

KECEMASAN SOSIAL, KECENDERUNGAN ALEXITHYMIA DAN ADIKSI INTERNET PADA MAHASISWA

¹Claudia R. W. Morin, ²Wahyu Rahardjo

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya no.100, Depok 16424, Jawa Barat
¹claudiamorin10@gmail.com

Received: 16 Januari 2021

Revised: 22 Maret 2021

Accepted: 25 Maret 2021

Abstrak

Adiksi internet menjadi salah satu fenomena yang kian lazim dijumpai dewasa ini pada banyak kelompok, salah satunya pada mahasiswa. Hal ini kian menjadi perhatian banyak peneliti, terutama karena persoalan kesehatan mental yang menjadi salah satu konsekuensinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan sosial dan kecenderungan alexithymia terhadap adiksi internet. Penelitian ini melibatkan 164 orang mahasiswa yang menggunakan internet lebih dari 7 jam dalam sehari. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecemasan sosial dan kecenderungan alexithymia terhadap adiksi internet sebesar 40%. Temuan riset ini juga memperlihatkan bahwa alexithymia memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan kecemasan sosial.

Kata kunci: adiksi internet, kecemasan sosial, alexithymia, mahasiswa

Abstract

Internet addiction is a phenomenon that is increasingly prevalent today in many groups, one of which is college students. This is increasingly the concern of many researchers, especially because of mental health problems that are one of the consequences. The purpose of this study is to examine the effect of social anxiety and alexithymia tendencies has considered to be the influence of internet addiction in college students. The entire subject of this study were 164 participants, who used the internet more than 7 hours a day. The analysis technique in this research is using multiple regression test. The result shows that there was an influence between social anxiety and alexithymia tendencies toward internet addiction as big as 40%. The other finding also show that alexithymia has stronger effect to internet addiction than social anxiety.

Keywords: internet addiction, social anxiety, alexithymia, college's students

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih, mempermudah manusia dalam memenuhi kebutuhan, teknologi memberikan dampak dan manfaat sangat besar dan dirasakan oleh hampir semua

orang. Salah satu hasil perkembangan teknologi yang besar dalam jaringan komunikasi dan sangat berpengaruh terhadap kehidupan penggunanya adalah internet. Pengguna media internet terus bertambah secara menyeluruh di dunia, termasuk negara

Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh dari Kominfo (2014), masyarakat di Indonesia menempati urutan keenam pengguna internet terbesar di dunia, bahkan lebih banyak dari pengguna internet di negara maju seperti Jerman dan Perancis. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia merupakan pengguna internet.

Menurut Roy (2008), penggunaan internet sudah menjadi suatu hal yang tidak mungkin tidak dilakukan oleh seseorang. Oleh karena itu, tidak heran jika saat ini sangat mudah di temui pengguna internet di lingkungan sekitar, terutama pada generasi milenial yang lahir pada awal tahun 1980-an hingga awal 2000-an. Usia milenial lainnya yang paling banyak menjadi pengguna internet berada pada usia 20 hingga 24 tahun dengan penetrasi 88.5% (Haryanto, 2019).

Selain itu, berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2015 diketahui bahwa pengguna internet yang memiliki intensitas tinggi yaitu individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin tinggi tingkat pendidikan individu semakin tinggi juga intensitas kegiatan mereka dalam mengakses internet (APJII, 2015). Hal tersebut didukung dengan diketahuinya mahasiswa sebagai profesi yang paling banyak menggunakan internet dibandingkan dengan profesi lain (Sugiarto, 2016).

Saat ini fasilitas yang ditawarkan oleh internet dapat dengan mudah diakses. Di

dalam dunia akademik sendiri, internet bertujuan untuk mendukung kegiatan akademik mahasiswa dalam proses pembelajaran, akan tetapi dalam penyelenggaraannya banyak terjadi penyalahgunaan internet yang kemudian mengarahkan pada adiksi internet (Widiana, Retnowati, & Hidayat, 2004).

