

**PENGARUH ADIKSI ANIME TERHADAP KECEMASAN SOSIAL
PADA REMAJA PENIKMAT ANIME
SKRIPSI**



Oleh:

Muhammad Bintang Dwi Putranto

NIM. 210401110250

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**PENGARUH ADIKSI ANIME TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA
REMAJA PNENIKMAT ANIME**

SKRIPSI

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi
(S.Psi)

Oleh

Muhammad Bintang Dwi Putranto

NIM. 210401110250

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

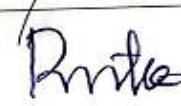
PENGARUH ADIKSI ANIME TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA
REMAJA PENIKMAT ANIME

Oleh

Muhammad Bintang Dwi Putranto

NIM.210401110250

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing I Hamim,S.S., M.Pd.I, 198205072023211018		9 Juni '25
Dosen Pembimbing II Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si 1970081320011121001		9 Juni '25

Malang, 10 Juni 2025 .

Mengetahui

Ketua Program Studi


Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 198010202015031002

**PENGARUH ADIKSI ANIME TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA
REMAJA PENIKMAT ANIME**

SKRIPSI

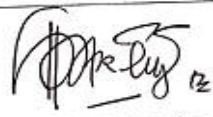
Oleh

Muhammad Bintang Dwi Putranto

NIM.210401110250

Telah dinyatakan lulus oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada
tanggal ..15... JUN 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Hamim, S.S., M.Pd.I, 198205072023211018		17 Juni 2025
Ketua Penguji Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si 1970081320011121001		17 Juni 2025
Penguji Utama <u>Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi</u> 197207181999032001		18 Juni 2025

Dinyatakan oleh,
Dekan Fakultas Psikologi

Prof. Dr. H. Rifa'at Hidayah, M.Si.
Psikolog
NIP. 19800102020150310

NOTA DINAS

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

*Assalamu 'alaikum wr.
wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH ADIKSI ANIME TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA
REMAJA PENIKMAT ANIME**

Yang ditulis oleh :

Nama : Muhammad Bintang Dwi Putranto

NIM : 210401110250

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Malang,Mei 2025

Dosen Pembimbing I,


HAMM, S.S.,
M.Pd.I

NIP. 198205072023211018

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

*Assalamu 'alaikum wr.
wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH ADIKSI ANIME TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA
PENIKMAT ANIME**

Yang ditulis oleh :

Nama : Muhammad Bintang Dwi Putranto

NIM 210401110250

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Malang, /0 Mei..... 2025

Dosen Pembimbing II,



Prof. Dr. H. RAHMAT AZIZ,

M.Si

NIP. 1970081320011121001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Bintang Dwi Putranto

NIM 210401110250

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH ADIKSI ANIME TERHADAP KECAMASAN SOSIAL PADA REMAJA PENIKMAT ANIME**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 9 Juni 2025



Dwi Putranto

210401110250

MOTTO

Apapun yang sedang terjadi padamu,
Apapun yang kamu alami dalam hidupmu,
Jangan hilang harapan,
Jangan lepaskan semangatmu.
Ingat, ada orang-orang yang mencintaimu, yang selalu mendukungmu.

Seberat apapun beban yang kamu pikul,
Sesedih apapun perasaan yang kamu simpan,
Sedalam apapun luka yang kamu rasakan,
Tetaplah bertahan,
Jangan menyerah.

Karena mereka percaya padamu, dan kamu berarti bagi mereka.

Kamu tidak sendiri.

Langkahmu mungkin perlahan,

Tapi kamu masih melangkah.

Dan itu sudah lebih dari cukup

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan, skripsi ini penulis persembahkan untuk

1. Allah Swt dan Cinta Kasih Kepada Rosulullah Saw, sungguh segala salatku, ibadahku, hidup dan matiku hanyalah untuk Tuhan Semesta Alam. Semoga ilmu ini menjadi bagian dari jalan pengabdian dan kebermanfaatan dalam ridha-Nya.
2. Papa dan mama, tulus cinta dan kasih sayang kalian menjadi bahan bakar dalam perjuanganku menuntut ilmu. Sebagaimana keyakinan dalam Islam yang mengajarkan pentingnya ilmu dan pengorbanan, aku mohon maaf karena belum bisa membalas semua kebaikan, bahkan kadang justru menjadi beban. Semoga karya sederhana ini menjadi secercah bukti cinta dan penghormatanku.
3. Diriku sendiri yang telah berjuang keras melewati neragai macam rintangan dan hambatan selama 4 tahun kebelakang

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Hamim, S.S., M.Pd.I selaku dosen pembimbing 1
5. Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku dosen pembimbing 2
6. Teman-teman satu bimbingan. Beby, Sahrul, Tias, dan Qonita, terima kasih atas semangat, diskusi, tawa, dan saling dukung dalam proses panjang ini kalian telah menjadi bagian penting dari perjuangan ini.
7. Teman dekat saya sejak kecil Opan dan feri, terima kasih telah menjadi teman yang selalu bersedia membantu dan menemani selama masa-masa skripsi.

8. Teman-teman psikologi F, terima kasih atas kebersamaan yang penuh warna, dukungan dalam suka dan duka, serta semangat yang tak pernah padam di sepanjang perjalanan akademik ini
9. Keluarga besar sorai, terima kasih atas ruang tumbuh yang penuh makna, tempat saya belajar banyak hal tentang hidup, nilai, dan keberanian untuk menjadi diri sendiri.

Malang, Mei 2025

Peneliti

Daftar Isi

MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
المُلخَص.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II.....	12
KAJIAN TEORI.....	12
A. Adiksi Anime	12
1. Definisi Adiksi.....	12
2. Karakteristik Adiksi	13
3. Prevalensi Adiksi	16
4. Macam-Macam Adiksi.....	16
5. Batasan Teori Adiksi	20
B. Anime	23
1. Definisi Anime	23
2. Sejarah Perkembangan Anime.....	23
C. Kecemasan Sosial.....	25
1. Definisi Kecemasan Sosial.....	25

2. Prevalensi Kecemasan Sosial	26
3. Subskala Kecemasan Sosial.....	26
4. Dampak kecemasan sosial.....	27
D. Kerangka Konseptual.....	28
E. Hipotesis	28
BAB III.....	30
METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Identifikasi Variabel Penelitian	30
C. Definisi Operasional	31
D. Partisipan.....	32
E. Alat pengumpulan data	32
F. Teknik analisis data.....	38
BAB IV.....	43
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Responden	43
B. Analisis Data.....	45
C. Pembahasan	53
BAB V.....	58
KESIMPULAN & SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	31
---	----

Tabel 1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Usia.....	33
Tabel 1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Menonton.....	36
Tabel 2.1 Hasil Uji Validitas.....	40
Tabel 2.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	41
Tabel 3.1 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	42
Tabel 3.2 Hasil Uji Parsial.....	42
Tabel 3.4 Hasil Uji Koefisien.....	44
Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif.....	45
Tabel 4.2 Kategorisasi.....	47
Tabel 4.3 Kategorisasi Adiksi Anime.....	47
Tabel 4.4 Kategorisasi Kecemasan Sosial.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Konseptual	31
Gambar 2.2 Kategorisasi Jumlah Adiksi Anime.....	33

Gambar 2.1 Kategorisasi Jumlah Kecemasan Sosial.....	36
--	----

ABSTRAK

Muhammad Bintang Dwi Putranto, 210401110250, Pengaruh Adiksi Anime Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Penikmat Anime, 2025

Kata Kunci: Adiksi, Anime, Kecemasan Sosial

Anime, sebagai salah satu bentuk media hiburan populer dari Jepang, telah berkembang menjadi budaya global yang digemari banyak remaja. Di balik popularitasnya, konsumsi anime secara berlebihan dapat mengarah pada adiksi, yaitu kondisi dimana seseorang mengalami ketergantungan psikologis dan sulit mengontrol kebiasaan menontonnya. Adiksi ini diduga dapat berdampak pada kondisi psikologis remaja, khususnya dalam bentuk kecemasan sosial—ketakutan yang dialami individu ketika berada dalam situasi sosial akibat kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan antara adiksi anime terhadap kecemasan sosial pada remaja penikmat anime. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian terdiri dari 367 remaja berusia 13–25 tahun yang merupakan penikmat anime, dan data dikumpulkan melalui kuesioner online. Adiksi anime diukur menggunakan alat ukur modifikasi dari Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), sedangkan kecemasan sosial diukur menggunakan Social Anxiety Scale for Adolescent (SAS-A).

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada kedua alat ukur adalah valid (r hitung $>$ r tabel), dan reliabilitas keduanya tinggi dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing 0,853 (adiksi anime) dan 0,944 (kecemasan sosial). Analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara adiksi anime terhadap kecemasan sosial ($t = 10,334$, $p < 0,05$), dengan persamaan regresi $Y = 16,806 + 0,561X$. Nilai R^2 sebesar 0,226 menunjukkan bahwa 22,6% variasi kecemasan sosial dapat dijelaskan oleh adiksi anime, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil dari penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat adiksi anime pada remaja, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami kecemasan sosial. Temuan ini menjadi dasar penting dalam memahami dampak psikologis dari konsumsi anime secara berlebihan dan menegaskan perlunya edukasi serta intervensi untuk mencegah dampak negatif yang mungkin timbul. Meski begitu dampak yang ditimbulkan dari adiksi anime pada kecemasan sosial yang timbul masih bisa dijelaskan oleh faktor-faktor lain diluar dari adiksi anime.

Abstract

Muhammad Bintang Dwi Putranto, 210401110250, The Influence of Anime Addiction on Social Anxiety in Teenage Anime Lovers, 2025

Keywords: Addiction, Anime, Social Anxiety

Anime, as one of the popular forms of entertainment media from Japan, has evolved into a global culture widely embraced by adolescents. Behind its popularity, excessive consumption of anime can lead to addiction—a condition in which an individual experiences psychological dependence and finds it difficult to control their viewing habits. This addiction is suspected to impact adolescents' psychological well-being, particularly in the form of social anxiety—fear experienced by individuals when in social situations due to concerns about being negatively judged by others.

This study aims to determine whether there is a significant influence between anime addiction and social anxiety among anime-watching adolescents. The method used is quantitative with a correlational approach. The research subjects consisted of 367 adolescents aged 13–25 years who are anime enthusiasts, and the data was collected through an online questionnaire. Anime addiction was measured using a modified instrument based on the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), while social anxiety was measured using the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A).

The validity test results show that all items in both measurement tools are valid (r calculated $> r$ table), and both have high reliability with Cronbach's Alpha values of 0.853 (anime addiction) and 0.944 (social anxiety). Simple linear regression analysis showed a significant positive effect between anime addiction and social anxiety ($t = 10.334$, $p < 0.05$), with the regression equation $Y = 16.806 + 0.561X$. The R^2 value of 0.226 indicates that 22.6% of the variation in social anxiety can be explained by anime addiction, while the remaining 77.4% is influenced by other factors.

The results of this study reveal that the higher the level of anime addiction among adolescents, the greater their tendency to experience social anxiety. This finding serves as an important basis for understanding the psychological impact of excessive anime consumption and highlights the need for education and intervention to prevent possible negative effects. Nevertheless, the impact of anime addiction on the emergence of social anxiety can still be influenced by other factors beyond anime addiction itself.

الملخص

محمد بنتنغ دوي بوتراننو، 210401110250، تأثير إدمان الأنمي على القلق الاجتماعي لدى المراهقين من محبي الأنمي، 2025
الإدمان، الأنمي، القلق الاجتماعي: الكلمات المفتاحية

يُعد الأنمي، كأحد أشكال وسائل الترفيه الشهيرة القادمة من اليابان، ثقافة عالمية تحظى بشعبية واسعة بين المراهقين. وعلى الرغم من هذه الشعبية، فإن الاستهلاك المفرط للأنمي يمكن أن يؤدي إلى الإدمان، وهو حالة من الاعتماد النفسي وصعوبة في السيطرة على عادة المشاهدة. ويُعتقد أن هذا الإدمان قد يؤثر على الحالة النفسية للمراهقين، خاصة من خلال ظهور القلق الاجتماعي، وهو الخوف الذي يشعر به الفرد عند التواجد في مواقف اجتماعية نتيجة القلق من تقييم الآخرين السلبي له.

يهدف هذا البحث إلى معرفة ما إذا كان هناك تأثير معنوي لإدمان الأنمي على القلق الاجتماعي لدى المراهقين من محبي الأنمي. وقد استخدمت الدراسة المنهج الكمي ذو النهج الارتباطي. تكونت عينة البحث من 367 مراهقًا تتراوح أعمارهم بين 13 و25 عامًا من محبي الأنمي، وتم جمع البيانات من خلال استبيان إلكتروني. تم استخدام مقياس إدمان الأنمي باستخدام مقياس معدل من مقياس بيرجن لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي (BSMAS)، في حين تم قياس القلق الاجتماعي باستخدام مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين (SAS-A).

