

PENGARUH KECEMASAN SOSIAL TERHADAP *PROBLEMATIC INTERNET USE (PIU)* PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR

Nova Alsa Sabila Milenia
Universitas Negeri Makassar

Nur Fitriany Fakhri
Universitas Negeri Makassar

Tri Sulastri
Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues
20XX, Vol.XX (XX) XX-XX
Politeknik Ilmu
Pemasyarakatan

Review
01-16-2025

Accepted
23-06-2025

Abstract

The development of technology has led to the increasing use of the internet in daily life. However, behind its benefits, excessive internet use can trigger problematic behavior known as problematic internet use (PIU). PIU is characterized by difficulty controlling internet use to the point that interferes with social, academic and psychological functioning. One factor suspected to contribute to PIU is social anxiety. This study aims to examine the influence of social anxiety on problematic internet use among students in Makassar. This research employed a quantitative method with 308 students. The sampling technique used was accidental sampling. The results showed that social anxiety significantly influences problematic internet use among university students in Makassar, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The R square value was 0,358, indicating that the contribution of social anxiety to problematic internet use among students in Makassar is 35.8%, with a positive influence direction, illustrating that the higher the social anxiety, the higher the problematic internet use. These findings contribute to the development of theories on the effect of social anxiety on problematic internet use and encourage students to be more aware of the importance of managing social anxiety to avoid maladaptive internet use.

Keywords : *Problematic internet use, Social anxiety, Students*

Abstrak

Perkembangan teknologi membuat internet semakin banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, dibalik manfaatnya, penggunaan internet yang berlebihan dapat memicu perilaku bermasalah yang dikenal sebagai *problematic internet use (PIU)*. PIU ditandai dengan kesulitan mengontrol penggunaan internet hingga mengganggu fungsi sosial, akademik, dan psikologis. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap PIU adalah kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan sosial terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa di kota Makassar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan responden sebanyak 308 mahasiswa. Adapun teknik pengampilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa di kota Makassar dengan nilai signifikansi 0,000, $p < 0,05$. Adapun hasil nilai R square sebesar 0,358 yang menunjukkan bahwa besaran kontribusi kecemasan sosial terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa di kota Makassar adalah 35,8% dengan arah pengaruh positif yang menggambarkan bahwa semakin tinggi kecemasan sosial maka semakin tinggi pula *problematic internet use*. Temuan ini memberikan kontribusi pada pengembangan teori tentang pengaruh kecemasan sosial

terhadap *problematic internet use*, sehingga mendorong mahasiswa untuk lebih sadar akan pentingnya mengelola kecemasan sosial agar terhindar dari penggunaan internet yang maladaptif.

Kata kunci : Problematic internet use, Kecemasan sosial, Mahasiswa

Pendahuluan

Internet telah menjadi teknologi yang digunakan oleh masyarakat luas dan merupakan salah satu teknologi yang paling berpengaruh di abad 21. Kecanggihan internet membuat para penggunanya dapat mengakses banyak informasi maupun berkomunikasi dengan sesama penggunanya diseluruh dunia yang memiliki koneksi internet. Dikutip dari Indonesiabaik.id, pengguna internet di Indonesia mengacu pada temuan survei Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) periode 2022-2023 berjumlah 215,63 juta orang. Hasil ini sama dengan 78,19% dari total populasi Indonesia yang sebanyak 257,77 juta orang (Finaka & Nurhanisah, 2023). Perilaku maladaptif pada pemakaian internet dapat membuat seseorang mengalami *problematic internet use* (PIU) yang disebut juga pemakaian internet yang bermasalah. PIU yakni sindrom multidimensi dengan gejala yang mempengaruhi perilaku, emosi, dan kognitif seseorang, sehingga dapat menyebabkan kesulitan untuk mengelola hidup sehari-hari (Putri & Wahyudi, 2022).

