disebabkan permasalahan atau kegagalan dalam berinteraksi sosial. Pernyataan tersebut juga sejalan dengan hasil studi pendahuluan peneliti, dimana para pemain *game online* sering kali mengalami kesulitan berbicara, mengungkapkan ide-ide, perasaan dan percaya diri ketika berada di lingkungan sosialnya *(rill)*. Kondisi *riil* tersebut sangat berkebalikan dengan ketika mereka memainkan permainannya. Pasalnya ketika mereka bermain *game online*, *gamer* menjadi sangat komunikatif, bersemangat, dan aktif dalam berinteraksi dengan teman sepermainannya baik secara langsung (duduk bersebalahan) maupun tidak langsung (menggunakan fitur *chat* dan *voice*).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, salah satu alasan seseorang memilih *game online* sebagai pelampiasan dan pelarian dari kecemasan sosial adalah 1) seseorang telah lama menyukai dunia permainan, 2) diajak bergabung oleh teman-teman atau kerabat dekatnya, dan 3) *game online* mampu dimainkan secara sendirian dan memberikan kebebasan kepada para pemain untuk berbicara, berteriak, dan melakukan apapun yang tidak mampu seseorang lakukan di dunia nyata. Oleh sebab itu, seseorang dengan kecemasan sosial yang terlanjur merasa nyaman bermain *game online* akan memiliki kesulitan untuk berhenti

melakukan kegiatan tersebut dan meninggalkan *game online* sebagai media komunikasi dan hiburan utamanya (Soliha, 2015).

Seorang pemain *game online* yang mengalami kecemasan sosial akan lebih sering menghabiskan waktunya untuk terus bermain baik di *warnet* maupun dengan *smartphone,* sehingga jarang terjadi interaksi sosial seecara langsung dan berdampak buruk pada kesehatan fisik maupun mental, permasalahan akademis, dan sosialisasinya serta kesulitan dalam menentukan skala prioritas dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hasil studi pendahuluan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Kurniawan (2017) pada sekelompok mahasiswa, antara lain : 1) kesehatan menurun, 2) munculnya gangguan mental, 3) menghambat proses pendewasaan diri, 4) mempengaruhi prestasi belajar, 5) memunculkan perilaku prokrastinasi akademik, serta 6) kesulitan bersosialisasi dengan orang lain.

Hasil penelitian Kurniawan (2017) di atas sangat sesuai dengan gambaran kondisi para pemain *game online* yang mengalami kecemasan sosial, antara lain : (1) Banyak pemain *game online* lebih sering sakit-sakitan (sering mengalami pusing, batuk, pilek, berat badan turun, kelelahan, dan gatal-gatal) yang disebabkan terlalu sering begadang, kurang tidur, rutin mengkonsumsi rokok, dan kurangnya nutrisi pada makanan. (2) Para subjek penelitian mengakui semenjak sering bermain *game online,* mereka menjadi lebih mudah tersinggung, sering marah-marah, tidak tenang, dan sulit berkonsentrasi pada kegiatan yang sedang dikerjakan. (3) Berdasarkan wawancara, subjek penelitian mengalami kesulitan untuk fokus menentukan arah tujuan hidupnya. Subjek penelitian cenderung tidak yakin dengan kegiatan yang harus dikerjakan terlebih dahulu dan lebih memilih

untuk meninggalkan tanggung jawab agar dapat bersenang-senang dengan *game online*-nya. (4) Subjek penelitian mengatakan selama bermain *game online*, ia sering kesulitan untuk fokus dan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, IPK selalu turun, dan sering membolos karena selalu mengantuk setelah begadangan. (5) Subjek penelitian juga sering menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas yang telah diberikan, sehingga sering mengerjakan tugas seadanya saja hanya dalam satu malam. (6) *Gamer game online* juga terkadang menutup diri pada orang lain yang bukan sesama *gamer*, cemas, bingung, dan kesulitan dalam berkomunikasi secara langsung, serta tanpa sadar sering membatasi pergaulannya dengan orang lain.

Para pemain *game online* lebih didominasi oleh kaum laki-laki daripada perempuan. Berdasarkan pengamatan peneliti, para pemain *game online* dapat ditemukan di warnet-warnet mulai dari sore hari (17.00) hingga malam atau dini hari (03.00-05.00). Bagi para pemain *game online* yang tidak menyukai permainan-permainan di komputer atau *warnet*, mereka juga tetap dapat bermain *game online* di *smartphone*nya karena dinilai lebih praktis, hemat, dan dapat dimainkan kapan saja dan dimana saja. Para pemain *game online smartphone* biasanya akan bermain ketika merasa bingung, stress, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan dengan waktu luangnya. Selain itu, mereka juga sering bermain dari sore hingga larut malam untuk mengejar misi atau hadiah yang ditawarkan pada permainan tersebut.

Sebagai tambahan informasi, berdasarkan dari artikel yang ditulis oleh Usihana (Kompas.com, 2017), menjelaskan bahwa generasi muda yang lebih sering menghabiskan waktunya di depan layar komputer dan berkomunikasi lewat

pesan singkat atau aplikasi *chatting*, sebesar 65%-nya mengalami kesulitan dan kurang percaya diri dalam berkomunikasi dan berinteraksi sosial secara tatap muka. Mereka lebih memilih untuk berbicara berkomunikasi lewat pesan singkat atau aplikasi *chatting* karena membantu untuk menaikan rasa percaya diri ketika berinteraksi. Hal ini jelas menjadi bukti bahwa kecemasan sosial memiliki keterkaitan yang kuat menyebabkan seseorang untuk terus menggunakan aplikasi komunikasi dan hiburan berbasis jaringan internet. Fenomena ini tentunya mengkhawatirkan, mengingat kunci keberhasilan seseorang di dalam kehidupan adalah mampu menjalin komunikasi dan relasi yang baik dengan orang disekitarnya (Usihana dalam Kompas.com, 2017)

2.2.2 Kecemasan Sosial Pada Pengguna Media Sosial

Kondisi kecemasan sosial pada para pengguna media sosial tidak jauh berbeda dari kecemasan sosial yang dialami para pemain *game online*. Hal ini disebabkan masih adanya kesamaan pada salah satu variabel di antara kedua subjek penelitian tersebut. Perbedaan pada pengguna media sosial dan pemain *game online* yang mengalami kecemasan sosial terletak pada aplikasi yang digunakan sebagai sarana untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara tidak langsung, yaitu media sosial. Oleh sebab itu terdapat persamaan bahwa pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial juga menggunakan aplikasi berbasis internet *(online)* sebagai media untuk mengobati kesendirian dan pengganti hubungan tatap muka yang tidak diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari karena takut untuk melakukan kontak langsung dengan orang lain.