، (الجدولية r المحسوبة أكبر من r قيمة) أظهرت نتائج اختبار الصدق أن جميع البنود في كلا المقياسين صالحة كما أظهرت الموثوقية ارتفاعًا جيدًا بقيمة ألفا كرونباخ بلغت 0.853 لإدمان الأنمي و0.944 للقلق الاجتماعي. وأشارت نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط إلى وجود تأثير إيجابي معنوي بين إدمان الأنمي والقلق الاجتماعي فبلغت 0.226، مما R^2 أما قيمة $Y = 16.806 + 0.561X$ ، مع معادلة الانحدار ($t = 10.334$, $p < 0.05$) يدل على أن 22.6% من تباين القلق الاجتماعي يمكن تفسيره بإدمان الأنمي، في حين تُعزى النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى.

تشير نتائج هذا البحث إلى أنه كلما ارتفع مستوى إدمان الأنمي لدى المراهقين، زادت احتمالية إصابتهم بالقلق الاجتماعي. وتُعد هذه النتائج أساسًا مهمًا لفهم التأثيرات النفسية الناتجة عن الاستهلاك المفرط للأنمي، كما تؤكد الحاجة إلى التوعية والتدخل للوقاية من الآثار السلبية المحتملة. ومع ذلك، فإن التأثير الذي يحدثه إدمان الأنمي على القلق الاجتماعي لا يزال يمكن تفسيره بعوامل أخرى خارجة عن إطار الإدمان نفسه.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring berjalannya waktu, budaya menonton anime menjadi sebuah kebiasaan yang semakin lazim untuk dilakukan, utamanya di kalangan anak muda dan remaja. Anime sendiri sudah ada sejak tahun 1907, kemudian mulai berkembang pesat, bahkan pada masa perang dunia ke-2 anime kala itu banyak digunakan sebagai alat propaganda. Setelah perang dunia ke-2 usai, anime mulai berkembang menjadi tontonan sehari-hari masyarakat Jepang. Pada sekitar tahun 1963 muncul lah sebuah anime yang ditayangkan secara rutin di televisi Jepang yang sangat populer pada masanya dengan judul *Tetsuwan Atom* yang kemudian mulai ditayangkan secara global dengan judul *Astro Boy* dan semenjak itu pula anime mulai menjadi salah satu media hiburan yang dinikmati bukan oleh hanya warga Jepang saja namun juga semua orang secara global. Dulu kala, menonton anime merupakan sebuah hiburan semata, namun seiring berjalannya zaman anime berkembang menjadi media hiburan yang digeluti dengan serius oleh penikmatnya. Di zaman sekarang menonton anime sudah seperti sebuah tren tersendiri terutama di kalangan anak muda dan remaja.

Di Indonesia sendiri anime pertama kali tayang di hadapan publik pada sekitar tahun 1970 melalui stasiun televisi pertama Indonesia yaitu, TVRI

dengan judul *Wanpaku Omukashi Kum Kum* atau dikenal juga dengan judul *Naughty Ancient Kumukumu*. Beberapa tahun kemudian RCTI selaku stasiun televisi swasta pertama di Indonesia melanjutkan penayangan anime di televisi Indonesia dengan menayangkan anime berjudul *Doraemon* yang kemudian menjadi tontonan favorit banyak anak-anak pada masanya. Kepopuleran anime atau yang lebih umum dikenal sebagai kartun pada Masyarakat Indonesia mendorong stasiun televisi lainnya seperti SCTV, Global TV, Indosiar, hingga Spacetoon untuk juga turut menayangkan berbagai macam anime di saluran mereka masing-masing. Kebiasaan menonton anime ini terus berlangsung hingga di zaman sekarang meski penayangan anime di televisi sudah sangat dibatasi akibat dianggap mengandung unsur kekerasan dan pornografi. Secara global penikmat anime sekarang sangatlah masif. Hal ini didukung dengan semakin berkembangnya layanan *streaming* semenjak pandemi covid-19 beberapa saat yang lalu.

Kebiasaan menonton anime yang semakin marak ini memiliki banyak dampak bagi pelakunya mulai dari yang positif hingga negatif. Menonton anime memiliki banyak dampak positif seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Alsahlly, dkk (2021) menunjukkan bahwa penonton anime cenderung memiliki tingkatan IQ yang lebih tinggi dibandingkan yang bukan penonton anime. Namun di sisi lain menonton anime juga berpotensi membuat kecanduan atau adiksi. Adiksi sendiri berarti perilaku tidak sehat

yang sulit untuk atau diakhiri oleh individu yang bersangkutan yang dapat menimbulkan efek negatif bagi orang tersebut dan juga orang lain (Yee, 2007). Kegiatan menonton anime yang dahulu dilakukan sebagai tontonan semata ketika beristirahat di rumah, sekarang beralih menjadi sebuah hobi baru. Hal ini membawa beberapa efek Dimana salah satunya adalah kebiasaan menonton anime secara berlebihan yang bahkan bisa masuk kedalam tahap kecanduan atau adiksi jika dibiarkan. Kecanduan akan anime dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Pelaku adiksi anime mungkin akan lebih condong menghabiskan banyak waktunya untuk menonton anime. Kegiatan menonton anime sangat mungkin dilakukan berjam-jam dalam sehari tanpa melakukan kegiatan lainnya bagi pecandunya. Kegiatan menonton anime yang terlalu berlebihan inilah yang nantinya akan membawa banyak dampak buruk bagi pelakunya. Salah satunya adalah dampak secara sosial yang mana ketika seseorang menghabiskan terlalu banyak waktu untuk menonton anime mereka cenderung mengabaikan kegiatan sosial di sekitarnya. Hal tersebut membuat para penonton anime sering dianggap sebagai individu yang “anti-sosial” bagi lingkungannya. Hal ini karena orang-orang tersebut cenderung jarang bergaul dengan teman-teman sebayanya karena lebih mementingkan tontonannya semata.

Dalam perspektif Islam, waktu merupakan salah satu nikmat yang sangat besar dan memiliki nilai yang sangat tinggi. Allah SWT mengingatkan

pentingnya memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dalam firman-Nya di surat Al-Asr ayat 1–3: وَالْعَصْرُ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ □

“Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran.” (QS Al-Asr: 1–3). Ayat ini memberikan pesan tegas bahwa menyia-nyiakan waktu, termasuk dalam hal menghabiskan waktu secara berlebihan untuk kegiatan yang kurang bermanfaat seperti menonton anime secara tidak terkontrol, dapat menjerumuskan seseorang ke dalam kerugian. Islam sangat menekankan agar umatnya senantiasa mengisi waktu dengan hal-hal yang produktif dan bernilai ibadah, serta menjauhi kebiasaan yang bisa membawa dampak buruk terhadap diri, baik secara sosial maupun psikologis. Oleh karena itu, fenomena adiksi anime yang dapat mengganggu aktivitas harian dan interaksi sosial remaja, tidak hanya perlu ditinjau dari sisi psikologis, tetapi juga dari sudut pandang nilai-nilai Islam sebagai pedoman hidup.

Beberapa waktu belakangan muncul istilah ‘wibu nolep’ yang berasal dari kata wibu dan nolep. Berdasarkan KBBI wibu memiliki arti sebagai orang yang terobsesi dengan budaya Jepang. Kata wibu sendiri merupakan serapan dari kata *weaboo* yang merujuk pada makna yang sama dengan kata wibu, yaitu orang-orang yang terobsesi dengan budaya Jepang. Menurut

Prihastuti (2014) wibu atau weaboo merupakan istilah untuk para penggemar jepangan yang cakupannya tidak hanya kepada anime dan manga saja, tetapi hampir keseluruhan dari budaya Jepang itu sendiri. Kata *weaboo* muncul di awal tahun 2000 di situs 4chan yang pada awalnya digunakan untuk mengejek orang-orang yang terobsesi dengan budaya jepangan. Di Indonesia sendiri tidak ada catatan pasti kapan istilah wibu ini mulai berkembang, namun istilah ini mulai umum digunakan beberapa tahun belakangan. Dalam penggunaan sehari-harinya istilah wibu sering digunakan untuk menggambarkan sosok pecinta anime, walau hal tersebut merupakan miskonsepsi karena menyukai anime tidak sama dengan menyukai budaya Jepang secara keseluruhan. Sedangkan di sisi lain, nolep merupakan pelesetan dari kata *no life* yang merujuk pada kehidupan seseorang yang enggan bersosialisasi. Nolep atau *no life* merujuk pada gaya hidup seseorang Dimana orang tersebut memilih untuk membatasi dirinya dari interaksi sosial. Sudah menjadi pembahasan yang cukup umum di kalangan anak muda bahwa wibu umumnya memiliki kepribadian yang cukup berbeda dari kebanyakan orang. Salah satunya adalah tertutup mereka dengan sesamanya. Orang nolep sesuai dengan namanya lebih banyak menganggur dan jarang punya teman, mereka biasanya sulit untuk berteman dan lebih memilih berdiam diri dalam rumah (Fitria dkk, 2023). Kata nolep sendiri sudah sangat melekat pada kata wibu. Hal ini

menimbulkan persepsi baru yang membuat pandangan bahwa pecinta anime merupakan sosok yang tertutup dan tidak suka bergaul.

Persepsi akan wibu yang tidak suka bergaul, mengurung diri, membatasi interaksi sosial bukanlah suatu pandangan yang benar. Namun, memang tidak bisa dipungkiri bahwa fenomena tersebut ada secara nyata. Ada banyak alasan mengapa orang-orang tersebut membatasi dirinya dengan interaksi sosial seperti perasaan tidak dipahami yang dikemukakan oleh Yulian & Sugandi (2019) yang menyebutkan bahwa kelompok ini merasa jika lingkungan sekitarnya tidak dapat menerima dirinya dan memahami identitas mereka, akibatnya mereka pun mulai menarik diri dari lingkungannya. Perasaan tidak memiliki kesamaan dengan lingkungan inilah yang dapat membuat seseorang kesusahan untuk beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungannya. Penikmat anime ini dalam kesehariannya lebih sering berinteraksi dengan sesamanya, karena sebagai sesama penikmat anime mereka dapat merasa lebih diterima jati dirinya. Seperti yang disebutkan pada penelitian Juliati, dkk (2024) bahwa wibu lebih cenderung untuk berinteraksi kepada sesamanya saja, pada penelitian tersebut sesama wibu ini merujuk kepada komunitas wibu. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa wibu lebih cenderung untuk berinteraksi pada orang dalam komunitasnya saja, interaksi dengan orang diluar komunitas mereka relatif rendah karena adanya halangan antar individu. Halangan tersebut biasanya berupa perbedaan-perbedaan antar

individu wibu dengan non-wibu yang membatasi dirinya dalam berinteraksi. Hal tersebut membuat mereka menjadi individu yang tidak terbuka dalam lingkungannya dan menciptakan stigma enggan berinteraksi kepada sesamanya.

Salah satu yang menyebabkan pembatasan interaksi sosial pada diri seseorang adalah kecemasan sosial yang mereka alami seperti yang diutarakan oleh Kurnia (2022) yang menyatakan bahwa Orang yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung menarik diri atau membatasi interaksi sosial. Manusia sejatinya merupakan makhluk sosial yang membutuhkan sosok sesamanya dalam menjalani kehidupan untuk menopang kehidupan mereka. Karena itulah diperlukan hubungan sosial yang baik pada setiap individu. Hubungan sosial yang baik dapat diciptakan dengan usaha dari kedua belah pihak. Ketika salah satu pihak memberikan batasan diri atau menutup diri dari interaksi sosial maka membangun hubungan yang baik pun akan susah. Namun, pihak lain sebagai lawan dalam berinteraksi juga baiknya tidak memberikan stigma atau pandangan buruk pada lawan bicaranya agar menciptakan rasa nyaman dalam berinteraksi. Rasa takut akan stigma atau pandangan buruk inilah yang nantinya memicu timbulnya kecemasan sosial pada diri seseorang. Kecemasan sosial merupakan istilah untuk ketakutan, rasa gugup, dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain (Butler dalam Kurnia, 2022). Yamak & Isik

(2024) dalam studinya menjelaskan bahwa perilaku menonton anime yang tidak sehat biasanya disertai dengan gangguan-gangguan seperti *social anxiety disorder*, ADHD, dan *depressive disorder*.

Kecemasan atau perasaan cemas merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap manusia. Perasaan cemas akan selalu dirasakan selama seseorang hidup. Ketika seseorang mengalami rasa cemas bukan berarti seseorang sedang mengalami gangguan karena sejatinya perasaan cemas adalah salah satu emosi yang sudah sewajarnya dirasakan oleh setiap makhluk hidup. Namun kecemasan akan menjadi tidak wajar ketika terjadi terus menerus sehingga dapat mengganggu pola pikir serta aktifitas seseorang (Oktapian & Putri, 2018). Kecemasan yang terjadi saat seseorang sedang berada dalam lingkup sosial yang membutuhkan interaksi dengan individu lain kerap disebut sebagai kecemasan sosial atau *social anxiety*. Prevalensi dari kecemasan sosial secara global menurut penelitian yang dilakukan oleh Jefferies & Ungar (2020) adalah sebesar 36% dengan rentang umur 16-29 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari seperempat warga dunia pada masa remaja dan dewasa awal mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan ketakutan yang nyata dan terus-menerus terhadap pengamatan atau penilaian dalam situasi sosial atau performa (American Psychiatric Association, 2013).