Menurut Caplan (2010) *problematic internet use* merupakan gejala dari perilaku dan kognisi maladaptif dalam penggunaan internet yang berdampak negatif pada berbagai domain dalam kehidupan individu termasuk dalam bidang akademik, profesional, dan sosial. Individu yang mengalami *problematic internet use* biasanya tidak menyadari adanya perubahan tingkah laku yang terjadi pada dirinya. Perubahan yang dialami individu

seperti perubahan emosi, kurangnya kontrol diri, penggunaan internet yang tinggi, sulitnya mengontrol diri untuk tidak mengakses dan jauh dari internet, serta lebih nyaman melakukan interaksi secara virtual dibandingkan interaksi secara langsung atau tatap muka. Adapun aspek penggambaran *problematic internet use* menurut Caplan (2010), yaitu: 1) Preferensi dalam berinteraksi virtual (*Preference for online social interaction/POSI*); 2) Regulasi emosi (*mood regulation*); 3) Regulasi diri yang kurang (*deficient self-regulation*); dan 4) Dampak negatif (*negative outcomes*).

Menurut Frangos, dkk (2011) mahasiswa di anggap sebagai kalangan yang rawan mengalami PIU, ini dikarenakan mahasiswa memiliki waktu luang yang cukup banyak akibat jadwal-jadwal di kampus yang tidak teratur dan terstruktur. Hal ini lah yang membuat mahasiswa merasa nyaman menghabiskan waktu luang mereka dengan berinteraksi *online* melalui media sosial secara terus-menerus dan menyebabkan mahasiswa jadi merasa sulit untuk mengontrol waktu penggunaan internetnya.

Mahasiswa dapat menghabiskan 35 jam per minggu untuk menggunakan media internet dan 3 jam untuk belajar optimal, tetapi ada juga mahasiswa yang bisa menghabiskan 10 jam perhari untuk terhubung ke internet (Azka dkk., 2018). Penggunaan internet yang berlebihan sering kali dapat ditentukan berdasarkan jumlah jam yang dihabiskan secara online dengan sia-sia (Sertbas dkk., 2020). Odaci dan Kalkan (2010) mengungkapkan bahwa penggunaan internet lebih dari 5

jam perhari sudah termasuk kedalam penggunaan internet yang bermasalah. Adapun Demetrovics, dkk (2008) menemukan bahwa PIU tidak memiliki keterkaitan yang erat dengan waktu penggunaan internet yang dihabiskan secara umum, tetapi memiliki keterkaitan dengan waktu yang dihabiskan secara *online* untuk keperluan diluar dari pekerjaan.

Problematic internet use dapat mengakibatkan individu menghabiskan jumlah waktu yang terus meningkat dalam aktivitas online yang mengarah ke penarikan sosial, pengabaian diri, masalah dalam pertemanan didunia nyata, kesulitan tidur dan kelelahan, menurunkan kondisi fisik (kelebihan atau kekurangan berat badan), berkurangnya keterlibatan sosial dan interaksi tatap muka yang terbatas, pola makan yang buruk, dan masalah keluarga (Cao dkk., 2011; Cash dkk., 2012). Selain itu, PIU menyebabkan gangguan pola tidur, penurunan prestasi akademik, masalah dalam kehidupan kerja, kurangnya aktivitas fisik, gangguan pada sistem otot dan rangka, serta dikaitkan dengan gangguan psikologis lainnya (Sertbas dkk., 2020).

Kecemasan sosial menjadi suatu faktor Individu merasakan *problematic internet use*. Kecemasan sosial yakni pengalaman yang didapati seseorang seperti kurangnya rasa percaya diri dalam menampilkan diri, serta keinginan memperlihatkan kesan-kesan positif tentang diri kepada orang lain (Caplan, 2007). Seseorang yang memiliki kecemasan sosial, dihantui perasaan takut dalam berinteraksi secara sosial, sehingga hal tersebut memungkinkan individu menjadi sulit berinteraksi dalam konteks relasi sosial dengan pihak lainnya. Jika pemenuhan kebutuhan sosial tidak dapat terpenuhi, dapat

berdampak negatif bagi kesejahteraan psikologis individu, di mana individu menjadi tidak berani dalam menunjukkan eksistensi diri dan merasakan cemas saat berhadapan dengan lingkungan sosial disekitarnya (Sari, 2022).