Para pengguna media sosial dengan gangguan kecemasan sosial berpotensi untuk terus menggunakan media sosial sebagai sarana utama untuk pelarian, komunikasi, dan pengisi waktu luang. Hal ini didasari dari pendapat para ahli yang menilai bahwa seseorang yang mengalami kecanduan atau ketergantungan menggunakan aplikasi berbasis *internet* disebabkan rasa cemas yang dimiliki oleh individu (Young dalam Soliha, 2015). Berdasarkan hasil penelitian Soliha (2015) yang dilakukan kepada 100 mahasiswa pengguna media sosial, menghasilkan hubungan yang positif dan signifikan antara kecemasan sosial dan tingkat ketergantungan pada media sosial dengan tingkat hubungan yang cukup kuat yakni sebesar 31,4% meskipun memiliki pengaruh yang sangat kecil, dimana hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *R Square* 12,7% dari *variance* tingkat ketergantungan pada media sosial dapat dijelaskan oleh perubahan dalam variabel kecemasan sosial dengan *P-value* = 0.000 yang jauh lebih kecil dari $\alpha = 0.05$, sedangkan sebesar 87,3% dijelaskan oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan Soliha (2015) dapat memberikan bukti bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan intensitas penggunaan media sosial. Hal ini berarti terdapat kemungkinan bahwa semakin tinggi kecemasan sosial seseorang, maka semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosialnya. Hasil penelitian Soliha (2015) juga sejalan dengan hasil studi pendahuluan peneliti, dimana 12 dari 20 subjek penelitian menjawab bahwa ketika mereka mengalami kebingungan, kecemasan, dan keraguan untuk memulai suatu pekerjaan atau kegiatan, maka mereka selalu menceritakan hal tersebut di grup, teman, atau kerabat dekat melalui media sosial. Selain itu,

mereka juga selalu menggengam dan membuka media sosial berulang kali hanya untuk melihat notifikasi apakah ada pesan yang masuk atau sekedar mencari teman yang dapat diajak mengobrol.

Geçer & Gümüs (dalam Soliha, 2015) menjelaskan bahwa para pengguna media sosial yang terindikasi mengalami kecemasan sosial memiliki kepribadian dengan ciri-ciri seperti rasa malu, gugup, diam, dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi demi menghindari pandangan negatif dari orang lain. Para pengguna media sosial juga dapat mengalami kecemasan sosial secara oral dan akan sangat cemas ketika harus berbicara melalui di depan banyak orang. Oleh sebab itu, mereka akan lebih menggunakan media komunikasi yang dapat dilakukan secara tulisan atau *chatting*, antara lain : *Whatsapp*, Instagram, *Facebook*, dll (Robbins, dalam Soliha, 2015). Pernyataan tersebut juga sejalan dengan studi pendahuluan peneliti, dimana 15 dari 20 subjek penelitian mengaku bahwa berkomunikasi dengan *chatting* dapat membuat mereka lebih nyaman, santai, dan tenang daripada berbicara melalui telepon. Hal ini disebabkan dengan menggunakan *chatting* maka mereka dapat berpikir terlebih dahulu tentang materi yang akan ditanyakan dan disampaikan kepada orang lain, sehingga memiliki waktu lebih banyak untuk berpikir ketika komunikasi berlangsung.

“Dari hasil prosedur frekuensi diketahui bahwa mayoritas pengguna media sosial pada penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah persentase sebesar 56%, sedangkan laki-laki sebesar 44%. Mereka berada direntang usia antara 21-23 tahun yakni sebesar 54%, selanjutnya diposisi kedua sebesar 35% berada direntang usia 18-20 tahun. Sedangkan direntang usia 24-26

tahun hanya sebesar 11%. Keduanya tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal tingkat ketergantungan, artinya antara laki-laki danperempuan memiliki pola konsumsi yang sama pada media sosial. Dilihat dari pemakaian waktu pun tidak terdapat perbedaan yang berarti, mereka sama-sama berada di tingkat yang tinggi dalam menghabiskan waktu untuk online" (Soliha, 2015). Berdasarkan hasil penelitian Soliha (2015) tersebut juga terdapat kesamaan dengan hasil studi pendahuluan peneliti, dimana mayoritas pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial didominasi oleh kaum perempuan. Hal ini menunjukan bahwa kaum perempuan lebih memilih untuk menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi tidak langsung atau pelarian ketika mengalami kecemasan.

2.3 Perbedaan Karakterisitik *Game Online* dan Media Sosial

Perbedaan *game online* dan media sosial terletak pada tujuan dan penggunaan aplikasi tersebut. *Game online* berfokus pada jalannya permainan yang menyajikan gambar, suara, aturan dan peran bermain yang harus diikuti pemain agar mendapatkan kemenangan atau aitem yang ingin dimiliki. *Game online* memiliki tempo permainan yang cepat, konstan dan bersifat menantang, interaktif, serta kompetitif (Lee, Christy M.K., Cheung K.H, 2015). *Game online* juga memiliki berbagai genre permainan, diantaranya tembak-tembakan *(First Person Shooter / Third Person Shooter)*, RPG *(Role Playing Game)*, MMORPG *(Massively Multiplayer Online Role Playing Game*, MOBA *(Massive Online Battle Arena)*, dan simulasi *(Simulation).* Para pemain *game online* juga mampu memilih dan menciptakan karakter yang sesuai dengan yang diinginkannya.

Namun, kebanyakan *game online* tidak dapat memberikan pesan video ke pemain lainnya.

Adanya berbagai macam genre permainan, grafik dan suara yang memukau, aturan dan peran bermain, serta permainan yang bersifat menantang, interaktif, dan kompetitif menjadi daya tarik tersendiri bagi para pemainnya. Hal ini menyebabkan *game online* tidak dapat dimainkan ketika melakukan aktivitas lainnya. Para pemain *game online* akan mengarahkan pikiran dan konsentrasinya hanya untuk bermain, sehingga selama permainan berlangsung mereka akan tetap fokus untuk bermain dan mengabaikan stimulus-stimulus lainnya. Konsentrasi dalam permainan *game online* dibutuhkan sebab *game online* memiliki alur permainan yang cepat dan membutuhkan koordinasi tangan, penglihatan, dan pikiran untuk mengambil keputusan secara cepat dan tepat baik bagi dirinya maupun tim permainannya. Selain itu, *game online* juga memiliki komponen-komponen intrinsik yang tidak dimiliki media sosial (Puspitosari, 2009), antara lain :

1) Komponen pencapaian
   a. Kenaikan : keinginan mendapatkan kekuatan, kecepatan perubahan, dan akumulasi dalam kekayaan atau status karakter di *game* tersebut.
   b. Mekanis : memiliki keinginan untuk menganalisis aturan dan sistem *game* untuk mengoptimalkan kemampuan karakter *game*
   c. Kompetisi : keinginan untuk menantang dan berkompetisi dengan pemain lainnya.