Adiksi internet merupakan sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online* (Young, 2010). Young (1999) mengungkapkan salah satu tanda seseorang yang mengalami adiksi internet yaitu keinginan untuk menggunakan dan mengakses internet dalam jumlah waktu yang semakin meningkat, sehingga individu tersebut tidak dapat mengontrol penggunaannya. Di dalam hal ini, mahasiswa cenderung lebih mudah mengalami masalah adiksi internet. Mahasiswa juga sering bekerja dan menghabiskan banyak waktu luangnya dengan menggunakan internet (Geyer, Hall, le Roux, & Crafford, 2017; Hasanzadeh, Beydokhti, & Zadeh, 2012). Pada usia ini, mahasiswa sedang mengalami pencarian identitas prestasinya. Hal ini ditandai dengan proses pembentukan identitas diri, serta berusaha untuk hidup secara mandiri dengan melepaskan diri dari pengaruh dan dominasi peran orang tua. Mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mencari makna hidup serta menjalin hubungan interpersonal yang lebih dekat juga terikat secara afektif. Oleh

karena itu, untuk menyelesaikan masalah tersebut, mahasiswa menggunakan internet secara lebih intensif, lebih penting dibanding dengan apa yang dilakukan oleh orang lain pada umumnya. Bagi mahasiswa dengan menggunakan internet dapat membantu dalam melebarkan serta memperkuat jejaring sosialnya (Smahel, Brown, & Blinka, 2012; Wang, Jakson, Gaskin, & Wang, 2014).

Mahasiswa dapat menghabiskan waktu selama 35 jam dalam seminggu untuk menggunakan internet dan hanya menghabiskan waktu rata-rata 3 jam waktunya untuk belajar secara maksimal. Bahkan terdapat mahasiswa yang menghabiskan waktunya 10 jam dalam sehari untuk menggunakan internet (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018). Hal ini sesuai fakta yang ditemukan di lapangan bahwa apabila dalam sehari mahasiswa tidak mendapat notifikasi di ponselnya, maka akan muncul perasaan resah yang diakibatkan oleh reaksi dari ketergantungan media sosial. Selain itu juga, sebanyak 39% mahasiswa mengalami ketakutan atau kecemasan sosial yang berlebihan dalam melewatkan momen atau kejadian yang terjadi dalam kehidupan mereka (Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018; Zanah & Rahardjo, 2020). Kecemasan sosial bisa ditandai dengan ketakutan atau kecemasan terhadap situasi sosial yang memungkinkan seseorang untuk merasa diawasi atau diperhatikan. Kecemasan sosial merupakan keadaan ketidak nyamanan dan stres bahwa pengalaman individu dengan ekspektasi bahwa dia akan bertindak tidak

tepat, membuat bodoh dirinya sendiri, meninggalkan kesan negatif dan dievaluasi oleh orang lain dalam cara negatif (bodoh, pecundang, tidak kompeten, dan sebagainya) di berbagai acara maupun situasi sosial (Baltaci & Hamarta, 2013). Berdasarkan hasil penelitian mengenai keterkaitan kecemasan sosial dan adiksi yang dilakukan oleh Prayoga dan Akmal (2014), individu yang memiliki kecemasan sosial akan menggunakan media sosial secara berlebihan untuk mengatasi hambatan yang ada pada dirinya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya dampak negatif ketergantungan terhadap kehidupan sosial individu tersebut dalam hal fungsi interpersonalnya.

Beberapa penelitian menemukan bahwa kecemasan sosial secara signifikan berpengaruh terhadap timbulnya adiksi internet (Jaiswal, Machanda, Gautam, Goel, Aneja, & Raghav, 2020; Soliha, 2015; van Zalk, 2016). Mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung melakukan komunikasi secara daring dengan cara mempresentasikan dan mencitrakan dirinya sebaik mungkin agar mendapatkan kesan dan citra yang positif dari pihak lain, bahkan terkadang kesan yang ditampilkan tidak sesuai dengan diri aslinya. Kondisi ini membuat mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial semakin mengalami ketergantungan dalam penggunaan internet. Individu dengan kecemasan sosial yang tinggi takut untuk dievaluasi secara negatif oleh orang lain, memberikan kesan yang buruk, atau bertindak dengan cara yang

memalukan (Carleton, Collimore, & Asmundson, 2010).