Dengan melihat bahwa adiksi anime telah melewati batas hiburan dan masuk pada tahapan candu bagi penggemar anime serta dampaknya terhadap mental penggemarnya yang berupa timbulnya beberapa kecemasan, menarik untuk dijadikan obyek penelitian yang menelaah hubungan atau dampak dari adiksi anime terhadap kecemasan, maka kami tertarik untuk meneliti tema ini lebih lanjut.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh kecanduan anime terhadap gangguan kecemasan sosial?
2. Bagaimana tingkat adiksi anime dan kecemasan sosial pada remaja penikmat anime?

C. Tujuan

1. Mengetahui adanya pengaruh dari kecanduan anime terhadap gangguan kecemasan sosial?
2. Mengetahui tingkat adiksi anime dan kecemasan sosial pada remaja penikmat anime?

D. Manfaat Penelitian

1. Menjadi tambahan wawasan dalam bidang psikologi mengenai adiksi anime

2. Sebagai bahan edukasi kepada orangtua, guru, dan lembaga Pendidikan dalam memberikan informasi mengenai risiko adiksi anime

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Adiksi Anime

1. Definisi Adiksi

Adiksi menurut *American Psychiatric Association* (APA) berarti ketergantungan secara psikologis maupun fisik akan penggunaan obat-obatan dan zat lainnya seperti alkohol, atau dapat juga terjadi pada sebuah aktivitas atau kebiasaan. Istilah adiksi sering kali digunakan untuk merujuk pada ketergantungan suatu zat atau penyalahgunaan suatu zat tertentu. Meski begitu, kata ini juga dapat digunakan pada kondisi diluar penggunaan zat seperti kecanduan seks, olahraga, dan perjudian. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) berarti kecanduan atau ketergantungan secara fisik atau mental. Adiksi atau kecanduan merupakan perilaku kompulsif pada seseorang untuk melakukan kegiatan yang sama terus menerus dengan tujuan mendapatkan kepuasan dari perilaku atau zat yang dikonsumsi. Menurut Griffiths (2011) kecanduan atau adiksi merupakan ketergantungan fisiologis maupun psikologis terhadap obat-obatan seperti kanabis, nikotin, alkohol, kokain, ataupun lain sebagainya dimana penggunaanya mengalami masalah psikologis, sosial, fisik, dan beberapa penggunaanya ada masalah dengan hukum. Hal ini sejalan dengan Welang, dkk (2018) yang mengartikan

adiksi sebagai salah satu gangguan yang membuat pelakunya kehilangan kendali atas dirinya sendiri. Adiksi atau kecanduan merupakan kondisi medis yang berlangsung lama dan dapat diobati secara efektif, ditandai oleh interaksi rumit antara sirkuit otak, faktor genetik, pengaruh lingkungan, dan pengalaman hidup seseorang (Putra dkk, 2023).

2. Karakteristik Adiksi

Dalam Griffith (2005) dijelaskan bahwa terdapat beberapa karakteristik adiksi secara umum atau *six-component model* yang meliputi: (1) *salience* (kognisi, afeksi, dan konasi yang berfokus terhadap kemauan atau dorongan pada pelaksanaan perilaku), (2) *tolerance* (peningkatan keterlibatan seseorang dalam rangka mendapatkan sensasi yang sama seperti sebelumnya), (3) *mood modification* (terlibat dalam suatu perilaku tertentu dengan tujuan mencapai keadaan emosional atau perasaan yang diinginkan), (4) *relapse* (kembalinya seseorang ke perilaku tertentu setelah mereka mencoba untuk mengurangi atau berhenti melakukannya), (5) *withdrawal* (pengalaman tidak menyenangkan, baik secara psikologis maupun fisiologis, yang dialami seseorang ketika mereka berhenti melakukan suatu perilaku), and (6) *conflict* (konflik yang timbul baik di dalam diri individu maupun antara individu dengan orang lain akibat keterlibatannya dalam suatu perilaku tertentu).

Lebih lanjut Griffith (2013) menjelaskan lebih dalam mengenai *six components addiction* miliknya:

a. Salience

Terjadi ketika suatu aktivitas menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikiran mereka (pikiran yang terus-menerus atau distorsi kognitif), perasaan (keinginan atau hasrat), dan perilaku (penurunan perilaku sosial). Misalnya, meskipun seseorang tidak sedang terlibat dalam aktivitas tersebut, mereka akan terus memikirkan kapan mereka akan melakukannya lagi (yaitu, terobsesi sepenuhnya dengan aktivitas tersebut).

b. Tolerance

Proses di mana jumlah aktivitas yang lebih besar diperlukan untuk mencapai efek modifikasi suasana hati yang sebelumnya. Secara sederhana, ini berarti bahwa seseorang yang terlibat dalam aktivitas tersebut secara bertahap meningkatkan jumlah waktu yang mereka habiskan untuk melakukannya setiap hari.

c. Mood modification

Merujuk pada pengalaman subjektif yang dilaporkan orang sebagai akibat dari keterlibatan dalam aktivitas tersebut dan bisa dilihat sebagai strategi koping (misalnya, mereka merasakan kegembiraan

atau '*high*' yang membangkitkan semangat mereka atau menciptakan perasaan tenang sebagai bentuk 'pelarian' seseorang dari realita sehari-hari mereka yang dirasa tidak memberikan perasaan 'senang').

d. Relapse

Kecenderungan untuk kembali pada pola keterlibatan yang berlebihan dalam aktivitas tersebut, dan bahkan pola yang paling ekstrem yang biasanya terjadi pada puncak keterlibatan berlebihan dalam aktivitas tersebut dapat dengan cepat kembali setelah periode kontrol.

e. Withdrawal

Perasaan tidak menyenangkan dan/atau efek fisik (misalnya, gemetar, perubahan suasana hati, mudah marah, dll.) yang terjadi ketika seseorang tidak dapat terlibat dalam aktivitas tersebut.

f. Conflict

Merujuk pada konflik antara individu dengan orang-orang di sekitar mereka (konflik interpersonal), konflik dengan aktivitas lain (misalnya, pekerjaan, kehidupan sosial, hobi, dan minat) atau konflik internal dalam diri individu (misalnya, konflik psikologis dan/atau perasaan subjektif kehilangan kendali) yang berkaitan

dengan terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk terlibat dalam aktivitas tersebut.

3. Prevalensi Adiksi

Dalam Sussman, Lisha, Griffith (2023) terdapat 47% Masyarakat Amerika Serikat yang mengidap adiksi dalam berbagai macam bentuk dalam periode 12 bulan. Dari 47% tersebut terdapat 11% populasi dengan kecanduan pada satu hal, 58% populasi memiliki 2-4 kecanduan secara bersamaan, dan 31% memiliki 5 atau lebih kecanduan. Dapat disimpulkan bahwa dalam gangguan kecanduan sangat mungkin seseorang memiliki kecanduan lebih dari satu substansi.

4. Macam-Macam Adiksi

Kecanduan dapat meliputi berbagai hal, mulai dari kecanduan dalam bentuk zat ataupun perilaku. Dalam Sussman, Lisha, Griffith (2023) terdapat setidaknya 11 macam adiksi yang sering diidap seseorang yang meliputi:

a. Rokok

Perilaku merokok merupakan hal yang sangat lazim dilakukan utamanya di Indonesia, perilaku ini tidak mengenal usia dan gender. Pada Khairani, Novida, Pratama (2019) menunjukkan bahwa pada anak SMA terdapat 41,66% perokok aktif.

b. Alkohol

Kecanduan alkohol merupakan gangguan kronis yang melibatkan penggunaan minuman ber-alkohol. Perilaku ini berdampak dalam hilang kendali pelakunya dan membawa emosi negative ketika alkohol tidak sedang diminum

c. Obat-obatan terlarang

Adiksi atau kecanduan akan obat-obatan terlarang merupakan salah satu adiksi yang paling umum selain adiksi akan minuman keras

d. *Binge eating*

Gangguan makan yang berlangsung terus menerus atau *binge eating disorder* (BED) ditandai dengan perilaku makan yang berlebihan yang terjadi secara berulang dimana seseorang menelan makanan dengan jumlah yang besar dan tidak memiliki kendali atas perilakunya sendiri (Giel dkk, 2023)

e. Judi

Kecanduan berjudi atau *gambling addiction* merupakan gangguan adiksi pertama yang diklasifikasi dalam gangguan kecanduan dalam DSM-V. Dilansir dalam *American Psychiatric Association* (APA), kecanduan berjudi sama seperti kecanduan zat seperti alkohol atau narkoba yang ditandai dengan peningkatan toleransi

yang membuat pelakunya melakukan judi dalam jumlah yang banyak agar dapat merasa puas dan ketika mencoba berhenti akan timbul gejala-gejala seperti mudah marah dan frustrasi. Kecanduan ini merupakan kecanduan yang sedang marak terjadi khususnya di Indonesia.

f. Internet

Penggunaan internet yang berlebih dapat menyebabkan kecanduan. Penggunaan internet secara kompulsif termasuk sebagai *problematic interactive media use*. Young KS & Cristiano NDA (2017) menjelaskan bahwa terdapat 4 hal yang menonjol dalam kecanduan internet yaitu media sosial, game, pornografi, dan aktivitas mencari informasi

g. Cinta

Hubungan romantis yang sehat dapat meningkatkan kepuasan hidup, kesehatan psikologis, dan menjaga kita dari dampak buruk stress (Kawamichi dkk, 2016). Tapi sayangnya hubungan yang romantis yang buruk dapat menjaddi sumber kesedihan dan penderitaan (Starvogiannis dkk, 2018). Salah satu bentuk hubungan yang tidak sehat adalah kecanduan akan hubungan percintaan. Kecanduan akan cinta dapat disebut juga sebaga *pathological love*. Starvogiannis, dkk (2018) menerangkan dalam

pathological love Beberapa orang merasa cara mereka mencintai pasangannya menimbulkan penderitaan akibat perhatian dan pengabdian berlebihan yang ditunjukkan kepada pasangannya

h. Sex

Sexual addiction disorder sering ditandai adanya pikiran serta fantasi seks yang berulang dan mengganggu, perilaku seksual secara berlebih, dan ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan seksualitasnya sendiri yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari serta hubungan relasional juga sosial (Sahithya & Kashyap, 2022)

i. Olahraga

Kecanduan dalam berolahraga atau dikenal juga sebagai exercise addiction merupakan perilaku disfungsional yang ditandai dengan latihan yang berlebih, hilangnya kendali atas perilaku olahraga, dan dapat memberikan konsekuensi negatif dalam hidup yang bersifat fisik, psikologis, sosial, atau kombinasi ketiganya (Juwono & Szabo, 2021).

j. Bekerja

Terdapat beberapa istilah dalam menggambarkan kecanduan dalam bekerja seperti *workaholism*. Lior, dkk (2018) menekankan orang yang kecanduan bekerja (*workaholic*) sering digambarkan sebagai

seseorang yang sangat terlibat dalam pekerjaan, merasa terdorong untuk bekerja karena tekanan internal, dan memiliki tingkat kesenangan yang rendah terhadap pekerjaan. Namun, seorang workaholic juga dapat digambarkan sebagai mereka yang menikmati aktivitas bekerja, yang terobsesi dengan bekerja, dan mereka yang bersedia memberikan waktu pribadinya untuk bekerja

k. Belanja

Kecanduan dalam berbelanja memiliki banyak istilah penyebutan seperti *problematic shopping behavior* (PSB), *compulsive buying*, *shopaholism*, dll. Kecanduan belanja merupakan sebuah gangguan yang ditandai dengan belanja dan/atau pengeluaran yang berlebihan yang menyebabkan gangguan subjektif dan penurunan fungsi (Black, 2022). Di Amerika Serikat prevalensi kecanduan ini hingga 5% dari total penduduk negara tersebut dan kecanduan ini didominasi oleh kalangan remaja serta dewasa awal.

5. Batasan Teori Adiksi

Batasan dari teori *six component model of addiction* yang dikembangkan oleh Griffiths dalam terletak pada sifat dasarnya yang parsimonious, yakni menyederhanakan konsep adiksi menjadi enam komponen utama yang bersifat universal: salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict, dan relapse. Meskipun model ini memberikan

kerangka yang sistematis dan mudah dipahami untuk mengidentifikasi adanya perilaku adiktif, kesederhanaan ini justru menjadi salah satu kelemahan utama ketika diterapkan pada konteks adiksi yang lebih kompleks dan spesifik, seperti adiksi terhadap konten anime.