2) Komponen terjun mendalam di dunia *game*

a. Penemuan : mencari dan mengetahui sesuatu terlebih dahulu yang kebanyakan *gamers* lain tidak mengetahuinya.

b. Peran : menciptakan suatu karakter dengan latar belakangnya dan berinteraksi dengan *gamers* lain untuk menambah cerita yang baru.

c. Modifikasi : mempunyai ketertarikan dalam modifikasi karakter mereka.

Media sosial hanya berfokus pada penyampaian pesan dan informasi melalui pesan suara, tertulis, gambar, dan video. Media sosial ditujukan untuk menjadi tempat promosi dan memberikan informasi pada seseorang atau khalayak ramai secara cepat dan praktis. Pada media sosial tidak terdapat layanan permainan seperti yang ada pada *game online*. Media sosial tidak menyediakan grafis atau suara yang memukau, peran maupun aturan bermain, alurnya lambat dan tidak bersifat menantang atau kompetitif layaknya *game online*, sehingga penggunaan media sosial hanya mampu menjadi sarana komunikasi yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja meskipun sedang melakukan aktivitas lainnya. Hal ini menjadi daya tarik tersendiri bagi setiap orang yang senang berkomunikasi namun terbatasi oleh waktu dan jarak yang jauh atau memiliki kesulitan dan keterbatasan berkomunikasi secara langsung. *Game online* dan media sosial memiliki perbedaan pada fungsi kegunaanya meskipun begitu, terdapat persamaan pada kedua aplikasi tersebut.

Game online dan media sosial dapat menjadi sarana hiburan dan berinteraksi sosial secara tak langsung, sebab kedua aplikasi tersebut mampu memberikan, pesan suara, tertulis, gambar, dan informasi-informasi yang dapat diberikan

dengan sangat cepat serta memiliki beragam jenis aplikasi yang memiliki keunggulannya masing-masing sesuai dengan yang dibutuhkan penggunanya. Kemudahan berkomunikasi yang cepat, murah, dan praktis serta berbagai macam jenis permainan inilah keunggulan yang dimiliki oleh *game online* dan media sosial daripada sarana hiburan dan alat komunikasi lainnya, maka tak heran jumlah para pengguna kedua aplikasi tersebut semakin bertambah dari tahun ketahun. *Game online* dan media sosial sama-sama membutuhkan jaringan internet agar dapat bekerja. Jaringan internet berguna untuk menghubungkan seorang pemain *game online* atau pengguna media sosial agar dapat bermain dan berkomunikasi dengan orang lain.

Selain itu, terdapat komponen yang sama-sama dimiliki *game online* dan media sosial (Puspitosari. 2009), yaitu :

1) Komponen sosial
   a. Sosialisasi : memiliki keinginan untuk membantu dan bercakap-cakap (*chat*) dengan *gamers* atau pengguna media sosial lainnya.
   b. Hubungan : keinginan untuk membentuk hubungan pertemanan dengan jangka waktu lama dengan orang lain.
   c. Kerjasama : mendapatkan kepuasan menjadi bagian dari suatu kelompok

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *game online* dan media sosial adalah aplikasi berbasis jaringan internet yang mampu untuk menghubungkan beberapa pihak secara bersamaan meskipun terpisah waktu dan jarak yang sangat jauh sekalipun dan sama-sama dapat menjadi sarana hiburan

dan berinteraksi sosial secara tak langsung serta memiliki komponen sosial yang meliputi sosialisasi, hubungan dan kerjasama.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dijelaskan bahwa persamaan *game online* terletak pada aplikasi berbasis jaringan internet yang mampu untuk menghubungkan beberapa pihak secara bersamaan meskipun terpisah waktu dan jarak yang sangat jauh sekalipun dan sama-sama dapat menjadi sarana hiburan dan berinteraksi sosial secara tak langsung dan sama-sama memiliki komponen sosial yang meliputi sosialisasi, hubungan dan kerjasama. Perbedaan *game online* dan media sosial terletak pada tujuan utama dari aplikasi tersebut yaitu, *game online* lebih berfokus pada jalannya permainan yang menyajikan gambar, suara, aturan dan peran bermain yang harus diikuti pemain agar mendapatkan kemenangan atau aitem yang ingin dimiliki. *Game online* memiliki tempo permainan yang cepat, konstan, bersifat menantang, interaktif, dan kompetitif. *Game online* juga memiliki komponen-komponen yang tidak diimiliki media sosial antara lain komponen pencapaian yang meliputi kenaikan, mekanis dan kompetitif, serta komponen terjun kedalam dunia *game* yang meliputi penemuan, peran, dan modifikasi.

Media sosial tidak memiliki komponen-komponen tersebut. Media sosial lebih berfokus pada penyampaian pesan dan informasi melalui pesan suara, tertulis, gambar, dan video sehingga tidak ada sarana permainan, grafis, dan suara yang memukau dan tidak bersifat kompetitif layaknya *game online*. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa pemain *game online* dan pengguna media sosial memiliki karakterisitik yang sama namun juga berbeda sesuai dengan aplikasi

berbasis jaringan internet yang digunakannya sehingga, layak untuk diteliti tingkat kecenderungan gangguan kecemasan sosialnya. Media sosial adalah media komunikasi dan interaksi tak langsung berbasis jaringan internet yang dapat menghubungkan seseorang dengan pengguna media sosial lainnya dalam waktu yang bersamaan meskipun terpisah oleh waktu dan jarak yang jauh. *Game online* dan media sosial adalah aplikasi berbasis jaringan internet yang dapat menghubungkan seseorang dengan orang lain sesama pengguna media sosial atau pemain *game online* dalam waktu yang bersamaan meskipun terpisah oleh waktu dan jarak yang jauh.