Individu yang mengalami depresi dan kecemasan sosial karena adiksi internet, diketahui berkaitan dengan kecenderungan *alexithymia* (Haviland, Hendryx, Shaw & Hendry, 1994; Mahapatra & Sharma, 2018). *Alexithymia* dijelaskan sebagai konstruk yang menggambarkan defisitnya kognitif dalam memproses emosi (Bagby, Parker, & Taylor, 1994). *Alexithymia* didefinisikan sebagai suatu keadaan yang meliputi penyusutan kemampuan berfantasi, ketidakmampuan membicarakan emosi yang dirasakan, dan penderitanya mengalami kesulitan atau ketidakmampuan dalam menggambarkan apa yang dirasakannya (Malkina-Pykh, 2014; Montebanocci, Surcinelli, Rossi, & Baldaro, 2011). Bagi individu penderita *alexithymia* akan memiliki gangguan dalam hubungan intrapersonal dan interpersonal, hal ini dikarenakan mereka tidak mampu mengidentifikasi, memahami dan menanggapi perasaan dirinya sendiri dan orang lain sehingga mereka dikenal dengan orang yang kurang empati (Colombaroli, Zuanazzi, Miguel, & Giromini, 2019). Ketika individu dengan *alexithymia* berkomunikasi secara langsung mereka akan merasakan emosi-emosi negatif, seperti cemas, stres dan depresi (Gao, Li, Zhang, Gao, Kong, Hu, & Mei, 2018; Montebanocci, Surcinelli, Rossi, & Baldaro, 2011). Seorang penderita *alexithymia* sulit untuk bersahabat dan tidak aktif dalam bermasyarakat hal ini akan menjadikannya

memiliki hubungan interpersonal yang buruk (Ershard & Aghajani, 2017; Hesse, Rauscher, & Wenzel, 2012).

Penderita *alexithymia* menggunakan internet agar dapat membantu mereka mengekspresikan emosi yang mereka rasakan, serta memenuhi kebutuhannya untuk berkomunikasi tanpa harus berkomunikasi secara langsung sehingga mereka berisiko mengalami adiksi internet.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Buyukbayraktar (2020) di mana terdapat hubungan yang positif antara kecemasan sosial, *alexithymia* dan adiksi internet. Berdasarkan dari fenomena-fenomena dan penelitian-penelitian sebelumnya, maka permasalahan pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, apakah terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap adiksi internet, kecenderungan *alexithymia* terhadap adiksi internet dan apakah terdapat pengaruh kecemasan sosial dan kecenderungan *alexithymia* secara bersama-sama terhadap adiksi internet pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Subjek pada penelitian ini yakni mahasiswa pengguna internet dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun sebanyak 164 orang di mana 115 di antaranya adalah mahasiswa perempuan 49 orang di antaranya adalah laki-laki (70.1%) dan sisanya 49 perempuan (29.9%). Teknik pengambilan sampel ditentukan dengan teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*, pemilihan

dilakukan kepada individu dengan kriteria yang telah ditentukan yaitu mahasiswa dengan penggunaan internet lebih dari 7 jam dalam sehari.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari identitas subjek serta skala kecemasan sosial, skala *alexithymia* dan skala adiksi internet. Adiksi internet diukur dengan menggunakan dimensi dari Kuss dan Griffiths (2015) yakni *salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict* dan *relapse*. Salah satu contoh item dalam skala ini adalah “Seberapa sering Anda menyadari bahwa Anda tetap *online* lebih lama dari yang anda inginkan?”. Pilihan jawaban terentang 1 sampai 4 mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai.

