

Hubungan Antara *Internet Addiction* dengan Depresi pada Siswa SMA Negeri 3 Samarinda Pengguna Smartphone

Relationship Between Internet Addiction and Depression in SMA Negeri 3 Samarinda Students Smartphone Users

Dini Anggraini^{1,*}, M. Khairul Nuryanto², Eka Yuni Nugrahayu³

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Indonesia

²Laboratorium Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Indonesia

³Laboratorium Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Indonesia

*Email korespondensi: Anggrainidini73@gmail.com

Abstrak

Internet addiction merupakan sebuah masalah baru yang terjadi di masyarakat terutama pada remaja yang seringkali dihubungkan dengan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *internet addiction* dengan depresi pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda pengguna Smartphone. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan subjek 169 siswa SMA Negeri 3 Samarinda dengan metode *cross-sectional* dan data primer dari kuisioner *IAT* dan *CDI 2* melalui teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata responden berjenis kelamin perempuan usia 15 tahun yang menggunakan internet > 5 tahun dan menggunakan *smartphone* >6jam/hari, untuk media sosial (Instagram, WhatsApp, dll.) dengan tingkat adiksi internet ringan serta depresi sedang. Hasil uji analisis *r-product moment pearson* di dapatkan *p-value* 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai *r* 0.404. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *internet addiction* dengan depresi pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda Pengguna *Smartphone* dengan kekuatan hubungan yang cukup kuat dan arah korelasi yang positif (jika nilai adiksi internet tinggi maka nilai depresi akan tinggi pula).

Kata Kunci: Adiksi Internet, depresi, remaja

Abstract

Internet addiction is a new problem on society especially in adolescence and usually associated with depression. The goal of this study was to investigate the correlation between internet addiction with depression on smartphone user of SMA Negeri 3 high school student. The present descriptive-analytic

study with cross sectional method using a primary data involving 169 students (grade 1 and 2) who had been selected by simple random sampling technique. The instrument used on this study are internet addiction test (IAT) and children depression inventory (CDI). The results show majority of respondent are a teenage girl around 15 years old who has been using the internet for >5 years and Smartphone for > 6 hours per day, these students usually use internet to access social media such as Instagram, WhatsApp, etc. so that most of respondent are characterized as mild internet addiction and moderate depression. R-Product moment Pearson shows p-value 0,000 ($p < 0,05$) with r 0,404. The conclusion of this study shows a significant correlation between internet addiction with depression on smatphone user of SMA 3 high school student, with a strong correlation and positive correlation direction which means the higher score of internet addiction the more depression will occurs.

Keywords: Internet addiction, Depression, Adolescence

Submitted: 25 January 2021

Accepted: 20 Agustus 2021

DOI: <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.439>

1 Pendahuluan

Kemudahan untuk mengakses internet menawarkan seseorang kemudahan dalam mencari informasi yang tepat dan akurat, hal tersebut dapat menimbulkan perasaan positif yang menyebabkan seseorang ingin mengakses internet secara terus-menerus yang berakhir menimbulkan adiksi internet [1]. Adiksi atau kecanduan internet adalah keinginan yang besar atau sangat kuat untuk menggunakan internet tanpa bisa mengontrol atau mengurangi waktu penggunaannya [2].

Asia memegang prevalensi adiksi internet pada remaja tertinggi dengan persentase 8.1%-26.5% sedangkan Eropa 1%-11% dan USA 0.3-8.1%, hal ini diperkirakan terjadi karena adanya perbedaan budaya dimana remaja Asia sulit mengekspresikan diri mereka sendiri di dunia nyata dan akhirnya beralih mengekspresikannya di dunia maya [3]. Penelitian lain juga menyatakan bahwa terdapat $\pm 80\%$ remaja di Indonesia dengan usia 10 - 19 tahun kecanduan internet dengan penggunaan tersering yaitu *chatting* dengan persentase 90%, *browsing* 71%, *blogging* atau forum 41%, *app store* 32%, hiburan 25% dan berita 24% . Dari hal ini dapat dinyatakan bahwa saat ini internet sudah menjadi gaya hidup yang dapat mempengaruhi perilaku dan mental penggunaannya [4].