Game online dan media sosial di zaman modern sekarang ini menjadi sangat popular layaknya kebutuhan pokok. Hal ini disebabkan semakin majunya perkembangan zaman khususnya di era yang serba digital, *online,* dan ditunjang dengan kemunculan *smartphone* yang semakin memberikan kemudahan untuk berkomunikasi dan mencari hiburan yang praktis serta hemat biaya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti, sebagian besar kalangan memiliki akun dunia maya dan menggunakan aplikasi media sosial (*Facebook, Whatsapp, Instagram, Line, Path, BBM*) atau memainkan *game online* (Dota 1, Dota 2, *Mobile Legends, Arena Of Valor, Counter Strike, Vainglory,* PUBG, dll) di komputer maupun *smartphone* mereka. Hal ini semakin menguatkan bukti bahwa media sosial dan *game online* telah menjadi semacam kebutuhan pokok bagi seseorang, dimana setiap orang pasti memiliki satu, dua, atau tiga aplikasi tersebut untuk mendapatkan informasi, komunikasi, dan hiburan.

Game online dan media sosial memiliki sedikit perbedaan, yaitu *game online* lebih berfokus sebagai sarana hiburan dan permainan yang kompetititf, sedangkan media sosial lebih berfokus sebagai media informasi dan komunikasi. Meskipun begitu, kedua aplikasi tersebut juga memiliki persamaan, yaitu : (1) keduanya membutuhkan jaringan internet agar dapat berfungsi, (2) keduanya dapat menghubungkan seseorang dengan orang lain dalam jumlah yang besar dalam waktu yang bersamaan, (3) keduanya dapat digunakan di komputer atau *smartphone*, (4) terdapat interaksi sosial secara tidak langsung pada kedua aplikasi tersebut, (5) kedua aplikasi tersebut dapat menjadi objek pelarian *(coping)* seseorang dari masalah yang dimilikinya, (6) keduanya dapat menjadi sarana hiburan dan komunikasi tergantung dari kebutuhan penggunanya. (7) apabila tidak dipergunakan dengan bijak, para pengguna kedua aplikasi tersebut dapat terus-terusan menggunakan kedua aplikasi tersebut tanpa henti sebagai pelarian dari rasa bosan, takut, kawatir, dan cemas terhadap lingkungan sosialnya yang sering disebut sebagai kecemasan sosial. Adanya persamaan-persamaan pada *game online* dan media sosial menunjukan bukti bahwa kedua aplikasi tersebut adalah benda maupun aktifitas yang jenisnya sama, setara, dan keduanya dapat menjadi objek pelarian sehingga layak untuk dibandingkan.

Seseorang yang mengalami kecemasan sosial meliputi rasa malu, gugup, diam, dan tidak berinteraksi demi menghindari pandangan negatif dari orang lain, akan lebih memilih untuk menggunakan media sosial dan *game online* sebagai salah satu cara untuk mengobati kesepian dan sebagai pengganti hubungan tatap muka yang tidak diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari sehingga lebih

memilih berkomunikasi secara *online* (Soliha, 2015 : 3). Berdasarkan pernyataan tersebut, kecemasan sosial dapat mengakibatkan seseorang menggunakan media sosial dan *game* online sebagai pengganti pemenuhan kebutuhan interaksi sosial yang tidak dimiliki mereka secara langsung. Penggunaan media sosial atau *game online* sebagai pemenuhan kebutuhan sosial sebenarnya sangat dibutuhkan sebagai pereda stress dan perasaan-perasaan negatif ketika beraktifitas akan tetapi, hal ini akan sangat berbahaya apabila terjadi secara terus menerus dan tidak terkendali, khususnya pada seseorang dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi.

Menurut Gavriloff dan Lusher (2015), seseorang dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi akan bermain lebih lama atau dapat dengan mudah tenggelam kedalam dunia permainan karena di dalam permainan tersebut terdapat unsur-unsur interaksi sosial yang membuat mereka nyaman atau tidak dapat ditemukan dan rasakan di kehidupan nyata. Pernyataan Gavriloff dan Joanne Lusher juga sejalan dengan bukti-bukti yang dikemukakan Mentzoni et al. (dalam Loton, dkk., 2015) yaitu kecanduan bermain *game online* berkorelasi positif dengan meningkatnya gejala stress, kecemasan, dan depresi. Pada akhirnya, dengan adanya bukti-bukti dan penjelasan di atas, maka tidak dapat dipungkiri lagi bahwa kecemasan sosial memiliki peranan penting untuk menciptakan ketergantungan seseorang pada suatu aktifitas yang berkaitan dengan perangkat elektronik khususnya *smartphone* dan komputer yang terhubung dengan jaringan internet untuk menggunakan media sosial atau bermain *game online.*

Berdasarkan hasil penelitian Soliha (2015) pada mahasiswa yang menggunakan aplikasi berbasis jaringan internet, menunjukan bahwa seseorang dengan kecemasan sosial menggunakan aplikasi berbasis jaringan internet (*game online* atau media sosial*)* sebagai cara untuk mengobati kesendirian dan sebagai pengganti hubungan tatap muka yang tidak diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari karena takut untuk melakukan kontak langsung dengan orang lain dan lebih memilih hanya komunikasi *online*. Dalam studi ilmu komunikasi, kecemasan sosial berkaitan dengan kecemasan komunikatif digambarkan sebagai perasaan takut atau khawatir jika berada pada situasi sosial.

Hasil penelitian Soliha sejalan dengan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti kepada para pengguna media sosial dan pemain *game online*. Para pemain *game online* dan pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial kerap kali kesulitan dalam berbicara, khususnya ketika berada di depan kelas, tempat umum, bertemu orang asing dan ketika menjadi pusat perhatian dihadapan banyak orang. Mereka akan merasa gugup, cemas, tegang, berkeringat, bingung dan kawatir terhadap penampilan mereka apabila terlihat buruk di depan orang lain. Oleh karena itu, mereka lebih memilih untuk diam, tidak menunjukan apa yang diarasakan atau dipikirkannya kepada orang lain dan lebih memilih untuk menggunakan media sosial atau bermain *game online* untuk mengurangi kecemasan sosialnya.

Peneliti juga menemukan adanya persamaan karakteristik perilaku seseorang pada pemain *game online* dan pengguna media sosial yang mengalami kecemasan sosial dengan ciri-ciri antara lain: rasa malu, gugup, diam, dan lebih

memilih untuk tidak berinteraksi demi menghindari pandangan negatif dari orang lain (Geçer & Gümüs dalam Soliha, 2015). Seseorang yang mengalami kecemasan sosial secara oral akan sangat cemas ketika harus berbicara melalui telepon atau di depan umum. Hal ini menyebabkan mereka mencari alternatif lain dalam berkomunikasi dan terdapat kemungkinan akan bergantung pada media komunikasi yang dapat dilakukan secara tulisan, salah satunya adalah dengan menggunakan fitur *chatting* pada *game online* maupun media sosial (Robbins dalam Soliha, 2015).