Dalam penelitian ini, fokus adiksi berada pada konsumsi berlebihan terhadap anime, yang tidak hanya melibatkan pengulangan perilaku, tetapi juga menyangkut dimensi psikologis yang lebih dalam, seperti kompulsivitas, yakni dorongan internal yang kuat dan sulit dikendalikan untuk terus menonton anime, bahkan ketika individu menyadari bahwa perilaku tersebut berdampak negatif terhadap fungsi sosial maupun akademik mereka. Model Griffiths tidak secara eksplisit menangkap aspek kompulsif ini sebagai elemen yang berdiri sendiri, padahal dalam adiksi terhadap konten visual seperti anime, kompulsivitas sering menjadi elemen dominan yang membedakan antara penggunaan biasa dan adiktif.

Lebih lanjut, teori Griffiths juga belum mengakomodasi adanya keterikatan emosional terhadap karakter fiksi atau narasi dalam anime, yang kerap membentuk ikatan parasosial pada individu, terutama remaja. Keterikatan ini sering kali menjadi alasan utama seseorang terus-menerus mengonsumsi anime sebagai bentuk pelarian atau kompensasi terhadap kesepian, tekanan sosial, atau ketidakpuasan dalam kehidupan nyata. Hal ini berkaitan erat dengan motivasi eskapisme, yaitu kebutuhan psikologis

untuk melarikan diri dari kenyataan melalui dunia fiksi yang dianggap lebih menyenangkan dan bebas dari tuntutan sosial. Aspek-aspek seperti ini tidak tercakup secara eksplisit dalam enam komponen Griffiths, sehingga pemaknaan terhadap adiksi dalam konteks anime menjadi kurang holistik apabila hanya berpijak pada model tersebut.

Selain itu, teori ini juga kurang mempertimbangkan faktor budaya populer dan dinamika sosial lokal, khususnya dalam konteks bagaimana anime sebagai produk budaya Jepang dikonsumsi oleh remaja Indonesia. Aspek-aspek seperti stigma sosial terhadap penikmat anime (misalnya stereotip negatif terhadap “wibu”), tekanan dari lingkungan sosial, hingga eksklusi sosial akibat gaya hidup menyendiri yang terkadang melekat pada penggemar berat anime, tidak dijelaskan dalam teori Griffiths. Padahal, faktor-faktor ini sangat relevan ketika mengkaji hubungan antara adiksi anime dan kecemasan sosial, yang merupakan variabel terikat dalam penelitian ini.

Dengan demikian, meskipun *six component model of addiction* dari Griffiths tetap menjadi dasar konseptual yang berguna dalam mengidentifikasi keberadaan perilaku adiktif, penggunaannya dalam penelitian ini perlu dilakukan dengan pendekatan kritis.

B. Anime

1. Definisi Anime

Anime merupakan salah satu dari *sub-culture* populer dari negeri sakura, Jepang. Istilah anime sendiri berasal dari kata *Animation* yang dibaca sebagai ‘anime-shon’ dalam pelafalan Jepang yang merujuk pada kartun atau animasi yang diproduksi atau berasal dari Jepang. Walaupun pada dasarnya anime tidak hanya ditujukan khusus untuk animasi buatan Jepang, namun kebanyakan orang menggunakan kata tersebut untuk membedakan antara film animasi buatan Jepang dan non-Jepang (Al-Farouqi dkk, 2020). Di Jepang sendiri, masyarakatnya umum menggunakan kata ‘anime’ ketika merujuk pada semua jenis kartun atau film animasi, entah itu kartun yang diproduksi oleh negara mereka sendiri atau negara lain seperti amerika.

2. Sejarah Perkembangan Anime

Anime sendiri sudah ada sejak 1907, anime pertama yang dibuat atau setidaknya terekam dalam sejarah merupakan sebuah animasi dengan durasi 3 detik yang memperlihatkan seorang anak laki-laki berseragam pelaut yang sedang mengangkat topinya sebagai gesture hormat, anime tersebut berjudul *Katsudo Shasin*. Tidak ada catatan pasti akan siapa pembuatnya, yang jelas animasi selama 3 detik tersebut merupakan anime yang dikenang sebagai anime pertama di dunia. 10 tahun kemudian, pada

tahun 1917 pembuatan anime dilanjutkan dengan munculnya sebuah anime berjudul *Imokawa Mukuzo Genkanban no Maki* yang dibuat oleh salah satu animator generasi pertama di Jepang, Oten Shimokawa. Pada saat itu anime masih sekedar animasi tanpa warna dan suara, hanya sebatas gambar yang bergerak semata. Pada tahun 1927, muncullah anime yang menyertakan suara pertama kalinya dengan judul *Noburo Ofuji*. Sejak itu banyak anime bermunculan, tidak sedikit anime pada zaman tersebut yang digunakan sebagai alat propaganda Jepang mengingat kondisi Jepang yang sedang turut serta dalam perang dunia melawan sekutu. Anime-anime yang digunakan sebagai alat propaganda antara lain seperti *Momotaro no Umiwashi* yang dirilis tahun 1943 dan *Momotaro: Umi no Shinpei* yang dirilis pada tahun 1945.

Beberapa tahun kemudian, tepatnya pada sekitar tahun 1963 muncul lah sebuah anime yang kemudian menjadi sangat populer pada masanya berjudul *Tetsuwan Atom* yang diciptakan oleh sosok jenius bernama Osamu Tezuka. Berawal dari kepopulerannya, *tetsuwan atom* kemudian mulai ditayangkan secara global dengan judul *Astro Boy*. *Astro boy* menjadi anime pertama yang tayang di televisi Amerika dan dalam waktu yang singkat menjadi sebuah serial populer pada masa itu. Semenjak kepopuleran *astro boy* di Amerika, industry anime mulai terbuka pada dunia global. Selain kemunculan *tetsuwan atom* atau *astro boy*,

perkembangan anime juga didukung dari pengaruh animasi barat seperti animasi-animasi milik Disney seperti *Snow White* yang menginspirasi studio anime pertama yaitu Toei animation pada tahun 1956. Di zaman sekarang studio-studio anime inilah yang menjadi tonggak penggerak industri anime bisa berjalan dan berkembang hingga menjadi media hiburan *mainstream* secara global.

C. Kecemasan Sosial

1. Definisi Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah ketakutan yang terus-menerus terhadap satu atau lebih situasi sosial yang berhubungan dengan kinerja, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau direndahkan (La Greca & Lopez, 1998). Kecemasan sosial atau *social anxiety* merujuk kepada rasa takut atau stress mengenai situasi sosial atau rasa takut akan penilaian dari orang lain (Camacho dkk., 2022) Kecemasan sosial dapat juga diartikan sebagai keadaan ketika seseorang merasa ketakutan atau kekhawatiran yang berlebih saat bersama dengan orang lain atau pada situasi-situasi sosial lainnya karena khawatir akan penilaian dari orang lain. Menurut Rachmawaty (2015) kecemasan sosial muncul karena adanya persepsi bahaya dalam situasi sosial dan penolakan dari orang lain. Kecemasan

sosial merupakan salah satu dari gangguan yang paling umum dirasakan seseorang, hal ini sejalan dengan Pierce (2013) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial berada di urutan ketiga dalam ranah masalah kesehatan mental yang paling umum selain depresi dan kecanduan alkohol.

2. Prevalensi Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan masalah kesehatan mental yang memiliki prevalensi cukup tinggi jika dibandingkan dengan masalah kesehatan lainnya. Dalam Ungar, M dan Jefferies, P (2020) menunjukkan bahwa 36% populasi global atau dapat dikatakan juga 1 dari 3 orang di dunia mengalami kecemasan sosial. Prevalensi kecemasan sosial juga memiliki perbedaan diantara jenis kelamin, kecemasan sosial pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan prevalensi sebesar 8,0% pada Perempuan dan 6,1% pada laki-laki (Sheurich dkk, 2019).

3. Subskala Kecemasan Sosial

Dalam pembahasan mengenai faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan sosial, terdapat 3 faktor menurut La Greca (2015). Ketiga factor tersebut meliputi *fear of negative evaluation (FNE)*, *Social Avoidant Distress-New (SAD-New)*, dan *Social Avoidant Distress-General (SAD-General)*. Ketakutan akan penilaian negatif atau *fear of negative evaluation (FNE)* merupakan rasa takut seseorang akan pandangan orang lain tentang dirinya. Di sisi lain *Social Avoidant Distress* merupakan

ketidaknyamanan atau tekanan yang mengakibatkan seseorang untuk menghindari situasi-situasi sosial. La greca (1998) membagi *Social Avoidant Distress* menjadi 2 yaitu *new* dan *general*. SAD-General merujuk kepada situasi sosial yang dirasa menekan yang pernah dialami atau dirasakan oleh seseorang, sedangkan SAD-New merujuk pada situasi sosial yang dirasa menekan yang baru pertama kali atau belum pernah dirasakan oleh seseorang.

4. Dampak kecemasan sosial

Menurut Biedel (dalam Fisher, Warner, & Klein, 2004). Terdapat banyak efek negatif buruk yang dapat dirasakan dari gangguan kecemasan sosial, beberapa diantaranya meliputi:

a. Bunuh diri

Orang dengan gangguan kecemasan memiliki resiko dalam melakukan perilaku bunuh diri, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso & Arbi (2023) yang menemukan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dengan ide bunuh diri pada orang dewasa awal dengan *adverse childhood experience* atau pengalaman traumatis yang dialami ketika masa anak-anak.

b. Penyalahgunaan obat terlarang

Dalam Hasan, Handian, & Maria (2021) dijelaskan bahwa salah satu factor dari penyalahgunaan NAPZA (narkotika, psikotropika, dan

bahan adiktif lainnya baik zat alami atau sintetis) adalah kecemasan dan kondisi lingkungan sosial penggunaanya.

c. Penurunan prestasi akademik pada remaja

Dalam ranah pendidikan, siswa-siswi yang mengalami kecemasan sosial yang biasanya diakibatkan oleh perilaku bullying atau perundungan antara siswa dapat menyebabkan siswa terganggu dalam proses belajar mengajar sehari-hari, menurunkan motivasi, dan menurunkan prestasi akademik mereka.

D. Kerangka Konseptual



Gambar 1.1 Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian hingga terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006). Suatu hipotesis akan diterima apabila data yang dikumpulkan mendukung pernyataan. Hipotesis penelitian ini adalah:

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi anime dengan kecemasan sosial

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi anime dengan kecemasan sosial

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini, pendekatan dilakukan dengan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif studi korelasional dengan tujuan untuk mencari tahu korelasi antara adiksi anime sebagai variabel y dengan kecemasan sosial sebagai variabel x pada sebuah kelompok sampel berupa komunitas pecinta anime. Studi korelasional merupakan penelitian yang memeriksa hubungan antar berbagai variabel tanpa mencoba memberikan pengaruh pada variabel tersebut (Hasbi dkk, 2023). Studi korelasi juga dapat diartikan sebagai suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Selviana dkk, 2024). Studi korelasi dipilih dalam penelitian ini karena pendekatan ini dapat mengukur sejauh mana hubungan antar 2 variabel yang sedang diteliti.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat beberapa variabel, meliputi variabel bebas, variabel terikat, dan variabel lain (variabel moderator, variabel kontrol, variabel intervening).

1. Variabel bebas pada peneltian ini adalah adiksi anime atau kecanduan anime, variabel bebas sendiri berarti variabel yang mampu berdiri sendiri
2. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kecemasan sosial, variabel terikat sendiri berarti variabel yang tidak dapat berdiri sendiri.

C. Definisi Operasional

1. Adiksi Anime

Adiksi anime atau kecanduan anime merupakan kondisi ketika individu ketergantungan secara fisiologis maupun psikologis terhadap anime yang membuat pelaku adiksi anime mengalami masalah psikologis, sosial, dan fisik ditunjukkan berdasarkan dominasi perilaku dan pikiran terhadap objek adiksi, mengalami peningkatan kebutuhan dalam frekuensi atau intensitas untuk mencapai efek emosional yang sama, merasa terganggu saat tidak dapat melakukan aktivitas tersebut, mengalami konflik internal maupun eksternal, serta memiliki kecenderungan untuk kembali ke perilaku lama meskipun telah mencoba menghentikannya

2. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan perasaan cemas yang dialami seseorang ketika berinteraksi dengan lingkungannya seperti ketika berbicara dengan orang lain atau berkumpul dengan banyak orang sekaligus dalam suatu

tempat. Kecemasan sosial ditandai dengan munculnya perasaan panik, ingin menarik diri, dan cemas ketika berada di lingkup sosial dan adanya proses interaksi

D. Partisipan

1. Subjek Penelitian

Pada penelitian ini subjek penelitian yang akan digunakan adalah pecinta anime yang mengonsumsi anime dalam batas wajar atau sudah dalam tahap kecanduan dengan rentang umur 13-19 tahun. Kelompok umur tersebut merujuk kepada golongan remaja dan dewasa awal yang lebih banyak menikmati anime dibanding kelompok umur lainnya.

2. Lokasi Penelitian

Data dari penelitian ini akan diambil dari sosial media yang meliputi Instagram, facebook, dan twitter. Kuesioner akan disebar melalui grup, komunitas, dan postingan di laman yang memiliki *audience* penonton anime.