Kemudian, hasil uji daya diskriminasi pada skala adiksi internet dari 20 item terdapat 1 item yang gugur. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar $\alpha = 0.897$. Kecemasan sosial akan diukur menggunakan faktor kecemasan sosial dari La Greca dan Lopez (1998) yang terdiri dari *fear of negative evaluation, social avoidance and distress-new, social avoidance and distress-general*. Salah satu contoh item dalam skala ini adalah “Saya merasa gugup ketika bertemu orang baru”. Terdiri dari 4 pilihan jawaban mulai Kadang-kadang hingga Sering. Dari hasil uji daya diskriminasi item pada

skala kecemasan sosial, diketahui bahwa terdapat 1 item yang gugur dari 18 item. Sedangkan, untuk reliabilitas dari skala kecemasan sosial yaitu $\alpha = 0.912$.

Di dalam penelitian ini, *alexithymia* diukur dengan menggunakan dimensi yaitu *difficulty identifying feelings, difficulties describing feelings, externally oriented thinking* (Bagby, Parker, & Taylor, 2003). Salah satu contoh item dalam skala ini adalah “Saya bingung emosi apa yang saya rasakan”. Terdiri dari 4 pilihan jawaban mulai Kadang-kadang hingga Sering.

Pada skala *alexithymia*, hasil uji daya diskriminasi item diketahui 9 item yang gugur dari 20 item dengan reliabilitas $\alpha = 0.882$. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda dengan menggunakan SPSS 22 *for windows* untuk menguji pengaruh dari kecemasan sosial (X1) terhadap adiksi internet (Y); *alexithymia* (X2) terhadap adiksi internet (Y); kecemasan sosial (X1) dan *alexithymia* (X2) terhadap adiksi internet (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa temuan terkait data-data demografis dapat dilihat pada Tabel 1. Paparan data menginformasikan perihal frekuensi mengakses internet, lama waktu yang dihabiskan dalam satu kali kesempatan kesempatan mengakses internet, dan tujuan penggunaan internet.

Tabel 1.
Deskripsi Data-Data Demografis

Kategori	Frekuensi	Persentase
Frekuensi mengakses internet		
Lebih dari 7 kali sehari	106	64.6%
4-6 kali dalam sehari	33	20.1%
1-3 kali dalam sehari	25	15.2%
Durasi setiap kali mengakses internet		
1 jam	90	54.9%
30 menit sampai 1 jam	57	34.8%
Kurang dari 30 menit	17	10.4%
Kegunaan internet		
Mengakses media sosial	99	60.3%
Akses Zoom / mencari referensi	56	34.1%
Bermain <i>game</i>	8	4.8%
Berjualan	1	0.8%
Alasan menggunakan internet		
Belajar dan memperoleh pengetahuan	56	34.1%
Mencari informasi	37	22.6%
Berkomunikasi	26	15.9%
Hiburan	20	12.1%
Kebutuhan	10	6%
Mengisi waktu luang	9	5.5%
Bekerja	4	2.5%
Bersosialisasi	2	1.3%

Tabel 2.
Koefisien Regresi Kecemasan Sosial, Kecenderungan *Alexithymia* terhadap Adiksi Internet

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	23.153	2.747		8.430	.000
Kecemasan Sosial	.096	.089	.094	1.082	.028
<i>Alexithymia</i>	.810	.126	.561	6.436	.000

Tabel 3.
Hasil Uji Regresi Kecemasan Sosial dan Kecenderungan *Alexithymia* terhadap Adiksi Internet

F	Sig	R Square
53.593	0.000	0.400

Berdasarkan paparan pada Tabel 1 maka dapat diketahui bahwa penggunaan internet menjadi aktivitas yang cukup penting dalam kehidupan individu, mendominasi pikiran, perasaan, dan tingkah laku (dalam hal ini keseringan dalam mengakses internet). Hal tersebut kemudian berakibat pada keinginan individu untuk terus membuka internet dan membuat ketidakpuasan apabila membuka jejaring sosial hanya satu kali dalam sehari. Perihal lama waktu yang dihabiskan dalam satu kali mengakses internet didukung oleh APJII (2015) yang menyatakan bahwa, mayoritas pengguna situs jejaring sosial mengaku menghabiskan setidaknya satu jam dalam sehari. Namun, beberapa sangat adiksi sehingga mereka melaporkan menggunakan internet selama lebih dari 5 jam setiap hari. Sementara itu media sosial muncul sebagai kegunaan utama individu menggunakan internet. Sebagai alasannya, walaupun perihal urusan akademis paling banyak disebutkan, namun variasi jawaban lain yang merujuk pada persoalan kesenangan dan kebutuhan menjalin relasi sosial juga menonjol. Dari Tabel 2 tersebut, diketahui bahwa diperoleh koefisien signifikansi pada variabel kecemasan sosial sebesar 0.028 ($p < .05$) dengan $\beta = 0.094$ (atau 9.4%). Sementara itu, diketahui juga nilai koefisien signifikansi pada variabel *alexithymia* sebesar 0.000 ($p < .01$) dengan $\beta = 0.561$ (atau 56.1%). Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut cukup signifikan mempengaruhi tingkat adiksi seseorang. Kemudian, hasil analisis

