

Hubungan Adiksi Internet Dengan Tingkat Stres Pada Usia Dewasa Muda

Devina Shafa Melisa Putri¹, Alfunnafi' Fahrul Rizzal²

^{1,2} ITSK RS.DR. Soepraoen Kesdam V/Brawjaya

Email: amienjayapura@gmail.com¹, fahrulrizzal@itsk-soepraoen.ac.id²

Abstrak

Latar Belakang: Penggunaan internet yang semakin meningkat memberikan berbagai manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Namun, penggunaan internet secara berlebihan dapat menyebabkan adiksi internet yang berdampak pada kesehatan mental, salah satunya meningkatkan tingkat stres. Dewasa muda merupakan kelompok yang rentan mengalami adiksi internet karena tingginya intensitas penggunaan internet untuk aktivitas akademik, pekerjaan, komunikasi, dan hiburan. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara adiksi internet dengan tingkat stres pada usia dewasa muda. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 41 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan secara daring menggunakan Internet Addiction Test (IAT) dan Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson dengan tingkat signifikansi 0,05. **Hasil:** Sebagian besar responden berusia 21–23 tahun (53,7%), berjenis kelamin perempuan (73,2%), menggunakan internet selama 5–7 jam per hari (48,8%), memiliki tingkat adiksi internet kategori sedang (53,7%), dan tingkat stres kategori berat (92,7%). Hasil uji Pearson menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi internet dengan tingkat stres ($r = 0,595$; $p < 0,001$). **Kesimpulan:** Semakin tinggi tingkat adiksi internet, semakin tinggi tingkat stres pada usia dewasa muda. Diperlukan upaya promotif dan preventif untuk mengendalikan penggunaan internet serta meningkatkan literasi digital guna menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci: adiksi internet; dewasa muda; tingkat stres; Internet Addiction Test (IAT); Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42).

Abstract

Background: The increasing use of the internet has provided numerous benefits in daily life. However, excessive internet use may lead to internet addiction, which negatively affects mental health, including increased stress levels. Young adults are particularly vulnerable to internet addiction due to their high intensity of internet use for academic, occupational, communication, and entertainment purposes. **Objective:** To examine the relationship between internet addiction and stress levels among young adults. **Methods:** This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. A total of 41 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected through an online survey using the Internet Addiction Test (IAT) to assess internet addiction and the Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42) to measure stress levels. Data were analyzed using Pearson's correlation test with a significance level of 0.05. **Results:** Most respondents were aged 21–23 years (53.7%), female (73.2%), used the internet for 5–7 hours per day (48.8%), had moderate levels of internet addiction (53.7%), and experienced severe stress (92.7%). Pearson's correlation analysis revealed a significant positive relationship between internet addiction and stress levels ($r = 0.595$, $p < 0.001$). **Conclusion:** Internet addiction was significantly associated with higher stress levels among young adults. Promotive and preventive strategies, including controlling internet use and improving digital literacy, are needed to maintain mental health.

Keywords: internet addiction; young adults; stress level; Internet Addiction Test (IAT); Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42).

1. PENDAHULUAN

Gawai sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia yang tidak terpisahkan. Pertumbuhan penggunaan gawai telah meningkat secara eksponensial dalam dekade ini. Saat ini hampir semua orang sudah memiliki dengan satu atau lebih gawai (Hegde, et.al 2018). Peran gawai dalam kehidupan sehari-hari semakin berkembang, di era sekarang, dengan

diperkenalkannya berbagai teknologi modern pada gawai, ketergantungan orang pada teknologi dan layanan yang disediakan oleh gawai telah mencapai pada tingkatan tersendiri. Hal tersebut menyebabkan muncul ungkapan tanpa gawai, kemajuan dalam kehidupan tampaknya mustahil. Generasi Z, yaitu generasi sekarang yang memiliki keterikatan secara psikologis pada gawai, walaupun tujuan penggunaan gawai tersebut dalam banyak kasus lebih karena “dorongan kesenangan” dibandingkan dengan “dorongan kebutuhan” (Revathi, et.al 2020).

Penggunaan gawai pada generasi Z yang pada saat ini berada pada tahapan usia remaja-dewasa muda, salah satunya mereka berstatus dan berperan sebagai mahasiswa. Dalam kesehariannya mahasiswa menggunakan gawai untuk memenuhi berbagai macam keperluan. Ketergantungan terhadap gawai yang dialami oleh generasi muda menunjukkan tingkat yang memprihatinkan, sebagian besar generasi muda mengalami ketergantungan terhadap gawai mengalami masalah terhadap kesehatan secara umum maupun bagi hubungan sosial mereka (Revathi, et.al 2020, Kumar, et.al 2018).

Survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024 menunjukkan adanya peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia. Menurut APJII, jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 sebanyak 221,63 juta jiwa. Prevalensi adiksi internet di Indonesia juga tergolong tinggi, yaitu sekitar 25,56% dengan adiksi media sosial sebesar 20,2%, serta pada mahasiswa mencapai 24,5% (Rismala et al., 2021).

Dengan berkembangnya teknologi internet, ada salah satu dari banyak akibat yang dapat ditimbulkan dari penggunaan internet, yaitu adiksi internet. Excessive internet use adalah saat seseorang menggunakan internet secara berlebihan, tidak terkontrol, dan memakan waktu yang sangat lama pada saat menggunakan internet. Karakteristik dari adiksi internet adalah cara yang salah dalam menggunakan internet yang dapat mengakibatkan gangguan pada penggunanya. Masalah kesehatan mental dapat dialami oleh semua orang tidak terkecuali pada remaja, dimana banyak remaja yang mengalami depresi, gelisah, stres hingga banyak terjadi gangguan kejiwaan yang menyebabkan remaja memilih untuk bunuh diri yaitu implikasi dari besarnya masalah hidup dan ketidakstabilan bertahan (Ningrum et al., 2022). Kasus adiksi internet dilaporkan dengan jumlah yang berbeda-beda. Sebanyak 4%-19,1% kasus adiksi internet ditemukan pada remaja dan 0,7%-18,3% kasus adiksi internet ditemukan pada dewasa muda.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional menggunakan pendekatan cross-sectional. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara adiksi internet dengan tingkat stres pada usia dewasa muda dalam satu waktu pengukuran. Penelitian dilakukan pada individu dewasa muda berusia 18–25 tahun yang aktif menggunakan internet dalam aktivitas sehari-hari. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa muda yang berdomisili di Malang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 41 orang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner online berbentuk Google Form yang terdiri dari tiga bagian, yaitu data demografi responden, kuesioner adiksi internet, dan kuesioner tingkat stres. Pengukuran adiksi internet menggunakan Internet Addiction Test (IAT) yang dikembangkan oleh Kimberly Young dengan 20 item pertanyaan menggunakan skala Likert. Tingkat stres diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42) atau

Perceived Stress Scale (PSS-10) yang telah banyak digunakan dalam penelitian kesehatan mental dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik.

Prosedur penelitian dilakukan dengan menyebarkan tautan kuesioner melalui media sosial seperti WhatsApp dan Instagram. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta informed consent sebelum mengisi kuesioner. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan program statistik seperti SPSS. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square atau Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara adiksi internet dengan tingkat stres pada dewasa muda dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Apabila menggunakan sebuah algoritma, dapat dijelaskan di bagian ini, beserta dengan *state of the art*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase
Usia		
18-20 tahun	9	22 %
21-23 tahun	22	53.7 %
24-25 tahun	10	24.3 %
Total	41	100.0 %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	26.8 %
Perempuan	30	73.2 %
Total	41	100.0 %
Pendidikan		
SMA/SMK Sederajat	12	29.3 %
Mahasiswa	11	26.8 %
Diploma	7	17.1 %
Sarjana	11	26.8 %
Total	41	100.0 %

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang umur 21-23 tahun sebanyak 22 orang (53,7%), sedangkan responden umur 24-25 tahun sebanyak 10 orang (24,3%) dan responden yang paling sedikit umur 18-20 tahun sebanyak 9 orang (22%). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas penggunaan gawai dalam penelitian ini didominasi oleh remaja yang berusia 21-22 tahun. Tabel 1, diketahui mayoritas responden penelitian adalah perempuan dengan jumlah 30 orang (73,2%). Berdasarkan tabel 1, juga diketahui mayoritas pendidikan responden penelitian adalah SMA/SMK sebanyak 12 orang (29,3%), sedangkan Mahasiswa sebanyak 11 orang (26,8%), Sarjana sebanyak 11 orang (26,8%), dan Diploma sebanyak 7 orang (17,1%).

Tabel 2. Lama Penggunaan Internet Per hari

Lama Penggunaan Internet Perhari	Frekuensi	Presentase
>10 jam	5	12.2 %
2-4 jam	2	4.9 %
5-7 jam	20	48.8 %
8-10 jam	14	34.1 %
Total	41	100.0 %

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan internet selama 5-7 jam per hari sebanyak 20 orang (48,8%), sedangkan yang paling sedikit menggunakan internet selama 2-4 jam per hari sebanyak 2 orang (12,2%).