Faktor predisposisi dari adiksi internet pada remaja beberapa di antaranya yaitu

kurangnya efektivitas dalam mengontrol diri sendiri, impulsivitas yang tinggi dan tingginya aktivitas pada sirkuit penghargaan di dalam sistem limbik otak sebagian besar disebabkan oleh belum berkembangnya kinerja sistem saraf pada otak remaja. Selain itu timbulnya adiksi internet juga dikaitkan dengan kecemasan, OCD, ADHD, dan depresi [3].

Depresi merupakan gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah, gangguan tidur dan nafsu makan menurun [5]. Penelitian di Indonesia mengenai prevalensi pada depresi tepatnya di provinsi Kalimantan Timur kota Samarinda mendapatkan hasil sebesar 52.7% depresi terjadi pada remaja tanpa adanya perbedaan tingkat depresi pada wanita ataupun pria [6].

Kejadian depresi pada remaja bisanya di pengaruhi oleh tingkatan akademik seseorang, semakin tinggi tingkat akademik seseorang semakin rentan dia mengalami gangguan depresi. Hal tersebut diakibatkan oleh pengalaman buruk dan stres yang didapatkan dalam proses pembelajaran atau dalam ujian akhir [6].

Beberapa penelitian menyatakan bahwa adiksi internet merupakan faktor prediktor pada gejala psikososial. Beberapa penelitian di Indonesia menyatakan bahwa adiksi internet memiliki hubungan dengan timbulnya depresi. Misalnya pada penelitian yang dilakukan pada pelajar kelas 11 di SMAN 9 Binsus Manado

didapatkan hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan depresi [7]. Penelitian yang juga dilakukan di SMK 1 Batik Surakarta mendapatkan korelasi positif antara adiksi internet dengan depresi [8]. Tetapi, pada sebuah penelitian mengenai hubungan antara *internet addiction* dengan depresi pada mahasiswa mendapatkan hasil bahwa depresi pada mahasiswa yang aktif menggunakan internet tidak ditemukan di pagi hari sedangkan ditemukan di akhir pembelajaran. Dari hal tersebut kemudian dapat disimpulkan bahwa, mungkin saja penggunaan internet yang berlebihan bukan menjadi salah satu faktor dari timbulnya depresi [9].

Sampai saat ini penyebab pasti antara hubungan adiksi internet dengan depresi masih idiopatik atau masih belum diketahui. Beberapa penelitian menyatakan bahwa hubungan antara *internet addiction* dengan depresi merupakan sebuah hubungan timbal balik, di mana penggunaan internet saat ini dijadikan sebagai pengganti komunikasi secara langsung hingga pada akhirnya hal ini dapat menyebabkan semakin kecil lingkaran sosial seseorang hingga menyebabkan berkurangnya interaksi sosial pada remaja yang dapat berakibat timbulnya depresi. Tetapi, disini lain seseorang yang mengalami gangguan depresi menggunakan internet sebagai cara untuk mengurangi stres dengan tujuan menggunakan internet sebagai rekreasi [7].

Sampai saat ini, masih sedikit dilakukannya penelitian mengenai hubungan antara *internet addiction* dengan depresi di Indonesia, terutama di kota Samarinda provinsi Kalimantan Timur ditambah lagi dengan tingginya prevalensi penggunaan internet dan depresi pada remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan antara *internet addiction* dengan Depresi pada Siswa SMA Negeri 3 Samarinda Pengguna *Smartphone*".

2 Metode Penelitian

Penelitian ini berjudul "Hubungan *Internet Addiction* dengan depresi pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda pengguna *Smartphone*". Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara *internet addiction* dengan depresi pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda pengguna *smartphone*. Penelitian ini

merupakan penelitian deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dengan menggunakan data primer.