selanjutnya yaitu pada Tabel 3 menunjukkan signifikansi regresi antara kecemasan sosial dan kecenderungan *alexithymia*, secara bersama-sama dalam penelitian ini adalah sebesar 0.000 ($p < .01$), hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan sosial dan kecenderungan *alexithymia* secara bersama-sama terhadap adiksi internet pada mahasiswa. Nilai R^2 yang ditemukan adalah sebesar 0.400. Hal ini berarti kecemasan sosial dan kecenderungan *alexithymia* dalam penelitian ini memiliki pengaruh sebesar 40% terhadap adiksi internet pada subjek dalam penelitian ini.

Di dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa variabel kecenderungan *alexithymia* memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap adiksi internet. Individu yang memiliki kecenderungan *alexithymia* mencoba untuk mengatur suasana emosional mereka melalui perilaku adiksi. Hal ini dikarenakan saat berkomunikasi, individu harus dapat menerima, menilai, mengelola juga mengontrol emosi yang dirinya serta orang lain di sekitarnya seperti kesepahaman makna (Rahmat, 2015). Oleh karena itu, mahasiswa yang mengalami kecenderungan *alexithymia* akan menggunakan internet sebagai sarana untuk memudahkan mereka dalam mengekspresikan emosi dan sebagai media untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka (Mahapatra & Sharma, 2018; Scimeca dkk., 2014). Individu dengan *alexithymia* akan lebih mudah mengalami persoalan kesehatan mental seperti depresi ketika kebutuhan ekspresi emosi terhambat

(Foran & O'Leary, 2013).

Individu dengan kecenderungan *alexithymia* memiliki regulasi suasana hati yang buruk (Knapton, Bruce & Williams, 2018; Lyvers, Kohldorf, Edwards, & Thorberg, 2017) dan mungkin melibatkan resistensi yang buruk terhadap stres (Hua, Le Scanff, Larue, José, Martin, Devillers, & Filaire, 2014; Nezhad, Rad, Farrokhi, Viesy, & Ghahari, 2017). Semakin banyak emosi negatif yang dirasakan, seperti stres dan depresi, maka akan semakin meningkat gejala *alexithymia*. Saat penderita *alexithymia* mengalami emosi negatif mereka akan melampiaskan emosi tersebut ke suatu hal yang dapat membuatnya merasa senang, seperti menghabiskan waktu dengan mengakses internet.

Selain *alexithymia*, variabel yang memberikan pengaruh kepada adiksi internet yakni kecemasan sosial. Beberapa riset menegaskan signifikansi dari asosiasi kecemasan sosial dan adiksi internet (Fayazi & Hasani, 2017; Ko, Liu, Wang, Chen, Yen, & Yen, 2014; Lai, Cleary, Sitharthan, & Hunt, 2015; Yucens & Uzer, 2018). Individu yang cemas secara sosial dapat menghindari situasi sosial yang mereka takutkan dan di saat yang sama dapat memenuhi kebutuhan mereka akan kontak interpersonal dengan cara berkomunikasi dengan orang lain melalui internet dalam bentuk teks (*e-mail*, *chat rooms*, atau *instant messaging*) (Erwin, Turk, Heimberg, Fresco, & Hantula, 2004; Pierce, 2009). Media sosial disebut sebagai salah satu yang mengakomodasi individu dengan kecemasan sosial

dalam berinteraksi secara daring (Alkis, Kadirhan, & Sat, 2017; O'Day & Heimberg, 2021; Sindermann, Elhai, & Montag, 2020).