E. Alat pengumpulan data

1. Adiksi anime

Instrumen yang digunakan dalam mengukur Tingkat kecanduan anime dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang penulis rancang dengan memodifikasi dari alat ukur *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS). BSMAS sendiri merupakan alat ukur adiksi dengan jenis skala

likert berisikan 6 aitem dengan rentang 5 angka dengan pembagian (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) kadang-kadang, (4) sering, (5) selalu. yang tiap aitemnya mewakili 6 aspek dari teori *six-component model* milik Griffith (2005). Ke-6 aspek aitem BSMAS mewakili aspek *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, dan *conflict*. BSMAS dimodifikasi dan disesuaikan dengan tujuan alat ukur penelitian ini yang ingin mengukur adiksi anime. Uji validitas dan reliabilitas alat ukur ini akan menggunakan *software* JASP versi 0.18.1.0.

Tabel 1.1 blueprint alat ukur adiksi anime

Aspek	Indikator	Aitem favo	Aitem unfavo
Salience	Sering memikirkan aktivitas tertentu meskipun sedang tidak melakukannya	1	7
Tolerance	Proses di mana jumlah aktivitas yang lebih besar diperlukan untuk mencapai efek modifikasi suasana hati yang sebelumnya. Secara sederhana, ini berarti bahwa seseorang yang terlibat dalam aktivitas tersebut secara	2	8

	bertahap meningkatkan jumlah waktu yang mereka habiskan untuk melakukannya setiap hari		
Mood	Merujuk pada	3	9
Modification	pengalaman subjektif yang dilaporkan orang sebagai akibat dari keterlibatan dalam aktivitas tersebut dan bisa dilihat sebagai strategi koping misalnya, menciptakan perasaan tenang sebagai bentuk ‘pelarian’ seseorang dari realita sehari-hari mereka yang dirasa tidak memberikan perasaan ‘senang’		
Relapse	Kecenderungan untuk kembali pada pola keterlibatan yang berlebihan dalam aktivitas tersebut, dan bahkan pola yang paling ekstrem yang	4	10

	biasanya terjadi pada puncak keterlibatan berlebihan dalam aktivitas tersebut dapat dengan cepat kembali setelah periode kontrol.		
Withdrawal	Perasaan tidak menyenangkan dan/atau efek fisik (misalnya, gemetar, perubahan suasana hati, mudah marah.) yang terjadi ketika seseorang tidak dapat terlibat dalam aktivitas tersebut	5	11
Conflict	Merujuk pada konflik antara individu dengan orang-orang di sekitar mereka (konflik interpersonal), konflik dengan aktivitas lain (misalnya, pekerjaan, kehidupan sosial, hobi, dan minat) atau konflik internal dalam diri individu	6	12

(misalnya, konflik psikologis dan/atau perasaan subjektif kehilangan kendali) yang berkaitan dengan terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk terlibat dalam aktivitas tersebut

2. Kecemasan sosial

Instrumen yang digunakan dalam mengukur kecemasan sosial pada penelitian ini menggunakan *social anxiety scale for adolescent (SAS-A)* yang dikembangkan oleh Nolan dan Walters (2000). Skala tersebut memiliki 18 item yang terbagi dari 3 dimensi yang meliputi: *fear of negative evaluation*, *social avoidance and restlessness in general situations*, dan *social avoidance and unease in new situations*. 3 aspek tersebut bersumber dari teori milik La Greca (1998). Skala ini merupakan skala jenis likert yang pada tiap aitemnya memiliki 5 rentang angka dengan pembagian (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) kadang-kadang, (4) sering, (5) selalu. Sampel yang digunakan dalam uji coba alat ukur ini terdiri dari 2.937 siswa dari berbagai tingkat pendidikan dan status sosial ekonomi. Alat ukur ini dibuat dengan tujuan untuk mereplikasi struktur

faktor tiga skala SAS-A serta menyediakan data normatif dan validitas konstruk.

Alat ukur ini sebelumnya sudah digunakan pada anak-anak, tetapi kemudian diperluas ke kelompok remaja untuk memastikan kegunaannya dalam populasi ini. Partisipan alat ukur ini terdiri dari siswa kelas 6, 7, 8, 9, dan 11. Pengumpulan data dilakukan secara kolektif di sekolah-sekolah dengan pengawasan asisten riset yang terlatih dan dengan izin dan persetujuan dari orang tua. Pada alat ukur ini digunakan berbagai metode statistik untuk menilai perbedaan antara kelompok berdasarkan jenis kelamin dan tingkatan kelas serta untuk menilai reliabilitas dan validitas dari SAS-A. Analisis faktor konfirmatori digunakan untuk memastikan bahwa struktur faktor SAS-A sesuai dengan yang sebelumnya ditemukan. Pada alat ukur ini, terdapat pembahasan mengenai implikasi dari perbedaan antara subkelompok (jenis kelamin dan usia), yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih mengalami kecemasan sosial. Perubahan fisik dan sosial di awal masa remaja dianggap dapat meningkatkan kesadaran diri dan kekhawatiran terhadap penilaian dari orang lain. Hubungan antara kecemasan sosial dan gejala depresi juga dibahas, menunjukkan bahwa kecemasan sosial lebih terkait dengan aspek emosional dari depresi daripada masalah interpersonal atau efektivitas pribadi.

Tabel 1.2 blueprint alat ukur kecemasan sosial

Aspek	Aitem	Jumlah Aitem
Fear of Negative Evaluation (FNE)	3, 6, 8, 9, 12, 14, 17, 18	8
Social Avoidance and Distress in New Situations (SAD-N)	1, 4, 5, 10, 13, 20	6
Social Avoidance and Distress General (SAD- G)	15, 19, 21, 22	4

F. Teknik analisis data

1. Validitas

Validitas merupakan sejauh mana instrumen yang digunakan tepat dalam mengukur sesuatu yang hendak diukur (Yusup, 2018). Dalam penelitian ini akan menggunakan validitas konten atau validitas isi, yang terbagi menjadi dua, yaitu logical validity dan face validity. Logical validity menggunakan penilaian ahli untuk menilai apakah instrumen ini valid (Hendriyadi, 2017). Ahli yang menilai dalam instrumen ini adalah dosen pembimbing untuk kemudian menilai ada atau tidaknya item yang perlu

direvisi atau tidak. Face validity merupakan penilaian instrumen apakah tampilan instrumen sudah sesuai dengan apa yang akan diukur dengan menggunakan penilaian pengguna instrumen (Hendriyadi, 2017).

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sebuah pengujian untuk mengetahui sejauh mana instrumen yang digunakan dapat dipercaya dalam mengukur sesuatu yang hendak diukur (Yusup, 2018). Dalam penelitian ini, akan menggunakan nilai alpha cronbach dengan menggunakan software JASP untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan reliabel. Instrumen akan dikatakan reliabel apabila nilai koefisien alpha lebih dari 0.90.

3. Uji hipotesis

A. Uji regresi linear sederhana

Analisis regresi linier sederhana adalah hubungan secara linear antara satu variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Analisis regresi sederhana bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari suatu variabel terhadap variabel lainnya. Pada analisis regresi suatu variabel yang mempengaruhi disebut variabel bebas atau independent variable, sedangkan variabel yang dipengaruhi disebut variabel terkait atau dependent variable. Jika persamaan regresi hanya terdapat satu variabel bebas dengan satu variabel terkait, maka disebut dengan persamaan regresi sederhana. Jika variabel bebasnya lebih dari satu,

maka disebut dengan persamaan regresi berganda. Pada regresi sederhana kita dapat mengetahui berapa besar perubahan dari variabel bebas dapat mempengaruhi suatu variabel terkait Analisis regresi sederhana dapat digunakan untuk mengetahui arah dari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, apakah memiliki hubungan positif atau negatif serta untuk memprediksi nilai dari variabel terikat apabila nilai variabel bebas mengalami kenaikan ataupun penurunan.

B. Uji parial (t-test)

Uji t dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh dari masing-masing variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat. Test T) adalah salah satu tes yang dipergunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis yang menyatakan bahwa diantara dua mean sampel yang diambil secara random dari satu populasi yang sama, tidak terdapat perbedaan yang signifikan

C. Koefisien determinasi

Pengujian koefisien determinasi ini dilakukan dengan maksud mengukur kemampuan model dalam menerangkan seberapa pengaruh variabel independen secara bersama-sama (stimultan) mempengaruhi variabel dependen yang dapat diindikasikan oleh nilai *adjusted R – Squared* (Ghozali, 2016). Koefisien determinasi menunjukkan sejauh

mana kontribusi variabel bebas dalam model regresi mampu menjelaskan variasi dari variabel terikatnya. Koefisien determinasi dapat dilihat melalui nilai R-square (R^2) pada tabel Model Summary. Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar variabel endogen secara simultan mampu menjelaskan variabel eksogen. Semakin tinggi nilai R^2 berarti semakin baik model prediksi dari model penelitian yang diajukan.

4. Uji deskriptif

Statistik deskriptif merupakan aktivitas pengumpulan, penataan, peringkasan dan penyajian data dengan harapan agar data lebih bermakna, mudah dibaca dan mudah dipahami oleh pengguna data. Statistik deskriptif hanya sebatas memberikan deskripsi atau gambaran umum tentang karakteristik objek yang diteliti tanpa maksud untuk melakukan generalisasi sampel terhadap populasi. Statistik deskriptif digunakan untuk menjelaskan atau memberikan gambaran mengenai karakteristik dari serangkaian data tanpa mengambil kesimpulan umum (Ghozali, 2016). Penyajian data statistik deskriptif biasanya dalam bentuk diagram atau tabel. Analisis statistik deskriptif terdiri dari nilai *mean*, *median*, *maksimum*, *minimum*, dan *standard deviation*. Analisis statistik deskriptif memiliki tujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan data

berdasarkan pada hasil yang diperoleh dari jawaban responden pada masing-masing indikator pengukur variabel.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Responden

Berdasarkan hasil dari pengumpulan data yang dilakukan melalui kuisioner yang disebarakan secara online di beberapa sosial media berbeda yang meliputi facebook, isntagram, dan twitter, maka ditemukanlah hasil berupa karakteristik dari para responden. Karakteristik responden ini akan meliputi jenis kelamin, usia, dan intensitas menonton anime.

1. Karakteristik responden menurut jenis kelamin

Tabel 2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Orang	Presentase
Perempuan	240	65,4%
Laki-laki	127	34,6%
Jumlah	367	100%

Berdasarkan jenis kelamin yang dimiliki responden, dapat dilihat jika sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Sebanyak 240 responden atau 65,4% responden merupakan Perempuan, kemudian sebanyak 107 responden atau 33,25% responden merupakan laki-laki. Perbedaan jumlah jenis kelamin sebagai responden disebabkan oleh sumber pengumpulan data yang menggunakan sosial media. X atau twitter menyumbang Sebagian besar responden yang mana mayoritas pengguna X adalah kalangan perempuan

2. Karakteristik responden menurut usia

Tabel 2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Orang	Persentase
13	5	0,3%
14	13	3,5%
15	28	7,6%
16	41	11,2%
17	75	20,4%
18	87	23,7%
19	117	31,9%
Jumlah	317	100%

Berdasarkan usia yang dimiliki responden, dapat dilihat jika sebagian besar responden berusia 19 tahun sebanyak 117 responden (31,9%), kemudian responden berusia 18 tahun sebanyak 87 orang (23,7%), responden berusia 17 tahun sebanyak 75 orang (20,4), responden berusia 16 tahun sebanyak 41 orang (11,2%), responden berusia 15 tahun sebanyak 28 orang (7,6%), responden berusia 14 tahun sebanyak 13 orang (3,5%), dan responden berusia 13 tahun sebanyak 5 orang (0,3%).

3. Karakteristik responden menurut intensitas menonton anime

Tabel 2.3 Karakteristik Responden Menurut Intensitas Menonton Anime

Intensitas	Orang	Persentase
1-3 jam/hari	166	45,2%
4-6 jam/hari	141	38,4%
>6 jam/hari	60	16,3%
Jumlah	317	100%

Berdasarkan intensitas waktu yang dihabiskan responden dalam sehari, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden menghabiskan waktu antara 1 hingga 3 jam per hari. Sebanyak 166 responden atau 45,2% berada pada kategori ini. Selanjutnya, sebanyak 141 responden atau 38,4% tercatat menggunakan waktu antara 4 hingga 6 jam per hari. Sementara itu, sebanyak 60 responden atau 16,3% menghabiskan waktu lebih dari 6 jam per hari. Perbedaan intensitas waktu ini dapat disebabkan oleh variasi aktivitas harian masing-masing individu serta tingkat keterlibatan mereka terhadap aktivitas tertentu yang diukur dalam penelitian ini.