Kecemasan sosial dapat dilihat dari rasa takut dan cemas saat berada di lingkungan umum yang membuat individu merasakan perasaan waspada terhadap orang lain. Kecemasan sosial yakni rasa ketidaknyamanan disertai rasa tertekan dengan individu berekspektasi bahwa dia akan melakukan kesalahan, membuat dirinya terlihat bodoh dengan sendirinya, merasa bahwa dia bisa saja meninggalkan kesan negatif di berbagai acara ataupun saat berada di situasi-situasi sosial, merasa diperhatikan dan dinilai secara negatif oleh orang lain (seperti dicap bodoh, pecundang, tidak kompeten, dll) (Baltaci & Hamarta, 2013). Adapun aspek kecemasan sosial yang dicetus La Greca & Lopez (1998), ketiga aspek tersebut, yaitu: 1) Rasa takut akan penilaian negatif (*Fear of negative evaluation*); 2) Penjauhan sosial serta perasaan ditekan oleh kondisi yang baru (*Social avoidance and distress-new*); 3) Penjauhan sosial serta perasaan ditekan yang diderita secara general (*Social avoidance and distress-general*);

Mahasiswa dengan kecemasan sosial memiliki kecenderungan dalam berhubungan secara virtual dengan tujuan untuk menciptakan gambaran pribadi yang baik dan menerima kesan yang baik dari pihak lainnya. Mereka berusaha mengekspresikan diri mereka dengan sebaik mungkin di media online, walaupun terkadang pengekspresian diri tersebut tidak mencerminkan diri mereka yang sebenarnya di dunia nyata. Di sisi lain, mahasiswa yang tak mengalami kecemasan sosial dinilai memiliki interaksi yang lebih dalam kehidupan

aslinya dan interaksi langsung dengan pihak lainnya dalam kegiatan sehari-hari (Azka dkk., 2018).

Hasil data awal yang peneliti lakukan, dari 40 responden mahasiswa yang didominasi oleh mahasiswa di kota Makassar didapatkan hasil rata-rata 63% responden yang memiliki gejala PIU dan sebanyak 50% memiliki gejala kecemasan sosial. Responden yang memiliki gejala PIU memilih untuk melakukan interaksi virtual karena lebih merasa aman, nyaman dan lebih mengefisiensikan waktu juga *effort*, mereka juga merasa ingin terhubung dengan internet disaat mereka tidak *online* dan menggunakan internet sebagai pengalihan suasana hati mereka agar merasa lebih baik. Sedangkan responden dengan gejala kecemasan sosial merasakan ketidaknyamanan, merasa takut atas kritikan ataupun pandangan individu lain, dan berusaha menghindari berada di situasi sosial. Adapun reaksi dan perasaan yang dialami responden adalah berdiam diri, bingung, merasa canggung, kurang percaya diri, gugup, panik, tidak nyaman, lelah, bosan dan jenuh, serta memilih untuk menghindar.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan diatas, peneliti sangat tertarik dan ingin menelusuri tentang pengaruh kecemasan sosial atas *problematic internet use* terhadap mahasiswa di kota Makassar. Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan dengan rinci pengaruh kecemasan sosial terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa di kota Makassar.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Adapun teknik pengumpulan data terkait kecemasan sosial dalam penelitian ini yakni metode yang mempergunakan