Tabel 3. Distribusi Tingkat Adiksi Internet Pada Usia Dewasa Muda

Tingkat Adiksi Internet	Frekuensi	Presentase
Normal	11	26.8 %
Adiksi Ringan	6	14.6 %
Adiksi Sedang	22	53.7 %
Adiksi Berat	2	4.9 %
Total	41	100.0 %

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden mengalami adiksi internet pada kategori sedang sebanyak 22 orang (53,7%). Sementara itu, responden dengan adiksi internet normal sebanyak 11 orang (26,8%) , responden dengan adiksi ringan sebanyak 6 orang (14,6%) dan adiksi internet berat sebanyak 2 orang (4,9%).

Tabel 4. Distribusi Tingkat Stres Pada Usia Dewasa Muda

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
Stres Ringan	0	0 %
Stres Sedang	3	7.3 %
Stres Berat	38	92.7 %
Total	41	100.0 %

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat sebanyak 38 orang (92, 7%), sementara itu responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 3 orang (7,3%).

Tabel 5. Hubungan Adiksi Internet Dengan Tingkat Stres

Variabel	Pearson Correlation (r)	p-value
Adiksi internet dengan tingkat stres	0.595	<0.01

Berdasarkan hasil uji korelasi pearson diperoleh nilai koefisiensi korelasi sebesar $r = 0,595$ dengan nilai signifikan $p < 0,001$ ($N=41$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi internet dengan tingkat stres, dengan demikian semakin tinggi adiksi internet maka semakin tinggi pula tingkat stres.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 21–23 tahun yaitu sebanyak 22 orang (53,7%), diikuti usia 24–25 tahun sebanyak 10 orang (24,3%) dan usia 18–20 tahun sebanyak 9 orang (22%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase dewasa muda, yaitu masa transisi menuju kemandirian yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas akademik, sosial, maupun pekerjaan. Pada fase ini internet telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari sebagai media komunikasi, pembelajaran, hiburan, hingga pekerjaan. Tingginya intensitas penggunaan internet pada kelompok usia ini menyebabkan mereka lebih rentan mengalami adiksi internet apabila penggunaan tersebut tidak dapat dikendalikan.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 30 orang (73,2%), sedangkan laki-laki sebanyak 11 orang (26,8%). Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki keterlibatan yang tinggi dalam penggunaan internet. Berbagai penelitian menjelaskan bahwa perempuan cenderung memanfaatkan internet untuk berkomunikasi melalui media sosial, mencari informasi, mengikuti aktivitas akademik, maupun memperoleh hiburan. Intensitas penggunaan yang tinggi tersebut berpotensi meningkatkan risiko munculnya perilaku adiksi internet apabila tidak disertai kemampuan mengontrol durasi penggunaan.

Dilihat dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA/SMK sederajat sebanyak 12 orang (29,3%), sedangkan mahasiswa dan sarjana masing-masing sebanyak 11 orang (26,8%), serta diploma sebanyak 7 orang (17,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden berasal dari latar belakang pendidikan yang beragam. Individu dengan tingkat pendidikan tersebut umumnya menggunakan internet sebagai sarana belajar, mengerjakan tugas, mencari informasi, maupun berkomunikasi. Kebutuhan penggunaan internet yang tinggi dalam aktivitas pendidikan dapat meningkatkan frekuensi penggunaan internet setiap hari sehingga berpotensi memengaruhi tingkat adiksi internet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan internet selama 5–7 jam per hari yaitu sebanyak 20 orang (48,8%), diikuti penggunaan selama 8–10 jam sebanyak 14 orang (34,1%), lebih dari 10 jam sebanyak 5 orang (12,2%), sedangkan penggunaan 2–4 jam hanya sebanyak 2 orang (4,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menghabiskan waktu yang cukup lama dalam menggunakan internet setiap harinya.