B. Analisis Data

1. Uji validitas dan reliabilitas

a. Uji validitas

Tabel 3.1 Hasil Uji Validitas

Variabel	Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
Adiksi Anime	X1.1	0.450	0.102	Valid
	X1.2	0.450	0.102	Valid
	X1.3	0.405	0.102	Valid
	X1.4	0.443	0.102	Valid
	X1.5	0.330	0.102	Valid
	X1.6	0.437	0.102	Valid
	X1.7	0.457	0.102	Valid
	X1.8	0.515	0.102	Valid
	X1.9	0.682	0.102	Valid
	X1.10	0.626	0.102	Valid

	X1.11	0.673	0.102	Valid
	X1.12	0.448	0.102	Valid
	X1.13	0.581	0.102	Valid
	X1.14	0.573	0.102	Valid
	X1.15	0.451	0.102	Valid
	X1.16	0.415	0.102	Valid
	X1.17	0.642	0.102	Valid
	X1.18	0.565	0.102	Valid
	X1.19	0.427	0.102	Valid
	X1.20	0.507	0.102	Valid
	X1.21	0.331	0.102	Valid
	X1.22	0.234	0.102	Valid
	X1.23	0.249	0.102	Valid
	X1.24	0.394	0.102	Valid
Kecemasan	Y1.1	0.714	0.102	Valid
Sosial	Y1.2	0.750	0.102	Valid
	Y1.3	0.723	0.102	Valid
	Y1.4	0.732	0.102	Valid
	Y1.5	0.775	0.102	Valid
	Y1.6	0.731	0.102	Valid
	Y1.7	0.748	0.102	Valid
	Y1.8	0.694	0.102	Valid
	Y1.9	0.704	0.102	Valid
	Y1.10	0.713	0.102	Valid
	Y1.11	0.706	0.102	Valid
	Y1.12	0.750	0.102	Valid
	Y1.13	0.741	0.102	Valid
	Y1.14	0.630	0.102	Valid

Y1.15	0.774	0.102	Valid
Y1.16	0.729	0.102	Valid
Y1.17	0.581	0.102	Valid
Y1.18	0.689	0.102	Valid

Dalam uji validitas tabel Correlations menjadi penentu. Jawaban item akan valid apabila r hitung $>$ r tabel. Dalam data tersebut terdapat 367 responden, maka $367-2 = 365$, dapat dilihat tabel r Product Moment urutan ke 365 yaitu 0,102, sedangkan r hitung dapat dilihat pada Pearson Correlation. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item dikatakan valid karena nilai r hitung $>$ r tabel.

b. Uji Reliabilitas

Tabel 2.2 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Adiksi Anime	0.853	Reliabel
Kecemasan Sosial	0.944	Reliabel

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan teknik Cronbach's Alpha, dengan jumlah sampel 367 responden. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengujian reliabilitas diperoleh nilai koefisien reliabilitas masing-masing variabel $>$ 0,60. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian variabel tersebut dinyatakan reliabel.

2. Uji Hipotesis

- i. H_0 = Tidak Terdapat Pengaruh Adiksi Anime terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja Penikmat Anime
 - ii. H_a = Terdapat Pengaruh Adiksi Anime terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja Penikmat Anime
- a. Analisis Regresi Linear Sederhana

Tabel 4.1 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	16.806	4.645		3.618	.000
Adiksi Anime	.561	.054	.476	10.334	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan Sosial

Model Regresi =

$$Y = a + \beta_1 X_1 + e$$

$$= 16,806 + 0,561$$

Persamaan di atas dapat diartikan dengan :

1. Nilai a adalah sebesar 16,806 dan tidak perlu untuk diinterpretasikan.
2. Koefisien regresi X sebesar 0,561 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 poin Adiksi Anime, maka nilai Kecemasan Sosial bertambah sebesar 0,561 poin. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah positif.

b. Uji Parsial (Uji T)

Tabel 4.2 Hasil Uji Parsial (Uji T)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	16.806	4.645		3.618	.000
Adiksi Anime	.561	.054	.476	10.334	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan Sosial

Dari data nilai Sig. variabel X (Adiksi Anime) ialah sebesar $0,000 < 0,05$. Dari data nilai t hitung variabel X (Adiksi Anime) ialah sebesar $10,334 > 1,97$ maka secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X (Adiksi Anime) terhadap variabel Y (Kecemasan Sosial), maka H_a diterima.

c. Koefisien Determinasi (R^2)Tabel 4.3 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.476 ^a	.226	.224	14.500

a. Predictors: (Constant), Adiksi Anime

Dapat dilihat pada R-square sebesar 0,226 (22,6%). Sehingga dapat diartikan bahwa kemampuan variabel independen dalam penelitian ini

memengaruhi variabel dependen sebesar 22,6%, sedangkan sisanya 77,4% dijelaskan oleh variabel lain selain variabel independen dalam penelitian ini.

3. Uji Deskriptif

Pada penelitian ini data yang diperoleh dari 367 remaja. Kemudian data tersebut dihitung melalui statistik deskriptif. Adapun data yang diperoleh dari hasil perhitungan tabulasi data penelitian adalah sebagai berikut

Tabel 5.1 Hasil Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Adiksi Anime	367	18	90	72	19.5
Kecemasan Sosial	367	24	120	54	14.4

Berdasarkan nilai pada table di atas dapat ditentukan kategorisasi adiksi anime dan kecemasan sosial pada remaja penikmat anime. Adapun kategorisasi yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut

Tabel 5.2 Kategorisasi

Kategori	Norma
Rendah	$X \leq (Me - 1 SDi)$
Sedang	$(Me - 1 SDi) \geq X < (Me + 1 SDi)$
Tinggi	$X \geq (Me + 1 SDi)$

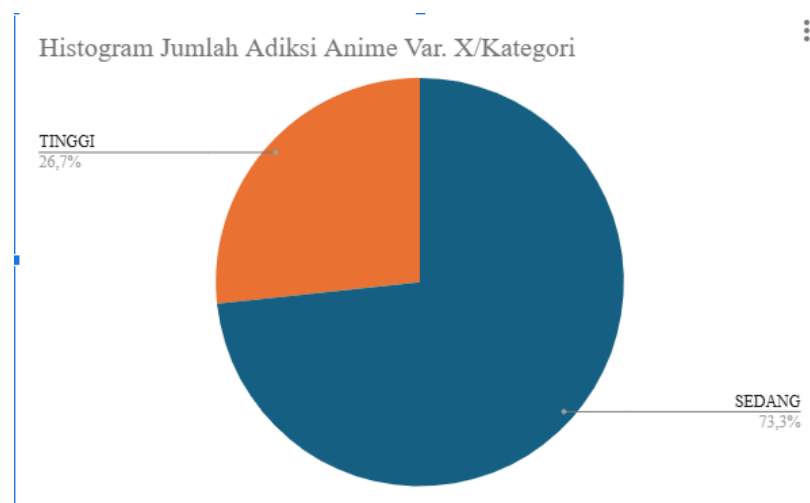
a. Adiksi anime

Skala adiksi anime terdiri dari 18 item sehingga nilai minimum adalah 18. Sedangkan total nilai maksimal responden adalah 90

sedangkan mean sebesar 54. Kemudian nilai standar defiasi adalah 14,4. Adapun kategorisasi adiksi anime sebagai berikut

Tabel 5.3 Kategorisasi Adiksi

Norma	Skor	Kategorisasi	Hasil	Persentase
$X \leq (Me - 1 SDi)$	$X \leq 40$	Rendah	0	0%
$(Me - 1 SDi) \leq X < (Me + 1 SDi)$	$40 \leq X < 68$	Sedang	269	73,3%
$X \geq (Me + 1 SDi)$	$X \geq 68$	Tinggi	98	26,7%
	Jumlah		367	100%



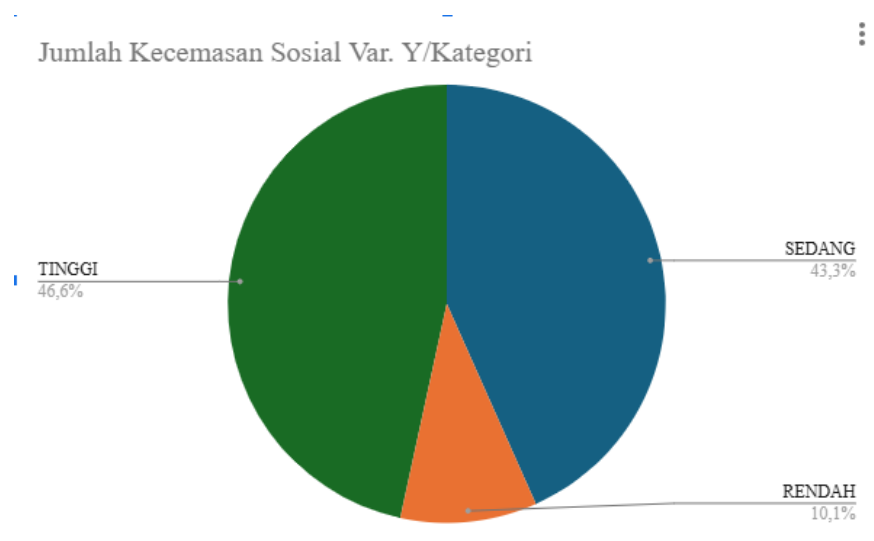
Gambar 2.1 Kategorisasi Jumlah Adiksi Anime

b. Kecemasan sosial

Skala kecemasan sosial terdiri dari 24 item sehingga nilai minimum adalah 24. Sedangkan total nilai maksimal responden adalah 120 sedangkan mean sebesar 72. Kemudian nilai standar defiasi adalah 19,5. Adapun kategorisasi kecemasan sosial sebagai berikut

Tabel 5.4 Kategorisasi Kecemasan Sosial

Norma	Skor	Kategorisasi	Hasil	Persentase
$X \leq (Me - 1 \text{ SDi})$	$X \leq 24$	Rendah	37	10,1%
$(Me - 1 \text{ SDi}) \leq X < (Me + 1 \text{ SDi})$	$24 \leq X < 52$	Sedang	159	43,3%
$X \geq (Me + 1 \text{ SDi})$	$X \geq 52$	Tinggi	171	46,6%
	Jumlah		367	100%



Gambar 2.2 Kategorisasi Jumlah Kecemasan Sosial

C. Pembahasan

Hasil dari uji analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel adiksi anime dan kecemasan sosial pada remaja. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat ketergantungan atau kecanduan seorang remaja terhadap anime atau animasi khas Jepang maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk mengalami kecemasan sosial. Temuan ini selaras dengan asumsi awal yang mendasari penelitian, yakni bahwa konsumsi media hiburan berupa anime dalam kadar berlebihan dapat berimplikasi negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu, khususnya dalam hal kemampuan berinteraksi sosial. Seperti yang dijelaskan dalam Annisaniwati, dkk (2023) yang menjelaskan bahwa perilaku yang mengarah ke adiksi bisa memicu adanya dampak negatif, seperti kesulitan berinteraksi dengan teman di kehidupan nyata, stress, tidak mampu beradaptasi, adanya rasa kesepian, munculnya masalah psikosomatik dan penurunan prestasi akademik.

Tingginya tingkat adiksi terhadap anime tidak hanya mengurangi waktu yang seharusnya dapat digunakan oleh remaja untuk menjalin relasi sosial dengan lingkungan sekitarnya, tetapi juga dapat membentuk pola pikir dan ekspektasi sosial yang tidak realistis. Dalam banyak anime, sering kali ditampilkan adegan-adegan interaksi antar karakter yang penuh fantasi, dramatisasi, dan jauh dari norma interaksi sosial di dunia nyata. Yusof Nor Sofian, dkk (2021) menekankan bahwa munculnya anime yang bernuansa negatif dan budaya asing yang bertolak belakang dengan budaya lokal. Seperti kejadian di Semarang pada tahun 2008 yang menimpa seorang anak berusia 10 tahun yang meninggal setelah menirukan sebuah adegan dari serial anime berjudul *Naruto*.

Ketika seorang remaja terlalu sering mengonsumsi konten-konten anime yang tidak realistis, mereka berisiko mengalami kesulitan dalam

menyesuaikan diri dengan kondisi sosial di dunia nyata yang lebih kompleks dan tidak selalu berjalan sesuai dengan skenario fiksi. Hal ini kemudian dapat memicu perasaan cemas saat harus berinteraksi secara langsung karena mereka terbiasa melihat adegan yang tidak terjadi pada dunia asli terutama dalam situasi sosial yang menuntut keterampilan komunikasi yang nyata dan spontan. Pada realitanya banyak sekali interaksi sosial yang tidak sesuai dengan adegan pada anime-anime yang beredar.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji-t, diperoleh nilai signifikansi yang sangat rendah ($p < 0,05$), serta nilai *t hitung* yang jauh lebih besar daripada *t tabel*. Temuan ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh antara adiksi anime terhadap kecemasan sosial tidak terbukti. Dengan demikian, hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara kedua variabel diterima. Hal ini memberikan bukti statistik yang kuat bahwa adiksi anime memang memiliki kontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial, dan tidak dapat diabaikan begitu saja.