Pengambilan sampel sendiri dilaksanakan selama bulan Agustus di SMA Negeri 3 Samarinda menggunakan kuisioner *internet addiction test* dan *children depression inventori* (CDI) yang kemudian dibagikan ke siswa kelas 1 dan 2 SMA Negeri 3 Samarinda melalui *google form* dan mendapatkan sampel sebanyak 169 sampel. Pengolahan dan penyajian data dikerjakan menggunakan aplikasi Microsoft Word 2010, Microsoft Excel 2010 dan IBM SPSS Statistik 23 dengan menggunakan uji analisis *r-Product Moment Pearson*.

3 Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan kepada 169 responden di SMA Negeri 3 Samarinda pada bulan Agustus 2020.

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
11	1	0.6
13	1	0.6
14	30	17.8
15	80	47.3
16	56	33.1
17	1	0.6
Total	169	100
Usia Termuda	11	
Usia Tertua	17	

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari total 169 responden yang menjadi subjek penelitian, sebanya sebanyak 80 orang (47.3%) responden berada pada usia 15 tahun dengan rentang usia termuda adalah 11 tahun dan tertua 17 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki - Laki	56	31.1
Perempuan	113	66.9
Total	169	100

Tabel 2 menjelaskan mengenai karakteristik penggunaan internet pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa dari 169 responden dengan jenis kelamin perempuan merupakan rasio terbanyak dengan persentase 66.9% (113 orang).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Perangkat, Durasi harian, Situs, Aplikasi, Biaya per Bulan, Lama Penggunaan.

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perangkat		
Laptop	17	10.1
Smartphone	147	87
Lainnya	5	3
Durasi Harian		
< 1 Jam	8	4.7
1 - 3 Jam	29	17.2
4 - 6 Jam	53	31.4
> 6 Jam	79	46.7
Situs		
Media Sosial	96	56.8
Situs Berita	3	1.8
Hiburan	54	32
Pendidikan dan IPTEK	3	1.8
Lainnya	13	7.7
Aplikasi		
Instagram	82	48.5
Line	2	1.2
Twitter	21	12.4
WhatsApp	46	27.2
Lainnya	18	10.7
Lama Penggunaan		
< 1 Tahun	5	3
2 - 3 Tahun	22	13
3 - 4 Tahun	61	36.1
> 5 Tahun	81	47.9

Tabel 3 menjelaskan mengenai secara umum dalam mengakses internet responden pada penelitian ini menggunakan smartphone sebagai perangkat yang digunakan sejumlah 147 orang (87%), dengan rata-rata durasi penggunaan harian > 6 jam/hari sebanyak 79 orang (46.7%). Tabel tersebut juga menjelaskan bahwa situs internet yang paling sering digunakan oleh siswa SMA Negeri 3 Samarinda yaitu media sosial dengan jumlah 96 orang (56.8%). Sejumlah 82 orang (48.5%) responden menyatakan bahwa secara umum instagram merupakan aplikasi yang paling sering mereka gunakan dan hanya sekitar 2 orang (1.2%) saja yang masih menggunakan aplikasi Line. Rata-rata riwayat lama penggunaan internet siswa SMA Negeri 3 Samarinda adalah selama > 5

Tahun sejumlah 81 orang (47.9%). Hasil keseluruhan frekuensi dari karakteristik penggunaan internet bisa dilihat pada tabel 3.

Tabel 4. Tingkatan derajat adiksi internet pada siswa SMA Negeri Samarinda

Kategori	Normal		Ringan		Sedang	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Adiksi internet (n = 82)	87	51.5	70	41.4	12	7.1

Tabel 4 menunjukkan data univariat dari kelompok adiksi internet dengan jumlah sebanyak 82 dari 169 responden. 82 responden dari kelompok adiksi internet, sekitar 41.4% masuk kedalam tingkat kategori adiksi internet derajat ringan.

Tabel 5. Tingkatan derajat depresi pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda

Kategori	Tidak Depresi		Sedang		Berat	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Depresi (n = 52)	117	69.2	51	30.2	1	0.6

Tabel 5 menunjukkan data univariat dari kelompok depresi dengan jumlah sebanyak 52 dari 169 responden. 52 responden dari kelompok depresi, sekitar 30.2% atau sejumlah 51 responden masuk kedalam tingkat kategori depresi derajat sedang.