skala kecemasan sosial SAS-A dengan model skala Likert yang dikembangkan berdasarkan aspek kecemasan sosial yang diungkapkan La Greca & Lopez (1998) dan sudah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Sutiyo (2019) berdasarkan aspek *fear of negative evaluation, social; avoidance and distress-new, social avoidance and distress-general*. Pengumpulan data variabel *problematic internet use* yaitu dengan menggunakan skala *Generalized Problematic internet use Scale 2* (GPIUS2). Skala ini menggunakan model pengukuran skala Likert yang sudah diartikan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Ratindi Azhri (Nasir, 2021), berdasarkan aspek preferensi untuk interaksi sosial daring, regulasi emosi, regulasi diri yang kurang, dan dampak negatif. Skala tersebut kemudian diuji cobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa 15 aitem pernyataan dari *problematic internet use* dan 18 aitem dari kecemasan sosial dinyatakan valid. Reliabilitas pada skala *problematic internet use* menunjukkan *Alpha Cronbach's* sebesar 0,892, hasil tersebut diartikan *reliable* atau dapat dipercaya. Sedangkan reliabilitas pada skala kecemasan sosial menunjukkan nilai *Alpha Cronbach,s* sebesar 0,957, hasil tersebut diartikan *reliable* atau dapat dipercaya.

Populasi dalam penelitian yang dipilih oleh peneliti meliputi mahasiswa di kota Makassar berusia 18-25 tahun, dan menggunakan internet selama lebih dari 5 jam perhari diluar dari kebutuhan sehari-hari (pekerjaan, kuliah, organisasi, dll). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini mempergunakan teknik *accidental sampling*. *Accidental sampling*, disebut juga dengan metode *non-probability sampling*, memungkinkan

setiap orang yang bertemu dengan peneliti secara tidak sengaja dianggap sebagai sampel, selama mereka memenuhi kriteria yang relevan dengan sumber data dalam populasi penelitian (Sugiyono, 2017). Untuk memenuhi keseluruhan kriteria dalam populasi, maka peneliti melakukan proses *screening* terhadap waktu penggunaan internet responden diluar dari kebutuhan sehari-hari (pekerjaan, kuliah, organisasi, dll). Responden yang memiliki waktu penggunaan internet kurang dari 5 jam perhari tidak akan dimasukkan kedalam analisis data penelitian. Sejumlah 308 mahasiswa dijadikan sebagai sampel yang akan diteliti.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linearitas. Adapun dasar pengambilan keputusan hipotesis menggunakan kriteria, jika $p > 0.05$ hipotesis ditolak dan jika $p < 0,05$ maka hipotesis diterima.

Hasil

Pada proses pengumpulan data, didapatkan sejumlah 355 mahasiswa yang akan di *screening* terlebih dahulu. Berikut merupakan karakteristik responden berdasarkan waktu penggunaan internet.

Tabel 1. Deskripsi responden penelitian berdasarkan waktu penggunaan internet

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Lebih dari 5 jam	308	86,7%
Kurang dari 5 jam	47	13,3%
Total	355	100%

Berdasarkan tabel, waktu penggunaan internet dari 355 orang, terdiri dari 308 orang (86,7%) dengan

kriteria lebih dari 5 jam dan 47 orang (13,3%) dengan kriteria kurang dari 5 jam. Sehingga data responden yang hendak dianalisa oleh penelitian ini yakni sebanyak 308 responden.

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel *Problematic internet use*

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 30$	Rendah	38	12,3%
$30 \leq X < 45$	Sedang	118	38,3%
$45 \leq X$	Tinggi	152	49,6%
Total		308	100%

Tabel di atas menunjukkan hasil kategorisasi data dari variabel *problematic internet use*, bahwa terdapat 38 orang (12,3%) yang masuk kedalam kategori rendah, 118 orang (38,3%) yang termasuk pada kategori sedang, dan 152 orang (49,6%) yang termasuk kedalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil dari pemaparan diatas, mayoritas responden dalam penelitian ini menunjukkan tingkat penggunaan internet bermasalah yang tinggi, dengan persentase mencapai 49,6%.

Tabel 3. Kategorisasi Data Variabel Kecemasan Sosial

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 36$	Rendah	41	13,3%
$36 \leq X < 54$	Sedang	125	40,6%
$54 \leq X$	Tinggi	142	46,1%
Total		308	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi data dari variabel kecemasan sosial, bahwa terdapat 41 orang (13,3%) yang termasuk pada kategori rendah, 125 orang (40,6%) yang termasuk pada kategori sedang dan 142 orang (46,1%) yang termasuk pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil pemaparan diatas,

mayoritas responden pada penelitian ini berada pada tingkat kecemasan sosial yang tinggi, dengan persentase sebesar 46,1%.