Durasi penggunaan internet yang relatif tinggi dapat dipengaruhi oleh berbagai aktivitas seperti pembelajaran daring, pekerjaan, penggunaan media sosial, permainan daring, maupun hiburan digital. Semakin lama seseorang menggunakan internet, semakin besar pula peluang terbentuknya ketergantungan terhadap internet. Penggunaan internet dalam waktu yang panjang juga dapat mengurangi waktu istirahat, aktivitas fisik, serta interaksi sosial secara langsung sehingga berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis, salah satunya adalah stres.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami adiksi internet kategori sedang sebanyak 22 orang (53,7%), diikuti kategori normal sebanyak 11 orang (26,8%), adiksi ringan sebanyak 6 orang (14,6%), dan adiksi berat sebanyak 2 orang (4,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden telah mengalami kecenderungan adiksi internet pada tingkat sedang. Adiksi internet kategori sedang menggambarkan bahwa responden mulai mengalami kesulitan mengontrol penggunaan internet, meskipun dampaknya belum sepenuhnya mengganggu seluruh aspek kehidupan. Individu dengan tingkat adiksi sedang biasanya menunjukkan perilaku seperti menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan, sulit menghentikan penggunaan internet, merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses internet, serta mulai mengabaikan aktivitas lain. Kondisi tersebut apabila berlangsung terus-menerus dapat berkembang menjadi adiksi yang lebih berat sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui pengaturan waktu penggunaan internet dan peningkatan kesadaran mengenai penggunaan internet yang sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat sebanyak 38 orang, sedangkan hanya 3 orang yang mengalami stres sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden menghadapi tekanan psikologis yang cukup tinggi.

Masa dewasa muda merupakan periode yang penuh dengan berbagai tuntutan, baik dalam bidang pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, maupun perencanaan masa depan. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber stres apabila individu tidak memiliki kemampuan coping yang baik. Selain itu, penggunaan internet yang berlebihan juga dapat memperburuk

kondisi psikologis karena dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, menurunnya produktivitas, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung. Akumulasi berbagai faktor tersebut dapat meningkatkan tingkat stres pada individu.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,595$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang bermakna secara statistik antara adiksi internet dengan tingkat stres pada usia dewasa muda. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,595 menunjukkan kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang hingga kuat. Artinya, semakin tinggi tingkat adiksi internet yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialaminya.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan karena penggunaan internet yang berlebihan menyebabkan individu menghabiskan sebagian besar waktunya di dunia digital sehingga mengurangi waktu istirahat, aktivitas fisik, interaksi sosial, maupun penyelesaian tanggung jawab akademik atau pekerjaan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai tekanan psikologis seperti kecemasan, kelelahan emosional, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta munculnya perasaan bersalah akibat penggunaan internet yang tidak terkendali. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa internet pada dasarnya memberikan banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Namun, apabila penggunaannya tidak terkontrol dan dilakukan secara berlebihan, maka internet dapat menjadi faktor risiko terhadap gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan literasi digital, kemampuan mengelola waktu, serta menerapkan penggunaan internet secara bijaksana agar dampak negatif terhadap kesehatan psikologis dapat diminimalkan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan adiksi internet dengan tingkat stres pada usia dewasa muda yang dilakukan terhadap 41 responden, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden didominasi oleh usia 21–23 tahun (53,7%), berjenis kelamin perempuan (73,2%), dan berpendidikan SMA/SMK sederajat (29,3%). Sebagian besar responden menggunakan internet selama 5–7 jam per hari (48,8%).
2. Tingkat adiksi internet pada usia dewasa muda didominasi oleh kategori adiksi sedang, yaitu sebanyak 22 responden (53,7%), sedangkan kategori normal sebanyak 11 responden (26,8%), adiksi ringan sebanyak 6 responden (14,6%), dan adiksi berat sebanyak 2 responden (4,9%).
3. Tingkat stres pada usia dewasa muda didominasi oleh kategori stres berat, yaitu sebanyak 38 responden (92,7%), sedangkan kategori stres sedang sebanyak 3 responden (7,3%). Tidak terdapat responden dengan tingkat stres ringan.
4. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi internet dengan tingkat stres pada usia dewasa muda, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,595$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami oleh usia dewasa muda.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Survei penetrasi internet Indonesia 2024*. Jakarta: APJII.
- [2] Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F.. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation.

- [3] Young, Kimberly S.. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. New York: John Wiley & Sons.
- [4] Young, Kimberly S.. (1998). Internet Addiction Test (IAT). Center for Internet Addiction Recovery.
- [5] Winston, James., Citraningtyas, Theresia., & Ingkiriwang, Elly. (2021). Hubungan adiksi internet dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 27(3), 197–202. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v27i3.2177>.
- [6] World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: World Health Organization.
- [7] American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed., Text Revision). American Psychiatric Publishing.
- [8] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Survei penetrasi internet Indonesia 2023*. Jakarta: APJII.
- [9] Andreassen, Cecilie Schou. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- [10] Kuss, Daria J., & Griffiths, Mark D.. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.23.