Fenomena ini dapat dijelaskan lebih lanjut melalui pendekatan psikologis dan sosiologis. Dalam fase remaja, individu sedang berada dalam masa transisi yang penting, yaitu dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Masa ini ditandai dengan pencarian jati diri, kebutuhan akan penerimaan sosial, dan keinginan untuk memperoleh kebebasan personal. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi melalui interaksi sosial yang sehat, remaja cenderung mencari pelarian, dan salah satu bentuk pelarian tersebut bisa berupa konsumsi media hiburan yang bersifat eskapistik, seperti anime. Masalahnya, ketika pelarian ini berubah menjadi adiksi, individu menjadi semakin terisolasi dari dunia nyata dan menghindari konfrontasi sosial yang justru penting untuk perkembangan kepribadiannya.

Meskipun demikian, hasil uji koefisien determinasi atau R Square dalam analisis regresi ini hanya menunjukkan angka sebesar 0,226. Ini berarti

bahwa hanya 22,6% kecemasan sosial dapat dijelaskan oleh adiksi anime, sedangkan 77,4% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Ini merupakan indikasi bahwa meskipun terdapat pengaruh yang signifikan, adiksi anime bukanlah satu-satunya faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan sosial. Banyak faktor lain yang dapat berperan, seperti pola asuh orang tua, tekanan akademik, pengalaman trauma masa kecil, tingkat kepercayaan diri, hingga kepribadian dasar dari remaja itu sendiri.

Berdasarkan dari hasil uji deskriptif yang telah dilakukan ditemukan juga tingkat adiksi anime dan kecemasan sosial dikalangan remaja penikmat anime. Dari total populasi yang sebanyak 367 remaja ditemukan hasil bahwa Sebagian besar remaja mengalami adiksi dalam kategori sedang yaitu sebanyak 269 orang atau 73,3% dari total keseluruhan. Sedangkan sisanya sebanyak 26,7% sisanya atau sebanyak 98 orang berada pada tahap adiksi yang tinggi. Di sisi lain, pada variabel kecemasan sosial ditemukan hasil bahwa sebanyak 37 orang memiliki kecemasan sosial yang rendah atau sebanyak 10,1% dari total. Sebanyak 159 orang mengalami kecemasan sosial dengan tingkat sedang atau sebanyak 43,3%. Kemudian, sebanyak 171 orang berada pada tahap kecemasan sosial yang tinggi atau sebanyak 46,6% dari total. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sosial pada remaja penikmat anime Sebagian besar pada level yang tinggi dan Sebagian besar mengalami adiksi anime dalam tingkatan sedang.

Kecemasan sosial sendiri rata-rata muncul ketika seseorang menginjak usia 13 tahun (Kessler dkk, 2005). Terdapat banyak faktor lain yang dapat memunculkan kecemasan sosial pada diri remaja seperti yang dijelaskan oleh Leigh dan Clark (2018) mengenai peningkatan kesadaran diri atau self-consciousness pada remaja dibandingkan dengan diri mereka ketika masih anak-anak yang membuat mereka lebih peka terhadap penilaian orang lain

atau persepsi orang lain pada diri mereka. Kecemasan sosial pada remaja juga dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan yang mereka hadapi selama proses pertumbuhan. Masa remaja dikenal sebagai masa yang rawan karena adanya perubahan biologis, emosional, dan sosial yang terjadi secara bersamaan. Ketika mereka menghadapi situasi sosial baru, seperti berbicara di depan umum, menjalin pertemanan baru, atau menghadapi ekspektasi dari lingkungan sosial, hal ini bisa memicu kecemasan—terutama bila mereka tidak memiliki pengalaman atau keterampilan sosial yang memadai. Dengan kata lain, kecemasan sosial bisa tumbuh sebagai hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal (seperti kepribadian, harga diri, dan emosi) dan faktor eksternal (seperti lingkungan sosial, budaya populer, dan media).

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa laki-laki cenderung menunjukkan tingkat adiksi yang lebih tinggi terhadap bentuk hiburan visual seperti video game dan anime, karena preferensi terhadap konten visual dan aksi (Lemmens et al., 2011). Namun, dalam penelitian ini, justru responden perempuan yang lebih mendominasi, terutama karena proses pengambilan data dilakukan melalui media sosial seperti X (Twitter) yang lebih banyak digunakan oleh remaja perempuan. Hal ini menjadi faktor penting dalam interpretasi data, karena dapat memengaruhi pola adiksi yang tampak dalam analisis kuantitatif.

Lebih lanjut, studi dari Yamamoto & Sugihara (2020) menyatakan bahwa meskipun laki-laki lebih sering menunjukkan adiksi dalam bentuk kompulsif terhadap genre aksi dan petualangan, perempuan cenderung lebih terikat secara emosional pada karakter dan cerita, yang juga dapat memunculkan bentuk adiksi emosional. Maka dari itu, bisa diasumsikan bahwa bentuk dan motivasi adiksi anime antara laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan berbeda.

Meskipun adiksi anime terbukti memberikan kontribusi terhadap kecemasan sosial, pendekatan untuk mengatasi masalah ini tidak dapat kessdilakukan hanya dengan membatasi konsumsi anime semata. Intervensi yang komprehensif diperlukan, termasuk penguatan keterampilan sosial, edukasi media, peningkatan kepercayaan diri, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekolah. Edukasi mengenai penggunaan media secara sehat dan seimbang juga penting agar remaja dapat tetap menikmati anime sebagai bentuk hiburan, namun tidak sampai mengalami kecanduan yang berdampak negatif terhadap kehidupan sosial dan emosional mereka.

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka ditemukan hasil berupa:

1. Berdasarkan hasil data karakteristik responden dapat ditemukan bahwa mayoritas responden didominasi oleh remaja berusia 19 tahun (31,9%) dan berjenis kelamin Perempuan sebanyak 240 orang (65,4%).
2. Sebagian besar dari sampel mengalami tingkatan kecemasan sosial yang tinggi dan mengalami adiksi atau kecanduan terhadap anime dalam tingkat sedang
3. Berdasarkan dari hasil uji Analisa data nilai t hitung variabel X (Adiksi Anime) ialah sebesar $10,334 > 1,97$ maka secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X (Adiksi Anime) terhadap variabel Y (Kecemasan Sosial)
4. Berdasarkan dari hasil uji Analisa didapat nilai R-square sebesar 0,226 (22,6%) yang dapat diartikan bahwa kemampuan variabel independen dalam penelitian ini memengaruhi variabel dependen sebesar 22,6%, sedangkan sisanya 77,4% dijelaskan oleh variabel lain selain variabel independen dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh adiksi anime terhadap kecemasan sosial pada remaja penikmat anime, peneliti

memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai pertimbangan bagi pihak-pihak terkait:

1. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan, antara lain data yang dikumpulkan hanya melalui kuesioner daring, sehingga rentan terhadap bias subyektivitas dan tidak mencakup observasi langsung terhadap perilaku responden. Selain itu, variabel bebas dalam penelitian ini hanya menjelaskan 22,6% dari variasi kecemasan sosial, yang berarti terdapat banyak faktor lain yang belum diteliti. Oleh karena itu, disarankan agar peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti self-esteem, dukungan sosial, intensitas penggunaan media sosial, atau faktor kepribadian dalam penelitian mereka. Peneliti juga dapat mempertimbangkan metode campuran (mixed methods) agar hasil yang diperoleh menjadi lebih komprehensif. Pengambilan data secara langsung atau wawancara mendalam juga dapat menjadi alternatif untuk menggali informasi lebih luas mengenai dinamika psikologis pecinta anime.

DAFTAR PUSTAKA

- Zefanya, F. P., & Rizki, Y. S. (2023). Mengapa seseorang memilih perilaku nolep? *Jurnal Psikologi*, 20(1), 52–62. <https://doi.org/10.14710/jp.20.1.52-62>
- Octaviani, A. N., & Yuniarti, K. W. (2021). Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Empati*, 10(2), 697–707. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.297>
- Ayu, A. S., & Utami, S. (2023). Dinamika regulasi emosi pada mahasiswa dengan tugas akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 46–55. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n1.p46->
- Yamane, T. (2020). Kepopuleran dan penerimaan anime Jepang di Indonesia. *Jurnal Ayumi*, 7(1), 68–82. <https://doi.org/10.25139/ayumi.v7i1.2808>
- Hatimah, N. A., & Hamid, A. N. (2023). Pemberian edukasi tentang adiksi dalam perspektif psikologi melalui kegiatan webinar: *How to deal with addiction?* *Jurnal Kebajikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 1–13.
- Yamamoto, Y., & Sugihara, Y. (2020). Gender differences in emotional involvement in fictional characters and media use: A comparison of anime and drama among Japanese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 23(2), 152–162. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12345>
- Al-Farouqi, S. M., Haque, M. Z., & Jaafar, J. (2020). Students' perception towards the influence of anime. *International Journal of Business and Technology*, 3(1), 77–86.
- Alsahlly, W. Y. K., Sulaiman, M. A. A., & Mahdi, H. A. (2021). The effect of watching Japanese anime on the intelligence level of a sample of middle school students. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(11), 7609–7616.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 38–47. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9558-x>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).

- Annisaniwaty, N., Ifdil, I., Denich, A. U. A., & Ardi, R. (2023). Dampak game online terhadap kesehatan mental remaja: Literature review. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 133-142.
- Black, D. W. (2022). Compulsive buying disorder: A review of diagnosis, epidemiology, clinical characteristics, and treatment. *CNS Spectrums*, 27(1), 84-92.
- Camacho, E. M., Candelario, J., Freire, C., & Losada, A. (2022). Social anxiety and its relationship with resilience and self-esteem in the elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1605.
- Fitria, N., Ifdil, I., & Neviyarni, S. (2023). Studi Fenomenologi Pengalaman Remaja Akhir yang Mengalami Perilaku Anti Sosial Nolep (No Life). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 41-50.
- Fisher, P. A., Warner, D. A., & Klein, R. G. (2004). Oppositional defiant and conduct disorders: The role of social anxiety. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32, 435–444.
- Giel, K. E., Schag, K., & Teufel, M. (2023). Binge eating disorder. *Deutsches Ärzteblatt International*, 120(1), 12–18.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. (2013). Adolescent social media use: Socialization or addiction?. *Education and Health*, 31(1), 27-29.
- Hasan, N. A., Handian, D. R., & Maria, R. (2021). Hubungan antara kecemasan dengan penyalahgunaan Napza pada remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 6788-6794.
- Hasbi, M. I., Andriyani, N., & ... (2023). Hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 87-94.
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in emerging adults across 13 countries. *Journal of Affective Disorders*, 263, 469-474.
- Juliati, R., & Kurniawan, D. (2024). Interaksi Sosial Komunitas Wibu di Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(1), 116-129.

- Juwono, S. S., & Szabo, A. (2021). Exercise addiction: A systematic review. *Asian Journal of Psychiatry*, 59, 102650.
- Kawamichi, H., & Umberson, D. (2016). Romantic relationship quality and trajectories of psychological well-being. *Journal of Family Psychology*, 30(4), 438.
- Khairani, M., Novida, R., & Pratama, M. R. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada siswa SMA. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(1), 161-168.
- Kurnia, A. A. (2022). Hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Perilaku Menarik Diri pada Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 133-143.
- La Greca, A. M. (2015). *Social anxiety in childhood and adolescence: Development, manifestations, and intervention*. Guilford Publications.
- Lior, S. S., & Schaufeli, W. B. (2018). A new conceptualization of workaholism: Integrating the obsessive-compulsive model with the addiction model. *Human Resource Management Review*, 28(2), 161-171.
- Oktapian, A., & Putri, R. A. (2018). Hubungan antara kecemasan dengan perilaku prososial pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(09), 1-6.
- Pierce, D. (2013). *When the party's over: Personal stories of recovery from compulsive partying*. Central Recovery Press.
- Prihastuti, A. M. (2014). Representasi gaya hidup weaboo dalam film televisi. *Paradigma*, 2(3).
- Putra, P. S., & Elvira, S. D. (2023). Adiksi Media Sosial pada Remaja: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Farmasi STIKes Perintis Padang*, 13(1), 84-94.
- Rachmawaty, R. (2015). Kecemasan sosial dan penyesuaian sosial pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Insight (Jurnal Ilmiah Psikologi)*, 17(1), 1-8.
- Sahithya, B. R., & Kashyap, M. (2022). Is sexual addiction a reality? A comprehensive review. *Indian journal of psychiatry*, 64(2), 125.
- Santoso, R. A., & Arbi, A. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Ide Bunuh Diri Pada Dewasa Awal Dengan Adverse Childhood Experiences. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 116-126.