Uji normalitas di analisis menggunakan *One Sample Kolmogrov-Smirnov Test*. Hasil uji normalitas pada kedua variabel *problematic internet use* dan kecemasan sosial menunjukkan nilai signifikansi 0,200 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data untuk variabel *problematic internet use* dan kecemasan sosial memiliki nilai residual berdistribusi normal. Uji linearitas di analisis menggunakan *test for linearity*. Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,071. Dalam menentukan linearitas, syaratnya yaitu $p > 0,05$ sehingga data pada variabel *problematic internet use* dan kecemasan sosial dinyatakan linear.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	p	R Square	Ket	B
PIU dan Kecemasan Sosial	0,000	0,358	Sig	0,512

Berdasarkan tabel di atas, uji hipotesis mempergunakan analisa regresi linier sederhana terhadap 308 mahasiswa di Kota Makassar memperlihatkan besaran nilai signifikansi 0,00 dengan $p < 0,05$. Hasil ini membuktikan adanya pengaruh yang dominan diantara kecemasan sosial dan *problematic internet use*. Arah pengaruh kedua variabel terlihat pada koefisien regresi (B) sebesar 0,512 yang bernilai positif. Demikian, makin tinggi tingkatan kecemasan sosial mahasiswa, makin tinggi juga *problematic internet use*, dan kebalikannya, makin rendah kecemasan

sosial, makin rendah juga tingkatan *problematic internet use*.

Hasil analisis menunjukkan nilai R Square sebesar 0,358, yang mengindikasikan bahwasanya kecemasan sosial berkontribusi 35,8% terhadap *problematic internet use*, sementara 64,2% diberi pengaruh oleh faktor-faktor lainnya yang tak dipergunakan oleh peneliti pada penelitian ini.

Koefisien regresi sebesar 0,512 memperlihatkan bahwasanya tiap peningkatan satu nilai kecemasan sosial akan meningkatkan skor *problematic internet use* sebesar 0,512. Berdasarkan hasil analisis, ditarik kesimpulan bahwasanya kecemasan sosial berpengaruh positif akan *problematic internet use* pada mahasiswa di Kota Makassar. Demikian, hipotesis yang dikemukakan oleh peneliti bisa diterima.

Penelitian ini juga mengeksplorasi faktor lainnya yang memengaruhi *problematic internet use* terhadap mahasiswa, khususnya perbedaan didasarkan jenis kelamin. Pada penelitian ini sebanyak 104 responden berjenis kelamin laki-laki dan 204 responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 5. Uji Tambahan

Jenis Kelamin	Means	N	P
Laki-laki	41,45	104	0,601
Perempuan	41,97	204	

Hasil uji tambahan dengan pengujian T-Test, diperoleh besaran nilai signifikansi 0,601 dengan syarat signifikansi adalah ($p < 0,05$), dalam hal ini ditemukan bahwa nilai $p > 0,05$. Dengan ini, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya tak didapati ketidaksamaan yang signifikan *problematic internet use* diantara Perempuan dan laki-laki. Merujuk pada hasil analisis yang

dilakukan memperlihatkan bahwasanya laki-laki mempunyai nilai rerata sebesar 41,45 dan perempuan mempunyai nilai rerata sebesar 41,97.

Pembahasan

Uji hipotesis dengan mempergunakan analisis regresi linier sederhana, didapati hasil besaran nilai signifikansi 0,00, $p < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan kecemasan sosial terhadap *problematic internet use*. Hasil dalam penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilaksanakan Cartika Sari (2022) yang menunjukkan bahwasanya kecemasan sosial serta kesepian berpengaruh dengan dominan akan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna instagram. Dikatakan bahwasanya kecemasan sosial menjadi suatu prediktor yang cukup kuat memengaruhi terjadinya *problematic internet use*. Penelitian lainnya pun dilakukan oleh Bianca & Lexine (2012) menghasilkan temuan bahwasanya kecemasan sosial terkonfirmasi secara signifikan menjadi prediktor *problematic internet use*.