Penggunaan internet yang patologis merupakan perilaku maladaptif yang dimaksudkan untuk mengurangi perasaan negatif seperti kecemasan sosial (Yao & Zhong, 2013). Studi meta analisis milik Prizant-Passal, Schechner, dan Aderka (2016) menegaskan bahwa perilaku penggunaan internet memberikan perasaan nyaman bagi individu yang memiliki kecemasansosial. Sebagai salah satu konsekuensinya, penggunaan internet seperti menjadi solusi bagi individu yang mengalami kecemasan sosial untuk mengurangi tekanan dan bisa mengembangkan relasi yang hangat meskipun dilakukan secara daring. Individu akan berusaha mengembangkan relasi sosial yang tidak bisa didapatkan di dalam interaksi dunia nyata. Kenyamanan dan kebutuhan berafiliasi kerap mendorong individu terlibat dalam percakapan daring yang intens. Van Zalk (2016) menjelaskan bahwa percakapan daring yang intens pada individu dengan kecemasan sosial akan mudah mendorong terjadinya adiksi internet. Internet memang menyediakan informasi juga kesempatan untuk dapat berinteraksi sosial bagi individu yang memiliki hambatan jarak. Beberapa studi mengungkapkan dampak positif dari adanya internet yaitu memperluas jaringan pertemanan, sebagai media penyebaran informasi, sarana untuk mengembangkan keterampilan, dan kesempatan untuk berinteraksi dengan kelompok yang

terisolasi secara sosial seperti orang yang menderita kecemasan sosial (Honnekeri, Goel, Umate, Shah, & de Sousa, 2017; Malik & Rafiq, 2015).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial dan kecenderungan *alexithymia* secara bersama-sama maupun parsial dapat mempengaruhi adiksi internet pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial dan kecenderungan *alexithymia* akan menggunakan internet sebagai sarana untuk mengurangi perasaan negatif, memudahkan mereka dalam mengekspresikan emosi dan sebagai media untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka. Namun demikian, *alexithymia* dapat menjadi perhatian lebih lanjut karena memiliki pengaruh yang lebih besar sekaligus lebih signifikan terhadap adiksi internet yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu dapat disarankan bagi penelitian lebih lanjut untuk lebih memperhatikan dan fokus pada faktor-faktor internal yang mungkin saja memang memiliki peran yang besar terhadap adiksi internet, bukan hanya *alexithymia*, tetapi juga faktor-faktor kepribadian atau emosi dari individu sebagai faktor internal atau hubungan orang tua – anak sebagai faktor eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

Alkis, Y., Kadihan, Z., & Sat, M. (2017). Development and validation of Social

Anxiety Scale for social media users. *Computers in Human Behavior*, 72, 296-303.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.011>

American Psychological Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edition “DSM-V”*. Washington, DC: American Psychiatric Association Press.

APJII. (2015). Profil pengguna internet Indonesia, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.

Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5, 201-210.

Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty - item Toronto Alexithymia Scale-I: Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.

Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (2003). The 20-item Toronto Alexithymia Scale IV. Reliability and factorial validity in different languages and cultures. *Journal of Psychosomatic Research*, 55, 277-283.

Baltaci, O., & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationships between social anxiety, social support and problem solving. *Education and Science*, 38(167), 226-240