Beranuy, Tejeiro, Wan and Chiou, dkk (dalam Loton, Borkole, dan Lubman, 2015) menjelaskan bermain *game online* secara intensif dapat dideskribsikan sebagai bentuk maladaptif keinginan untuk melarikan diri dari aktivitas sehari-hari atau penarikan dari lingkungan sosialnya yang dapat disebabkan permasalahan atau kegagalan dalam berinteraksi sosial. Pernyataan tersebut juga sejalan dengan hasil studi pendahuluan peneliti, dimana para pemain *game online* dan pengguna media sosial mengakui bahwa mereka sering kali mengalami kesulitan berbicara, mengungkapkan ide-ide, perasaan dan percaya diri ketika berada di lingkungan sosialnya. Kondisi *riil* tersebut sangat berkebalikan dengan ketika mereka menggunakan kedua aplikasi *online*. Pasalnya ketika mereka bermain *game online* atau berkomunikasi menggunakan media sosial, mereka menjadi sangat komunikatif, bersemangat, dan aktif dalam berinteraksi bersama teman sepermainannya baik secara langsung (duduk bersebalahan) maupun tidak langsung (menggunakan fitur *chat* dan *voice*).

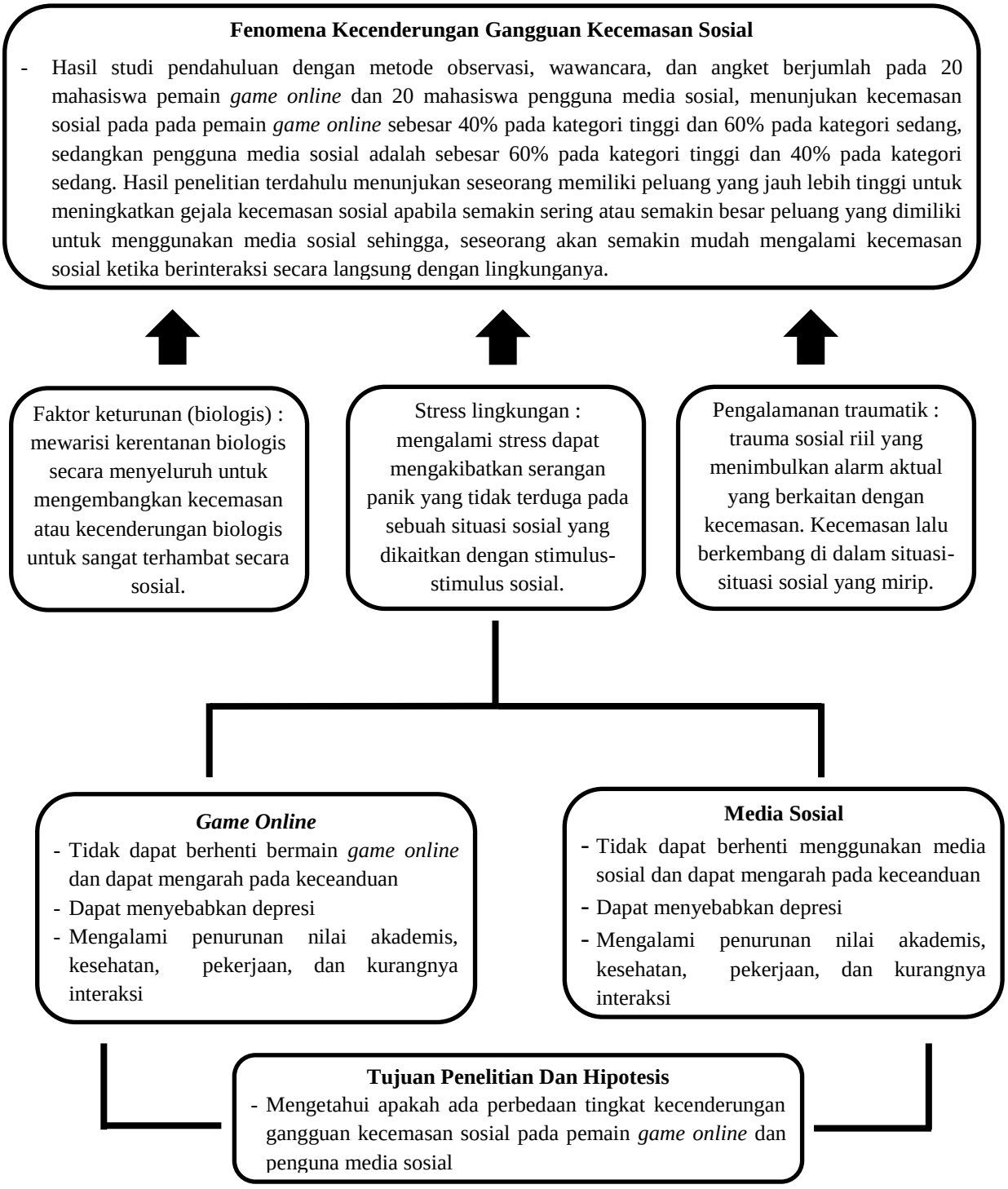
Kecemasan sosial yang tidak tertangani dapat menyebabkan tingkat pelarian seseorang semakin parah hingga semakin mudah untuk menjadikan media sosial dan *game online* sebagai alat komunikasi dan hiburan yang utama. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Soliha (2015) yang berbunyi "Seseorang yang mengalami gangguan psikososial seperti rasa cemas atau perasaan takut untuk bertemu dan berkomunikasi dengan orang lain akan lebih rentan menjadi ketergantungan terhadap penggunaan media sosial". Ketergantungan untuk menggunakan media sosial dna bermain *game online* yang disebabkan kecemasan sosial apabila tidak tertangani akan sangat berbahaya bagi seseorang, khususnya akan berpengaruh pada perubahan aspek pola interaksi sosial antar individu di kehidupan nyatanya.

Penjelasan Soliha tentang indikasi gangguan kejiwaan dan fisik yang disebabkan kecemasan sosial pada para pengguna media sosial dan pemain *game online* juga disebutkan oleh Seok dan Dacosta. Menurut Seok dan Dacosta (dalam Loton, Borkole, dan Lubman, 2015), bahwa ketergantungan atau bermain *game* (termasuk media sosial) secara intensif memiliki dampak negatif yang berhubungan dengan munculnya gangguan mental, fisik, dan penolakan sosial. Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang peneliti cantumkan, semakin menguatkan bukti bahwa kecemasan sosial dapat menyebabkan gangguan secara psikologis maupun fisik yang disebabkan penggunaan media sosial dan bermain *game online* secara intens sebagai tindakan pelarian seseorang yang disebabkan perasaan cemas, tidak nyaman, dan ketidakpuasan terhadap lingkungan sosialnya, serta berdampak negatif menimbulkan gejala depresi, obesitas, gangguan mental, fisik,

penolakan sosial, dan gangguan tumbuh kembang seseorang apabila tidak ditangani dengan tepat.