Penelitian ini juga memperlihatkan hasil bahwasanya besaran pengaruh variabel kecemasan sosial terhadap *problematic internet use* mahasiswa di kota Makassar didapatkan dari nilai R Square sebesar 0,358 yang artinya bahwa kecemasan sosial memberi pengaruh sebesar 35,8% terhadap *problematic internet use*, sedangkan 64,2% diberi pengaruh oleh faktor-faktor lainnya yang tak digunakan pada penelitian ini. Faktor lainnya yang tidak disertakan dalam penelitian ini meliputi depresi, harga diri rendah, kesepian, gangguan sosial, dukungan sosial rendah, kepuasan dari penggunaan internet (Putri, 2019).

Pengaruh diantara dua variabel pada penelitian ini terlihat dari koefisien regresi (B) sebesar 0,512 yang bernilai positif. Hal ini membuktikan bahwa makin tinggi tingkatan kecemasan sosial, makin tinggi juga *problematic internet use* pada mahasiswa. Berlaku pula kebalikannya, makin rendah tingkatan kecemasan sosial, makin rendah juga *problematic internet use* terhadap mahasiswa. Konsisten dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Ding, dkk (2023) yang mengemukakan bahwanya semakin buruk gejala kecemasan sosial akan semakin buruk pula gejala dari *problematic internet use*. Hal ini terjadi dikarenakan kurangnya hubungan sosial dan emosional individu di dunia nyata yang dapat mengarahkan individu tersebut pada ketergantungan internet demi melakukan interaksi sosial yang tidak bisa ia lakukan di dunia nyata. Penelitian lainnya juga menemukan bahwasanya seseorang yang memiliki gejala kecemasan sosial tinggi juga mempunyai penggunaan internet yang tinggi dibandingkan yang memiliki kecemasan sosial rendah (Mozafari dkk., 2018; Weinstein dkk., 2015).

Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung mempunyai ketakutan berlebihan terhadap pandangan buruk atas dirinya sendiri. Akibatnya, membuat dirinya sangat membutuhkan hubungan yang aman dan stabil, sehingga memilih untuk menarik diri dan menyembunyikan kekurangan mereka. Untuk mencari ketenangan, mereka sering beralih ke ruang virtual, seperti berbagai platform media online yang tersedia (Mozafari dkk., 2018). Mahasiswa dengan kecemasan sosial cenderung merasa sangat gelisah saat harus berkomunikasi atau berinteraksi langsung secara tatap muka. Sebagai akibatnya, mereka lebih mengandalkan

media komunikasi berbasis tulisan, seperti media sosial. Hal ini menunjukkan bahwasanya komunikasi melalui virtual memberikan rasa nyaman bagi mereka, membuat mereka merasa dihargai, dan mempermudah mereka akan berekspresi atas dirinya sendiri (Azka dkk., 2018).

Mahasiswa menggunakan internet memiliki pemikiran untuk mengurangi kecemasan sosial dengan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mengakses internet. Interaksi sosial secara online sering digunakan karena banyaknya aplikasi-aplikasi yang membuat mahasiswa merasa senang. Mahasiswa yang berusaha keras memanfaatkan interaksi secara online untuk mengurangi kecemasan, tetapi dapat menimbulkan efek negatif berupa *problematic internet use*. Hal ini terjadi karena ketika Mahasiswa sudah asik menggunakan internet karena berbagai fasilitas yang ditawarkan, maka mahasiswa tersebut merasa tidak peduli pada konsekuensi berbahaya ketika menggunakan interaksi sosial online untuk mengurangi kecemasan sosial (Hidayat, 2020).