- Buyukbayraktar, C. G. (2020). Predictive relationships between social anxiety, internet addiction and alexithymia in adolescents. *Journal of education and learning*, 9(2), 222-231. doi: 10.5539/jel.v9n2p222
- Carleton, R. N., Collimore, K. C., & Asmundson, G. J. (2010). It's not just the judgements it's that I don't know: Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 189-195. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.10.007>
- Colombarolli, M. S., Zuanazzi, A. C., Miguel, F. K., & Giromini, L. G. (2019). Psychometric properties of the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) in Brazil. *Transcultural Psychiatry*, 56(5), 992-1010. doi: 10.1177/1363461519847312
- Ershad, Z. S., Aghajani, T. (2017). Prediction of instagram social network addiction based on the personality, alexithymia and attachment styles, sociological studies of youth. *Journal Sociological Studies of Youth*, 8(26), 21-34
- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M. & Hantula, D. A. (2004). The internet: Home to a severe population of individuals with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorder*, 629-646.
- Fayazi, M., & Hasani, J. (2017). Structural relation between brain-behavioral system, social anxiety, depression and internet addiction: With regard to revised Reinforcement Sensitivity Theory (r-RST). *Computers in Human Behavior*, 72, 441-448. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.068>
- Foran, H. M., & O'Leary, K. D. (2013). The role of relationships in understanding the alexithymia-depression link. *European Journal of Personality*, 27, 470-480. doi: 10.1002/per.1887
- Gao, T., Li, J., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., & Mei, S. (2018). The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *Journal of Affective Disorders*, 225, 761-766. doi: 10.1016/j.jad.2017.08.020
- Geyer, L. S., Hall, H., le Roux, M. P., & Crafford, G. (2017). Internet use among university students: A reason for concern? *Perspectives in Education*, 35(1), 66-80. doi: <http://dx.doi.org/10.18820/2519593X/pie.v35i1.6>
- Haryanto, A. T. (2019). Pengguna internet Indonesia didominasi milenial. Diambil pada 23 Oktober 2020 dari <https://inet.detik.com/telecommunication/d-4551389/pengguna-internet-indonesia-didominasi-milenial>
- Hasanzadeh, R., Beydokhti, A., & Zadeh, F. D. (2012). The prevalence of internet addiction among university students: A general or specific problem. *Journal of*

- Basic and Applied Scientific Research*, 2(5), 5264–5271
- Haviland, M. G., Hendryx, M. S., Shaw, D. G., & Hendry, J. P. (1994). Alexithymia in women and men hospitalized for psychoactive substance dependence. *Compr Psychiatry*, 35(2), 124-128.
- Hesse, C., Rauscher, E. A., & Wenzel, K. A. (2012). Alexithymia and uncertainty management. *Communication Research Reports*, 29(4), 343-352. doi: 10.1080/08824096.2012.723647
- Honnekeri, B. S., Goel, A., Umate, M., Shah, N., & de Sousa, A. (2017). Social anxiety and internet socialization in Indian undergraduate students: An exploration study. *Asian Journal of Psychiatry*, 27, 115-120. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2017.02.021>
- Hua, J., Le Scanff, C., Larue, J., José, F., Martin, J., Devillers., L., & Filaire, E. (2014). Global stress response during a social stress test: Impact of Alexithymia and its subfactors. *Psychoneuroendocrinology*, 50, 53–61. doi: 10.1016/j.psyneuen.2014.08.003
- Jaiswal, A., Machanda, S., Gautam, V., Goel, A. D., Aneja, J., & Raghav, P. R. (2020). Burden of internet addiction, social anxiety, and social phobia among university students, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9, 3607-3612.
- Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (Kominfo). (2014). Pengguna internet indonesia nomor enam dunia. Diunduh dari: https://www.kominfo.go.id/content/detail/4286/pengguna-internet-indonesia-nomor-enam-dunia/0/sorotan_media
- Knapton, C., Bruce, G., & Williams, L. (2018). The impact of alexithymia on desire for alcohol during a social stress test. *Substance Use & Misuse*, 53(4), 662–667
- Ko, C. H., Liu, T. L., Wang, P. W., Chen, C. S., Yen, C. F., & Yen, J. Y. (2014). The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of internet addiction among adolescents: A prospective study. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 1377-1384.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). *Internet addiction in psychotherapy*. Basingstoke: Palgrave MacMillan
- 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.
- Lai, H. M. X., Cleary, M., Sitharthan, T., & Hunt, G. E. (2015). Prevalence of comorbid substance use, anxiety and mood disorders in epidemiological surveys, 1990-2014: A systematic review and meta-analysis. *Drug and Alcohol Dependence*, 154, 1-13