- Selviana, S., & Mulyani, S. (2024). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 113-122.
- Sheurich, J., & Beutel, M. E. (2019). Prevalence and correlates of social anxiety disorder in the adult general population. *Journal of Affective Disorders*, 243, 353-361.
- Stravogiannis, P., & Donnelly, E. (2018). Conceptualizing pathological love: The clinical perspective. *The American Journal of Family Therapy*, 46(2), 165-178.
- Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2023). Prevalence of addictions: A 12-month study of American adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(1), 79-90.
- Ungar, M., & Jefferies, P. (2020). Social anxiety in emerging adults across 13 countries. *Journal of Affective Disorders*, 263, 469-474.
- Welang, S. R., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan antara adiksi game online dengan perilaku agresif pada remaja di Desa Sea I Kecamatan Pineleng. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Yamak, B., & Isik, U. (2024). Problematic anime watching behavior is associated with social anxiety, ADHD symptoms, and depressive symptoms in university students. *Psychiatry Research*, 333, 115682.
- Yee, N. (2007). Motivations of play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Young, K. S., & Cristiano, N. D. A. (2017). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. John Wiley & Sons.
- Yulian, R. A., & Sugandi, M. S. (2019). Hubungan antara loneliness dengan perilaku menarik diri pada remaja komunitas daring. *Jurnal Empati*, 8(1), 17-24.
- Yusof Nor Sofian, M. N. I. N., & Abdul Kadir, N. A. (2021). Anime and dakwah: The reception of Muslim youth on the elements of dakwah in anime. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 37(1), 179-196.
- Zefanya, F. P., & Rizki, Y. S. (2023). Mengapa seseorang memilih perilaku nolep?. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 52-62.

- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2011). A first look at communication theory (8th ed.). McGraw-Hill.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents : Linkages With Peer Relation And Friendships. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94.

Lampiran 1 Kuisisioner Google form

08.48 X [Icons] 707 K/s Vo 4G LTE [Battery]

🏠 [Icons] docs.google.com + 19 ⋮

Pengaruh Adiksi Anime Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Penikmat Anime

Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Saya Muhammad Bintang Dwi Putranto, mahasiswa Psikologi dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sedang melakukan penelitian tugas akhir yang bertujuan untuk pengujian alat ukur adiksi anime atau kecanduan anime pada kalangan remaja penggemar anime.
Adapun Kriteria dalam pengambilan subjek sebagai berikut :

1. Berusia 13-19 tahun
2. Aktif menonton anime (Binge-watching)
3. Menggemari anime

! Jika anda memenuhi kriteria diatas, saya memohon kesediaannya untuk mengisi

08.48 X [Icons] 545 K/s Vo 4G LTE [Battery]

Data Diri Responden

Nama *

Jawaban Anda

Usia *

☐ 13 tahun

☐ 14 tahun

☐ 15 tahun

☐ 16 tahun

☐ 17 tahun

☐ 18 tahun

☐ 19 tahun

Jenis Kelamin *

☐ Laki-laki

☐ Perempuan

08.48 X [Icons] 920 Kbps 4G LTE [Battery]

3. menggemakan anime

Jika anda memenuhi kriteria diatas, saya memohon kesediaannya untuk mengisi survei ini dengan sebenar-benarnya. Adapun seluruh data diri dan informasi yang anda berikan pada survei ini terjamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian

Terima kasih atas waktu dan partisipasi anda,
Wassalamualaikum Wr. Wb

Hormat saya,
Muhammad Bintang Dwi Putranto

bintangputrant02@gmail.com [Ganti akun](#)

[Email Icon] Tidak dibagikan

[Checkmark Icon]

*** Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi**

Saya telah membaca pernyataan di atas dan setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini *

☐ Iya, saya bersedia

[Edit Icon]

[Back Arrow] Berikutnya [Forward Arrow] Kosongkan formulir

08.49 X [Icons] 11.5 Kbps 4G LTE [Battery]

Harap mengisi sejujurnya

Data dan identitas anda dalam kuosioner ini semata-mata hanya digunakan sebagai bahan data alat ukur dan tidak disebarluaskan serta akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti

PETUNJUK PENGISIAN:
 1 = Tidak Pernah
 2 = Jarang
 3 = Kadang-kadang
 4 = Sering
 5 = Selalu

1. Saya suka terbayang-bayang akan *
 adegan anime favorit saya Ketika
 saya sedang beraktivitas diluar
 menonton anime

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

[Edit Icon]

[Back Arrow] [Forward Arrow]

08.49 X [icons] 545 K/s Vo LTE 4G [battery]

docs.google.com + 19

☐ 18 tahun

☐ 19 tahun

Jenis Kelamin *

☐ Laki-laki

☐ Perempuan

Intensitas menonton anime *

☐ 1-3 jam/hari

☐ 4-6 jam/hari

☐ Lebih dari 6 jam per hari

Kembali Berikutnya

Kosongkan formulir

[icon] Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

08.49 X [icons] 1.19 M/s Vo LTE 4G [battery]

4. Saya menonton anime hingga lupa mengerjakan kegiatan lainnya *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

5. Menonton anime adalah cara saya untuk mengalihkan perhatian dari masalah sehari-hari *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

08.49 0% 4.92 K/s Vo LTE 4G

6. Menonton anime membuat emosi *
saya stabil dibandingkan dengan
melakukan aktivitas lain

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

7. Meskipun saya sempat berhenti, *
saya akhirnya menonton anime
secara berlebihan lagi

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

!

≡ ○ ◀

08.49 0% 11.5 K/s Vo LTE 4G

2. Pikiran saya dipenuhi oleh *
rencana untuk menonton anime
selanjutnya

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

3. Saya harus menyelesaikan *
seluruh episode sekaligus agar puas
dalam menonton anime

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

!

≡ ○ ◀

08.49 4G LTE

10. Tidak menonton anime dalam sehari membuat saya merasa ada yang kurang dalam hari saya *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

08.49 4G LTE

11. Saya bertengkar dengan teman atau keluarga karena terlalu banyak menonton anime *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

08.49 4G LTE

11. Saya bertengkar dengan teman atau keluarga karena terlalu banyak menonton anime *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

08.49 4G LTE

12. Saya lebih memilih menonton anime di rumah daripada berkumpul dengan teman *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

08.49

4.92 K/s

Vo 4G LTE

85%

8. Saya tetap menonton anime selama berjam-jam meskipun saya tahu hal itu mengganggu kegiatan saya yang lain *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☒

9. Saya merasa gelisah bila tidak menonton anime dalam sehari *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

08.51

3.57 K/s

Vo 4G LTE

85%

4

☐

5

☐

42. Saya merasa malu bahkan dengan orang yang saya kenal dengan baik *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

Kembali

Berikutnya

Kosongkan formulir

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Persyaratan Layanan](#) - [Kebijakan Privasi](#)

08.51 4.32 Vo LTE 34. Saya merasa malu berada di sekitar orang yang tidak saya kenal * 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐	08.51 0.00 Vo LTE 38. Saya hanya berbicara dengan orang yang benar-benar saya kenal dengan baik * 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
35. Saya gugup ketika bertemu orang baru * 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 	39. Saya takut mengajak orang lain melakukan sesuatu bersama saya karena mereka mungkin menolak * 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 

08.51 5.89 Kbps 4G LTE

36. Saya merasa gugup ketika berada di sekitar orang tertentu *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

37. Saya khawatir melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

08.51 3.68 Kbps 4G LTE

29. Saya khawatir akan diejek oleh orang lain *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

30. Jika saya berdebat dengan seseorang, saya khawatir orang tersebut akan tidak menyukai saya *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

08.51 X [signal icons] 4.32 VoLTE 4G LTE [battery icon]

32. Saya merasa teman-teman saya *
membicarakan saya dibelakang saya

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

08.51 X [signal icons] 4.12 VoLTE 4G LTE [battery icon]

31. Saya mearasa orang lain *
menertawakan saya

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

08.51 X [signal icons] 4.32 VoLTE 4G LTE [battery icon]

33. Saya gugup ketika berbicara *
dengan orang yang tidak saya kenal
dengan baik

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

08.51 X [signal icons] 4.12 VoLTE 4G LTE [battery icon]

32. Saya merasa teman-teman saya *
membicarakan saya dibelakang saya

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

08.50

6.97 K/s 4G LTE

23. Kebiasaan menonton anime
saya tidak pernah menjadi penyebab
konflik dengan orang lain *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☒

08.51

8.64 K/s 4G LTE

27. Saya khawatir tentang apa yang
orang lain pikirkan tentang saya *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

24. Saya tidak mengorbankan tugas
atau pekerjaan penting hanya untuk
menonton anime *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

28. Saya takut jika orang lain tidak
menyukai saya *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

08.50 X [signal icons] 25.7 Kbps VoLTE 4G LTE [battery icon]

🏠 docs.google.com + [tab icon 19] ⋮

25. Saya khawatir tentang apa yang orang lain katakan tentang saya *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

26. Saya khawatir orang lain tidak menyukai saya *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

ⓘ [edit icon]

☰ ○ ◀

08.50 X [signal icons] 0.00 Kbps VoLTE 4G LTE [battery icon]

17. Suasana hati saya tidak berubah secara signifikan setelah menonton anime *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

18. Saya tidak bergantung pada anime untuk mengubah suasana hati saya *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

ⓘ [edit icon]

☰ ○ ◀

08.50 X [signal] [battery] 6.97 K/s Vo LTE 4G.1 [signal] 21. Saya baik-baik saja bila tidak dapat menonton anime dalam beberapa waktu * 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐	08.50 X [signal] [battery] 9.13 K/s Vo LTE 4G.1 [signal] 19. Saya mampu mengontrol waktu saya dalam menonton anime tanpa masalah * 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐
22. Saya tetap bisa menikmati aktivitas lain meskipun tidak menonton anime * 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ [!] [edit]	20. Saya tidak pernah merasa ingin kembali menonton anime secara berlebihan setelah mengurangnya * 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ [!] [edit]

08.50 X [icons] 12.0 Vo 4G LTE [battery]

docs.google.com + 19

13. Saya tidak terbayang-bayang akan suatu adegan anime Ketika sedang beraktivitas yang tidak ada sangkut paut dengan menonton anime *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

14. Saya hanya menonton anime sesekali dan tidak memikirkannya di luar waktu menonton anime *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

[edit icon]

08.50 X [icons] 25.4 Vo 4G LTE [battery]

15. Saya puas meskipun hanya menonton satu atau dua episode anime dalam sehari *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

16. Saya menonton anime tanpa melewati kewajiban yang harus saya lakukan *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

[edit icon]

08.51 0.00 4G LTE

40. Saya kesulitan meminta orang lain untuk melakukan sesuatu bersama saya *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☒

41. Saya lebih banyak diam ketika saya bersama dengan banyak orang *

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 ☐

!

✎

≡ ○ ◀

Lampiran 2 Uji Validitas

Variabel	Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
Adiksi Anime	X1.1	0.450	0.102	Valid
	X1.2	0.450	0.102	Valid
	X1.3	0.405	0.102	Valid
	X1.4	0.443	0.102	Valid
	X1.5	0.330	0.102	Valid
	X1.6	0.437	0.102	Valid
	X1.7	0.457	0.102	Valid
	X1.8	0.515	0.102	Valid
	X1.9	0.682	0.102	Valid
	X1.10	0.626	0.102	Valid
	X1.11	0.673	0.102	Valid
	X1.12	0.448	0.102	Valid
	X1.13	0.581	0.102	Valid
	X1.14	0.573	0.102	Valid
	X1.15	0.451	0.102	Valid
	X1.16	0.415	0.102	Valid
	X1.17	0.642	0.102	Valid
	X1.18	0.565	0.102	Valid
	X1.19	0.427	0.102	Valid
	X1.20	0.507	0.102	Valid
	X1.21	0.331	0.102	Valid
	X1.22	0.234	0.102	Valid
	X1.23	0.249	0.102	Valid
	X1.24	0.394	0.102	Valid
Kecemasan	Y1.1	0.714	0.102	Valid

Sosial	Y1.2	0.750	0.102	Valid
	Y1.3	0.723	0.102	Valid
	Y1.4	0.732	0.102	Valid
	Y1.5	0.775	0.102	Valid
	Y1.6	0.731	0.102	Valid
	Y1.7	0.748	0.102	Valid
	Y1.8	0.694	0.102	Valid
	Y1.9	0.704	0.102	Valid
	Y1.10	0.713	0.102	Valid
	Y1.11	0.706	0.102	Valid
	Y1.12	0.750	0.102	Valid
	Y1.13	0.741	0.102	Valid
	Y1.14	0.630	0.102	Valid
	Y1.15	0.774	0.102	Valid
	Y1.16	0.729	0.102	Valid
	Y1.17	0.581	0.102	Valid
	Y1.18	0.689	0.102	Valid

Lampiran 3 Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Adiksi Anime	0.853	Reliabel
Kecemasan Sosial	0.944	Reliabel

Lampiran 4 Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	16.806	4.645		3.618	.000
Adiksi Anime	.561	.054	.476	10.334	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan Sosial

Lampiran 5 Uji Parsial (Uji T)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	16.806	4.645		3.618	.000
Adiksi Anime	.561	.054	.476	10.334	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan Sosial

Lampiran 6 Uji Koefisien

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.476 ^a	.226	.224	14.500

a. Predictors: (Constant), Adiksi Anime