Berdasarkan uraian di atas, seseorang yang mengalami gangguan psikososial rasa cemas atau perasaan takut untuk bertemu dan berkomunikasi dengan orang lain akan lebih rentan untuk terus menggunakan media sosial dan bermain *game online*. Apabila fenomena ini tidak mendapatkan perhatian dan penanganan secara khusus maka, maka dapat merubah nilai-nilai sosial budaya di Indonesia terutama berkaitan dengan pola interaksi antar individu (Soliha, 2015).

2.5 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka berpikir

Berdasarkan pada kerangka berpikir di atas dapat dijelaskan bahwa berkomunikasi adalah salah satu kebutuhan pokok manusia. Berkomunikasi memungkinkan seseorang mampu menyampaikan suatu informasi kepada orang lain, namun tidak semua orang mampu berkomunikasi dengan baik, khususnya apabila berkomunikasi secara langsung. Hasil studi pendahuluan dengan metode observasi, wawancara, dan angket berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Olivares Et,al. (2005) pada tanggal 5 Juni 2018 dengan subjek mahasiswa Universitas Negeri Semarang berjumlah 40 subjek, 20 mahasiswa pemain *game online* dan 20 mahasiswa pengguna media sosial, menunjukan kecemasan sosial pada pemain *game online* sebesar 40% pada kategori tinggi dan 60% pada kategori sedang, sedangkan pengguna media sosial adalah sebesar 60% pada kategori tinggi dan 40% pada kategori sedang.

Hasil studi pendahuluan menunjukan bahwa kcenderungan gangguan kecemasan sosial pada pengguna media sosial lebih tinggi dibandingkan dengan pemain *game online.* Hal ini nampak pada hasil observasi dan wawancara peneliti dimana seluruh mahasiswa yang peneliti temui selalu memiliki dan menggunakan aplikasi media sosial lebih dari satu, diantaranya *Whatsapp, Instagram, Facebook, Twitter, dan Path* sedangkan, tidak semua mahasiswa yang peneliti temui memiliki atau memainkan *game online.* Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Taqwa (2018) yang meneliti tentang intensitas penggunaan media sosial *instagram stories* dengan kesehatan mental, dimana seseorang memiliki peluang yang jauh lebih tinggi untuk meningkatkan gejala kecemasan sosial apabila

semakin sering atau semakin besar peluang yang dimiliki untuk menggunakan media sosial.

Hasil penelitian Diniari (2016), yang meneliti durasi penggunaan media sosial dan kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana, Bali turut mendukung hasil studi pendahuluan penelitian. Hasil penelitian Diniari (2016), menunjukan semakin sering dan semakin besar peluang untuk menggunakan media sosial, seseorang akan semakin mudah mengalami kecemasan sosial ketika berinteraksi secara langsung dengan lingkunganya. Hal ini terjadi mengingat bahwa media sosial lebih mudah untuk digunakan sewaktu-waktu. Selain itu, karakteristik media sosial adalah fokus pada penyampaian pesan dan informasi melalui pesan suara, tertulis, gambar, dan video. Media sosial ditujukan sebagai sarana untuk menyampaikan informasi pada seseorang atau khalayak ramai secara cepat dan praktis, sehingga media sosial dapat digunakan kapanpun dan dimanapun meskipun sedang beraktivitas lainnya.

Kecemasan sosial yang dialami para pemain *game online* dan pengguna media sosial dapat disebabkan beberapa faktor. Menurut Durrand (2006 : 32) ada tiga faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan sosial, yaitu :

1. Faktor keturunan (biologis)

Seseorang dapat mewarisi kerentanan biologis secara menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk sangat terhambat secara sosial.

2. Stress lingkungan

Seseorang yang sedang mengalami stress dapat mengalami serangan panik yang tidak terduga pada sebuah situasi sosial yang dikaitkan dengan stimulus-stimulus sosial.

3. Pengalamanan traumatik

Seseorang mungkin mengalami trauma sosial riil yang menimbulkan alarm aktual yang berkaitan dengan kecemasan. Kecemasan lalu berkembang di dalam situasi-situasi sosial yang mirip.

Diantara ketiga faktor penyebab kecemasan sosial tersebut, faktor stress lingkunganlah yang paling mempengaruhi terjadinya kecemasan sosial pada diri seseorang. Berdasarkan hasil penelitian Muslimin (2013), yang meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada mahasiswa INISNU Jepara, menunjukan bahwa faktor stress lingkungan sangat mempengaruhi terjadinya kecemasan sosial itu sendiri. Faktor stress lingkungan berkorelasi positif dengan kecemasan sosial dengan nilai T-skor sebesar 8.575. kesimpulan yang diambil adalah semakin tinggi stress lingkungan yang dirasakan, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosialnya. Adapun besarnya pengaruh stress lingkungan terhadap kecemasan sosial adalah sebesar 58,7 persen.

Kecenderungan gangguan kecemasan sosial yang tidak tertangani dengan baik dapat berakibat fatal diantaranya memicu timbulnya depresi dan kecanduan untuk terus menggunakan kedua aplikasi *online* tersebut serta menurunya nilai-nilai akademis, pekerjaan, dan kualitas hidup yang semakin buruk. Hasil penelitian Gavriloff dan Lusher (2015), menunjukan seseorang dengan tingkat

kecemasan sosial yang lebih tinggi akan bermain atau menggunakan aplikasi berbasis *online* lebih lama atau dapat dengan mudah tenggelam kedalam dunia permainan karena di dalamnya terdapat unsur-unsur interaksi sosial yang membuat mereka nyaman atau tidak dapat ditemukan dan rasakan di kehidupan nyata. Pernyataan Gavriloff dan Joanne Lusher (2015) juga sejalan dengan bukti-bukti yang dikemukakan Mentzoni et al. (Loton, dkk., 2015) yaitu kecanduan menggunakan internet berkorelasi positif dengan meningkatnya gejala stress, kecemasan, dan depresi. Pada penelitian Puspitosari dan Ananta (2009), ditemukan hasil bahwa pecandu *video game* beresiko mengalami gangguan kesehatan mental sejenis depresi dan tingginya frekuensi bermain *game* mengakibatkan para pemain menjadi semakin terisolasi dengan dunia nyatanya dserta meningkatkan resiko terkena gangguan kesehatan mental.