Dari penjelasan tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwasanya kecemasan sosial berpengaruh signifikan terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa di Kota Makassar. Makin tinggi tingkatan kecemasan sosial yang dialami mahasiswa, makin meningkat *problematic internet use* yang mereka alami. Kecemasan sosial pada mahasiswa terjadi karena kurangnya hubungan interaksi sosial dan emosional dan memilih melakukan penghindaran secara sosial di dunia nyata. Demi memenuhi kebutuhan sosialnya yang kurang di dunia nyata mereka akan beralih ke internet untuk melakukan interaksi, komunikasi ataupun menghilangkan rasa cemasnya secara online. Bila mahasiswa tidak dapat

mengontrol penggunaan internetnya, maka hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa berpotensi mengalami *problematic internet use*.

Adapun pada uji tambahan yang dilakukan peneliti untuk mengetahui perbedaan *problematic internet use*. Hasil analisa membuktikan bahwa tidak didapati ketidaksamaan signifikan pada *problematic internet use* antara laki-laki dan perempuan. Pernyataan ini diperkuat dengan besaran signifikansi yang berada pada angka 0,601, yang artinya nilai ini lebih tinggi dibanding batas signifikansi ($p < 0,05$), hingga bisa ditarik kesimpulan bahwasanya jenis kelamin tak menjadi faktor yang membedakan tingkat *problematic internet use*. Temuan ini selaras dengan penelitian dilaksanakan oleh Reinaldo & Sokang (2016) yang menunjukkan hasil nilai signifikan sebesar 0,333 sehingga tidak ditemukan ketidaksamaan yang tinggi gejala PIU diantara Perempuan dan laki-laki.

Namun, beberapa penelitian membuktikan perbedaan yang signifikan jenis kelamin terhadap PIU. Studi yang dilakukan oleh Debbarma & Umadevi (2018), menemukan hasil signifikansi 0,001 dengan nilai mean 55,25 untuk laki-laki dan 48,57 untuk perempuan, menunjukkan bahwa siswa laki-laki mengalami PIU lebih sering daripada perempuan. Kormas, dkk (2011) dalam penelitiannya juga mengemukakan bahwasanya mayoritas yang berpotensi mengalami PIU adalah laki-laki daripada perempuan, karena perbedaan frekuensi penggunaan internet pada laki-laki maupun perempuan yang dimana laki-laki memiliki frekuensi mengakses internet lebih sering dibanding perempuan.

Kesimpulan

Penelitian ini melaporkan

penemuan mengenai pengaruh kecemasan sosial terhadap PIU pada mahasiswa di kota Makassar. Berdasarkan hasil diskusi, bisa ditarik kesimpulan bahwasanya didapati koherensi positif diantara kecemasan sosial dengan PIU yang dialami mahasiswa; dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami mahasiswa, semakin besar PIU yang mereka alami. Penelitian ini pun menunjukkan bahwasanya pengaruh kecemasan sosial terhadap PIU pada mahasiswa mencapai 35,8%, yang menunjukkan bahwa kecemasan sosial menjadi suatu faktor yang memimbulkan PIU terhadap mahasiswa. Artinya, mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung lebih rentan menggunakan internet secara berlebihan sebagai bentuk pelarian dari interaksi sosial langsung di dunia nyata. Internet, khususnya media sosial, menjadi sarana yang dirasa aman dan nyaman bagi mereka untuk mengekspresikan diri tanpa rasa takut dihakimi. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol ini dapat berkembang menjadi perilaku bermasalah.