3.2 Hubungan Internet Addiction dengan Depresi

Tabel 6. Uji analisis *r - Product Moment Pearson* Siswa SMA Negeri 3 Samarinda

Variabel	n	p Value	Pearson Correlation
Adiksi internet	169	0.000	.404**
Depresi			

Dari data tabel 6, terlihat angka koefisien korelasi *pearson* sebesar .404** yang berarti besar korelasi antara variabel adiksi internet dan depresi ialah sebesar 0.404 atau memiliki

korelasi yang cukup kuat karena mendekati angka 0.5. Pada data tersebut jika menunjukkan nilai p Value sebesar 0.000 yang memiliki arti bahwa ditemukannya hubungan yang signifikan antara kedua variabel serta ditemukan arah korelasi yang positif, karena angka koefisien korelasi hasilnya positif yaitu 0.404, maka kedua variabel bersifat searah. Maksudnya, jika nilai adiksi internet tinggi maka nilai depresi akan tinggi pula.

Penelitian ini didapatkan hasil bahwa, ditemukannya hubungan antara *internet addiction* dengan depresi pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda pengguna *smartphone* (H_1 diterima dan H_0 ditolak). Hal tersebut sejalan dengan penelitian pada pelajar kelas 11 di SMAN 9 Binsus Manado didapatkan hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan depresi [7]. Mekanisme pasti mengenai bagaimana adiksi internet dapat menyebabkan depresi masih belum diketahui, namun ada beberapa teori dari penelitian sebelumnya yang dapat menjelaskan hubungan tersebut. Teori pertama yaitu teori genetik yang menyatakan bahwa disfungsi dari serotonin akibat adanya polimerfase genetik dan gen pengatur transpor serotonin mendapatkan hasil bahwa kelompok dengan kecanduan internet memiliki varian alel pendek dari (SS-5HTTLPR) yang lebih tinggi sehingga dinyatakan memiliki polimorfase genetik yang sama dengan depresi [3].

Teori kedua yaitu dilihat dari faktor neurobiologi di otak, *adiksi internet* dengan depresi sama – sama menggambarkan keadaan kekurangan neurotransmitter dopamine dan serotonin. Salah satu fungsi dopamine di otak ialah memberikan sensasi nyaman dan bahagia pada seseorang. Pada keadaan seseorang yang sedang kecanduan pada beberapa zat, kadar dopamine di dalam otak terus menerus meningkat akibat adanya rangsangan dari luar, misalnya kecanduan bermain internet. Peningkatan ini kemudian menyebabkan, seseorang harus terus menggunakan internet untuk mencapai perasaan yang sama atau bahkan lebih tinggi. Seseorang yang kecanduan ini akan merasa depresi jika penggunaan internet lebih rendah dari biasanya. Hal ini juga sama pada kadar serotonin pada otak, pada seseorang yang kecanduan, karena terlalu tinggi kadar dopamin di dalam otak maka kadar serotonin akan lebih rendah dan dapat menimbulkan depresi [10]. Pada penelitian lain,

hal tersebut digambarkan sebagai terbentuknya tahap toleransi dalam artian timbulnya sebuah perasaan untuk menggunakan internet dalam periode yang lebih lama atau sama dengan yang sebelumnya untuk mencapai level kepuasan individu [11] dan ketika hal tersebut tidak terpenuhi akan menimbulkan stress [12].