Kecemasan sosial sebenarnya adalah hal yang wajar terjadi bagi semua orang, akan tetapi dapat menjadi gangguan yang serius apabila tingkat kecemasan yang dialami semakin irasional dan mengganggu kegiatan sehari-hari, lalu sering merasakan kecemasan secara berlebihan, tanpa stimulus pemicu di sekililingnya, dan biasanya dampak dari kecemasan tersebut membawa pengaruh negatif secara menyeluruh dalam hidup individu (Sternberg, dalam Swasti dan Martani, 2013). Berdasarkan kasus lapangan, ditemukan bukti bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial lebih sering menolak untuk menghadiri kegiatan sosial dan bermasalah dalam hubungan sosial, gagal ujian lisan perkuliahan dan pekerjaan, dan mengalami gejala depresi sebagai gangguan tambahan (Sadarjoen, Swasti, dan Rustika dalam Swasti dan Martani, 2013).

2.6 Hipotesis

Berdasarkan keterangan yang telah peneliti jelaskan, maka hipotesis penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat kecenderungan gangguan kecemasan sosial antara pemain *game online* dengan pengguna media sosial.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa pemain *game online* di Universitas Negeri Semarang tergolong dalam kategori sedang. Aspek dari kecemasan sosial dengan kategori persebaran frekuensi tertinggi adalah ketakutan pada evaluasi negatif dan disusul dengan penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi yang baru atau bersama orang asing di urutan nomor dua dan penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi yang pernah dialami atau bersama orang yang dikenal di urutan nomor tiga.
2. Gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Negeri Semarang mayoritas tergolong dalam kategori sedang. Aspek dari kecemasan sosial dengan kategori persebaran frekuensi tertinggi adalah ketakutan pada evaluasi negatif dan disusul dengan penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi yang baru atau bersama orang asing di urutan nomor dua dan penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi yang pernah dialami atau bersama orang yang dikenal di urutan nomor tiga.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan sosial mahasiswa pemain *game online* dan pengguna media sosial di Universitas Negeri

4. Semarang. Hasil lain menunjukkan bahwa tingkat persebaran frekuensi kecemasan sosial mahasiswa pemain *game online* lebih tinggi daripada kecemasan sosial mahasiswa pengguna media sosial.
5. Gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa secara umum dari hasil penelitan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa pemain *game online* dan pengguna media sosial mayoritas berada dalam kategori sedang.
6. Penyebab tidak adanya perbedaan kecemasan sosial pada pemain *game online* dan penguna media sosial terletak pada aspek kultural dimana para pemain *game online* dan pengguna media sosial sama-sama mengalami perubahan persepsi waktu, persepsi ruang dan persepsi bahasa yang terdapat pada kegiatan virtual di dalam media sosial dan *game online* apabila dikaitkan dengan pandangan Don Ihde.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti mengajukan beberapa saran antara lain:

1. Subjek Penelitian

   Mahasiswa pemain *game online* dan pengguna media sosial diharapkan lebih berani untuk mengurangi waktu bermain dan penggunaan kedua aplikasi *online* tersebut dan mencari aktivitas sosial lebih sering agar tingkat kecemasan sosial yang dialami semakin berkurang serta selalu berpikiran positif terhadap dirinya dan lingkungan sosialnya sehingga lebih berani untuk berinteraksi secara langsung.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat membangun rapport dengan lebih baik kepada subjek penelitian dengan memberikan angket atau skala secara langsung kepada narasumber sehingga mampu melakukan observasi dengan lebih baik sehingga data yang didapatkan akan lebih akurat dan diharapkan dapat memberikan perilaku kontrol kepada narasumber. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mencari dan memberikan referensi penelitian terdahulu lebih banyak lagi sebagai penunjang hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, A. R. (2009, November 23). *Dunia dalam Genggaman, Dunia Penuh Risiko*. Retrieved April 10, 2017, from Okezone Techno: http://techno.okezone.com/read/2009/11/23/327/278338/dunia-dalam-genggaman-dunia-penuh-risiko

Andri, Yenny Dewi. 2007. Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik Dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol.57, No.7, 2007.

Annisa, Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal KONSELOR.* Vol.5, No.2, Juni 2016 : pp 93-98. Universitas Negeri Padang : Padang.

APJII. 2017. *Infografis : Survei Penetrasi Dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia.* Jakarta: Kemenkominfo

Arikunto, & Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekata Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

_____ .2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta.

Asrori. 2015. Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.* Vol.03, No.01, Januari 2015

Azwar, S. 2001. *Reliabilitas dan Validitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

_____ .2012. *Reliabilitas dan Validitas.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

_____ .2016b. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Beck, J. C., Wade, M 2007. *The Kids Are Alright : How The Gamer Generation Is Changing The Workpace.* Alih Bahasa : Suryaman, L.H. Jakarta : PT Grasindo

Cahyono. 2016. Pengaruh Media sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik.* Vol.09, No.01, 2016

Cnnindonesia.com/teknologi/20140908173430-192-2765/pengguna-media-sosial-di-indonesia-mudah-cemas. Diakses : 22-05-2018

Diniari, Ni Ketut. 2016. Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali. *Artikel.* Bali : Universitas Udayana

Duggan. 2015. Mobile Messaging And Social Media. *Internet and Technology Journal.* Pew Research Centre.

Durrand, V Mark. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal.* Yogyakarta : Pustaka Belajar

Edukasi.kompas.com/read/2016/12/07/15581271/awas.kecanduan.game.online.tak.cuma.bikin.anak.depresi. Diakses : 9-11-2017.

Fidhzalidar. 2015. Tingkat Kecemasan Sosial pada Anak yang Mengalami Cacat Fisik di YPAC. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan.* Universitas Muhammadiyah Malang

Fitri. 2017. Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal psikologi.* Vol.10, No.1, Juni 2017

Gavriloff, Lusher. 2015. Social Anxiety And Mindfulness In Online Gamers. *Springer Psychology Journal.* Published : 13 June 2015.

Grecal, Annette, Lopez, Ndja. 1998. Social Anxiety Among Adolescents: Linkage with Peer Relations and Friendship. *Journal of Abnormal Child Psychology.* Vol.26, no.2, 1998, pp 83-94

Hamarta, dan Baltaci. 2013. Analyzing The Relationship Between Social Anxiety, Social Support And Problem Solving Approach Of University Students. *Education and Science.* Vol. 38, 167.

Hanifa, Santoso. 2016. Cognitive Restructuring Dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial. *Social Work Journal.* Vol.6, No.2, 2016 : 154-272.