Implikasi

Berdasarkan hasil temuan, mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial mungkin lebih rentan terhadap penggunaan internet yang berlebihan dan bermasalah. Maka, penting bagi mereka untuk menyadari kondisi ini dan mencari cara sehat untuk mengelola kecemasan, dan bukan hanya “melarikan diri” ke dunia online. Selain itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan dukungan psikologis melalui layanan konseling, pelatihan keterampilan sosial, dan edukasi literasi digital agar mahasiswa dapat mengelola kecemasan sosialnya serta penggunaan internet secara sehat. Temuan ini juga

menunjukkan bahwa penting untuk melihat masalah penggunaan internet yang bermasalah (PIU) pada mahasiswa secara menyeluruh. Artinya, kita tidak hanya fokus pada satu penyebab saja, tapi juga perlu mempertimbangkan hal-hal lain seperti perasaan kesepian, rendahnya rasa percaya diri, depresi, dan kurangnya dukungan dari orang sekitar—yang belum diteliti dalam penelitian ini. Sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan lebih mendalam penelitian maupun strategi intervensi terhadap kecemasan sosial ataupun variabel lain yang mempengaruhi *problematic internet use*. Dengan memahami masalah ini dari berbagai sisi, diharapkan solusi atau bantuan yang diberikan bisa lebih tepat dan benar-benar membantu mahasiswa mengurangi risiko penggunaan internet yang bermasalah.

Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, "DSM-5"*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- APJII. (2022). *Profil Internet Indonesia*.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5, 201–210.
- Baltaci, Ö., & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students. *Education and Science* (Vol. 38).
- Bianca, L. W., & Lexine, S. A. (2012). Seeking Safety on The Internet: Relationship Between social Anxiety and Problematic Internet Use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1),

- 197–205.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, *11*, 802.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, *30*(6), 625–648.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, *10*(2), 234–242.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, *26*(5), 1089–1097.
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, *8*(4), 292–298.
- Debbarma, R., & Umadevi, G. (2018). Social Anxiety and Problematic Internet Use among University Students. *American Journal of Pharmacy & Health Research*, *6*(02).
- Demetrovics, Z., Szeredi, B. & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of internet addiction: the development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, *40*(2), 563–574.
- Ding, H., Cao, B., & Sun, Q. (2023). The association between problematic internet use and social anxiety within adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*. (Vol. 11).
- Finaka, A. W., & Nurhanisah, Y. (2023). *Pengguna Internet di Indonesia Makin Tinggi*. Indonesiabaik.Id. Diakses pada 3 Maret 2023
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos, I. (2011). Problematic Internet Use Among Greek University Students: An Ordinal Logistic Regression with Risk Factors of Negative Psychological Beliefs, Pornographic Sites, and Online Games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(1–2), 51–58.
- Hidayat, P. (2020). Interaksi Sosial Online dan Kecemasan Sosial Sebagai Prediktor Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*. *14*(2), 83-92
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D., & Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety among Adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *26*(2), 83–94.
- Mozafari, S., Sepahvandi, M. A., Ghazanfari, F., & Sepahvandi, M. A. (2018). Study of the relationship between Internet addiction with social Anxiety and Loneliness among high school students in Yasuj. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, *9*(S2), 142–146.
- Nasir, N. (2021). *Pengaruh Problematic Internet Use Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar*. (Skripsi). Universitas Bosowa Makassar.

- Odaci, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet Use, Loneliness and Dating Anxiety Among Young Adult University Students. *Computer & Education*. Vol 55. No 1091-1097
- Putri, B. A., & Wahyudi, H. (2022). Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Subjective Well Being Anak dan Remaja. *Jurnal Riset Psikologi (JRP)*, 2, 13–20.
- Putri, R. A. (2019). *Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dengan Problematic Internet Use pada Remaja*. (Skripsi). Universitas Negeri Jakarta.
- Reinaldo, & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107.
- Sari, C. (2022). Kesepian, Kecemasan Sosial dan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 67–78.
- Sertbas, K., Cutuk, S., Soyer, F., Akkus, C., & Aydogan, R. (2020). Mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between social anxiety and problematic internet use. *Psihologija*, 53(3), 291-305.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sutiyo, Z. (2019). *Penurunan Kecemasan Sosial Melalui Terapi Kognitif-Perilaku Untuk Mengurangi Disregulasi Emosi Pada Remaja*. (Thesis). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Weinstein, A., Curtiss Feder, L., Rosenberg, K. P., & Dannon, P. (2015). Internet Addiction Disorder: Overview and Controversies. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 1–7.