Hasil uji statistik juga ditemukan arah korelasi yang positif, dengan tingkat korelasi yang cukup kuat karena angka koefisien korelasi hasilnya positif yaitu 0.404, maka kedua variabel bersifat searah. Maksudnya, jika nilai adiksi internet tinggi maka nilai depresi akan tinggi pula. Hubungan searah ini juga dijelaskan pada penelitian sebelumnya dalam bentuk teori *the negative consequences model* dan *the bidirection model*. Teori *The negative consequences model* menjelaskan bahwa adiksi internet terjadi sebelum timbulnya depresi dikarenakan adiksi internet yang persisten dapat menimbulkan dampak yang negatif berupa kegagalan dalam akademik, kegagalan fungsi sosial dan kehilangan kesempatan untuk memiliki karir hingga berujung pada timbulnya depresi, oleh karena itu *adiksi internet* yang persisten harus diobati terlebih dahulu untuk mencegah timbulnya dampak negatif. Teori kedua adalah *The bi-direction model* yang menjelaskan bahwa *adiksi internet* dan depresi dapat berubah bersama, artinya adiksi internet yang persisten dapat memberikan dampak negatif yang salah satunya adalah depresi, sedangkan seseorang yang depresi juga bermain internet sebagai coping mekanisme untuk menghilangkan stres sehingga secara tidak disadari *adiksi internet* dan depresi dapat berkembang menjadi lebih buruk bersamaan [13]. Oleh karena itu, dari beberapa pemaparan diatas dapat terlihat hubungan antara *internet addiction* dengan depresi yang cukup kuat dan searah.

4 Kesimpulan

Terdapat hubungan antara *internet addiction* dengan depresi pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda Pengguna *Smartphone* dengan kekuatan hubungan yang cukup kuat dan arah korelasi yang positif.

5 Daftar Pustaka

- [1] Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak Kecanduan Internet (Internet Addiction) pada Remaja. 280-284.
- [2] Cardak, M. (2013). Psychological Well-being and Internet Addiction Among University Students. *TOJET (The Turkish Online Journal of Educational Technology)*, 134-141.
- [3] Tereshchenko, S., & Kasparov, E. (2019). Neurobiological Risk Factor for the Development of Internet Addiction in Adolescents. *Behavioral sciences*.
- [4] Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W., & Wiguna, T. (2019). Internet Addiction: a New Addiction? *Medical Journal of Indonesia*, 82-91.
- [5] Maina, G., Mauri, M., & Rossi, A. (2016). Anxiety and Depression. *Journal of Psychopathology*, 236-250.
- [6] Damaiyanti, M., & Rungreangkulkij, S. (2016). Prevalence and Predictors of Depression Among High School Students in Indonesia. *Journal of Nursing Science and Health*, 132-145.
- [7] Indra, C. M., Dundu, A. E., & Kairupan, B. H. (2019). Hubungan Kecanduan Internet dengan Depresi pada Pelajar Kelas XI di SMA Negeri 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Medik dan Rehabilitas (JMR)*, 1-10.
- [8] Sari, W. D., & Herawati, E. (2017). Hubungan Antara Tingkat Adiksi Internet Dengan Derajat Depresi Pada Siswa di SMK 1 Batik Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- [9] Rabadi, L., Ajlouni, M., Masannat, S., Bataineh, S., Batarseh, G., Yessin, A., ... Rabadi, G. (2017). The Relationship Between Depression and Internet Addiction among University Students in Jordan. *Journal of Addiction research and Therapy*, 1-8.
- [10] Bhowmik, D., Kumar, K. S., Srivastava, S., Paswan, S., & Dutta, A. S. (2012). Depression - Symptoms, Cause, Medications and Therapies. *the pharma journal*, 37-51.
- [11] Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2016). Diagnostic Criteria for Problematic Internet Use among U.S. University Students: A Mixed-Methods Evaluation. *PLOS ONE*, 1-14.
- [12] Shubnikova, E. G., Khuziakhmetov, A. N., & Khnolainen, D. P. (2017). Internet Addiction of Adolescents: Diagnostic Problems and Pedagogical Prevention in the Educational Environment. *EURASIA journal of Mathematics Science and Technology Education*, 5261 - 5271.
- [13] Huang, M.-F., Liu, T.-L., Su, C.-H., Lin, P.-C., & Ko, C.-H. (2016). The Association Between Internet Addiction and Depression. *Taiwanese Journal of Psychiatry*, 241-249.