Herman, Sambul, dan Paturusi. 2018. Pengukuran Skala Kecemasan Sosial Pada Pengguna Media sosial Berusia Dewasa Awal. *Jurnal Informatika.* Vol.13, No.1, 2018. Manado : Teknik Informatika Universitas Sam Ratulangi

Hidayah, Ayu, Dan Faradiba. 2017. Teori Beban Kognitif Dalam Kecemasan Matematika. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika.* Vol.2, No.2, 2017 : 105-109. Universitas Islam Malang

KBBI. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta : Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional

Kompasiana.com/feliana/kecanduan-game-online-pada-remaja-sangat-berbahaya-55100f93813311b62cbc69b9. Diakses : 28-10-2017.

Kurniawan. 2017. Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG.* Vol.3, No.1, Januari-Juni 2017. Universitas Negeri Yogyakarta

Lee, Christy M.K., Cheung K.H. 2015. Massively Multiplayer Online Game Addiction : Instrument Development and Validation. *Information and management Psychology Journal.* http://dx.doi.org/10.1016.j.jm.2015

Lestari. 2012. Hubungan Kecemasan Sosial dan Kematangan Emosi Dengan Kematangan Seksual Remaja SMP di Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Psikopedagogia*. Vol. 1. No. 1, Juni 2012. ISSN : 2301-6167

Liftiah. 2009. *Psikologi Abnormal*. Semarang : Widya Karya.

Loton, Erika Borkoles, Dan Lubnam. 2015. Video Game Addiction, Engagement, And Symptoms of Stress, Depression And Anxiety : The Mediating Role Of Coping. *International Journal Mental Health Addiction.* Published : 31 July 2015.

Marganingsih. 2007. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sosial Mahasiswa Semester 1 Asal Yogyakarta Dengan Mahasiswa Yang Berasal Dari Luar Yogyakarta. *Skripsi.* Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.

Muslimin. 2013. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi Di depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi.* Vol.2, No.2, Juli 2013 : 42-52. Universitas UNISNU Jepara

Mutahari. 2015. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas VII SMP Negeri II Kalasan Tahun Ajaran 2015-2016. *E-Journal Bimbingan dan Konseling.* Vol.5, No.3. Universitas Negeri Yogyakarta

Olivares, Jose., Sanchez-Garcia, Raquel., Lopez-Pina, Jose. 2009. The Libowitz Social Anxiety Scale for Children and Adolecents. *Journal Psicothema.* Univercidad De Murcia

Olivares, Ruiz, Juana., Hidalgo, Maria Dolores., Et Al. 2005. Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A) : Psychometric Properties In a Spanish Speaking Population. *International Journal Of Clinical and Helath Psychology.* Vol.5, No. 1, PP.85-97

Pramitasari, Ariana. 2014. Hubungan Antara Konsep Diri Fisik dan Kecenderungan Kecemasan Sosial Pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol.03, No.1, April 2014. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.

Purwaningsih. 2010. Derajat Kecemasan Pasien Dengan Tindakan Operatif Dapat Diminimalisir Dengan Persiapan Preoperatif Yang Matang. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. Vol.1, No.2, Juli 2010. Stikes Aisyiyah Surakarta

Puspitosari, Ananta. 2009. Hubungan Antara Kecanduan *Online Game* dengan Depresi. *Mutiara Medika.* Vol. 9. No. 1, Januari 2009 : 50-56.

Rachmawati. 2015. Peran Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa.* Vol. 10. No. 1, April 2015 : 31-42.

Rehatta, Kandou, dan Gunawan. 2014. Gambaran Kecemasan Pencabutan Gigi Anak Di Puskesmas Bahu Manando. *Jurnal E –GiGi.* Vol.2, No.2, Juli-Desember 2014. Universitas Sam Ratulangi Manado

Riduwan. 2010. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian.* Bandung: Alfabeta.

Rolling, Andrew, Ernest Adams, 2006. *Fundamentals of Game Design*, Prentice Hill

Rusefendi, E. 1994. *Dasar-dasar Penelitian Pendidikan dan Bidang Non-Eksakta Lainnya.* Semarang : IKIP Semarang Press

Safren, Steven A., Turk, L.Cynthia., Heinberg, G Richard. 1998. Factor Structure of The Social Interaction Anxiety Scale and The Social "Phobia Scale. *Behaviour Research and Therapy* 36 (1997) 443-453. New York : State University of New York

Saifudin, Wijaya. 2016. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecema Remaja Putra (13-15 Tahun) Di Smp Negeri 2 Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Psikologi.* Vol. 7, No. 1, April 2016 : 21-32

Saman, Aryani, dan Bakhtiar. 2017. Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rhearsal. *Seminar Nasional Dies Natalis ke 56.*9 Juli 2017: 320-326. Universitas Negeri Makasar.

Santoso, Purnomo. 2017. Hubungan Kecanduan *Game Online* Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja. *Social Psychology.* Vol. 4. No. 1, Januari-Juni 2017 : 027-044.

Sari, Subandi. 2015. Pelatihan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada *Primary Caregiver* Penderita Kanker Payudara. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology.* Vol.1, N0.3, Desember 2015 : 173-192

Septanti, Setyorini. 2017. Hubungan Adiksi *Game Online* Dengan Keterampilan Sosial Remaja. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan.* Vol. 9. No. 1 : 21-40

Soliha. 2015. Tingkat Ketergantungan Media sosial Dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi*. Vol.4. No.1, Januari 2015 :1-10

Suardana, Simarmata. 2013. Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kecemasan Pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana.* Vol.1, No.1, 2013 : 203-212. Universitas Udayana

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta

_____. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Swasti dan Martani. 2013. Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *Jurnal Psikologi.* Vol.40. No.1, Juni 2013: 39 – 58. Universitas Gajah Mada

Taqwa, Innani. 2018. Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram Stories* Dengan Kesehatan Mental. *Skripsi.* Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.

Unpas.Ac.Id. 2012. kecanduan-game-online-masa-depan-jadi-taruhan-55100f933 813311b62cbc69b9. Diakses : 12-11-2017

Usihana. 2017. *Generasi Milenial "Gagap" Komunikasi Tatap Muka.* https://lifestyle.kompas.com/read/2017/04/06/061200720/generasi.milenial.gagap.komunikasi.tatap.muka. Diakses : 7-10-2018

Wibawa. 2016. Budaya Media sosial dan *Game Online* Dalam Pandangan Filsafat Teknologi Don Ihde. *Artikel.* STIKI : Malang. Diunduh pada tanggal : 31 Juli 2019.

Wikipedia. 2016. http://id.m.wikipedia.org/wiki/permainan_daring. Diakses : 15 Agustus 2018