- Lyvers, M., Kohlsdorf, S. M., Edwards, M. S., & Thorberg, F. A. (2017). Alexithymia and mood: Recognition of emotion in self and others. *The American Journal of Psychology*, *130*(1), 83-92. doi: 10.5406/amerjpsyc.130.1.0083
- Mahapatra, A., & Sharma, P. (2018). Association of internet addiction and alexithymia: A scoping review. *Addictive Behaviors*, *81*, 175-182. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.004>
- Malik, A. U., & Rafiq, N. (2015). Exploring the relationship of personality, loneliness, and online social support with internet addiction and procrastination. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *31*(1), 93-117.
- Malkina-Pykh, I. G. (2014). Integrated modelling of alexithymia: Psychological predictors and method of response functions. *Journal of Health Psychology*, *19*(7), 887-896. doi: 10.1177/1359105313481078
- Montebarocci, O., Surcinelli, P., Rossi, N., & Baldaro, B. (2011). Alexithymia, verbal ability and emotional recognition. *Psychiatric Quarterly*, *82*(3), 245-252. doi: 10.1007/s11126-010-9166-7
- Nezhad, S. R., Rad, M. M., Farrokhi, N., Viesy, F., & Ghahari, S. (2017). The relationship of alexithymia with depression, anxiety, stress, and fatigue among people under addiction treatment. *Ann Trop Med Public Health*, *10*, 1698-1703.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, *3*, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, *25*(6), 1367-1372.
- Prayoga, I. L., & Akmal, A. R. (2014). Perbedaan tingkat kecemasan sosial pada remaja laki-laki dan remaja perempuan pengguna media sosial (Facebook dan Twitter). *Jurnal Psikogenesis*, *3*(1), 39-49
- Prizant-Passal, S., Schechner, T., & Aderka I. M. (2016). Social anxiety and internet use – A meta-analysis: What do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior*, *62*, 221-229. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.003>
- Roy, S. K. (2008). Determining uses and motivations for Indian internet users. *CS-BIGS*, *2*(2), 78-91.
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, MRA., & Zoccali, R. (2014). The relationship between

- alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *The Scientific World Journal*, 1-8. doi: 10.1155/2014/504376
- Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Predicting tendencies towards the disordered use of Facebook's social media platform: On the role of personality, impulsivity, and social anxiety. *Psychiatry Research*, 285, 112793. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112793>
- Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology*, 48(2), 381-388
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1-10.
- Storch, E. A., Warner, C. M., Dent, H. C., Roberti, J. W. & Fisher, P. H. (2003). Psychometric evaluation of the social anxiety scale for adolescents and the social phobia and anxiety inventory for children: Construct validity and normative data. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 665-679.
- Sugiarto, B. A. (2016). *Pengguna internet di Indonesia di dominasi anak muda*. Diambil pada 23 Oktober 2020 dari <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20161024161722-185-167570/pengguna-internet-di-indonesia-didominasi-anak-muda>
- Swart, M., Kortekaas, R., & Aleman, A. (2009). Dealing with feelings: Characterization of trait alexithymia on emotion regulation strategies and cognitive-emotional processing. *Publ Med*, 4(6), 1-7.
- Van Zalk, N. (2016). Social anxiety moderates the links between excessive chatting and compulsive internet use. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10(3), article 3. doi: 10.5817/CP2016-3-3
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Gaskin, J., & Wang, H. Z. (2014). The effects of social networking sites (SNS) use on college students' friendship and well-being. *Computers in Human Behavior*, 37, 229-236. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.051>
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6-16.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.
- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment*. Florida: Professional Resource Press.

- Young, K. S. (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc
- Young, K. S. (2013). Internet addiction test (IAT). *Journal of medical internet research*, 15(10), 1-11.
- Yucens, B., & Üzer, A. (2018). The relationship between internet addiction, social anxiety, impulsivity, self-esteem, and depression in a sample of Turkish undergraduate medical students. *Psychiatry Research*, 267, 313-318.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286-301. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>