

Hubungan Internet Addiction Dengan Anxiety Pada Mahasiswa Keperawatan Semester 6 STIKes Maharani Malang

Vanessa Dewinta Salsabila¹, Puguh Raharjo²

^{1,2} STIKes Maharani Malang

Email: vanesadewinta@gmail.com

Abstrak

Internet addiction merupakan permasalahan yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa, khususnya pada lingkungan pendidikan kesehatan dengan tuntutan akademik yang tinggi. Penggunaan internet yang berlebihan dapat berkontribusi terhadap gangguan psikologis, termasuk anxiety, yang berpotensi menghambat prestasi akademik dan perkembangan profesional mahasiswa keperawatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 100 mahasiswa keperawatan semester 6 STIKes Maharani Malang dilibatkan sebagai sampel menggunakan teknik non-probability sampling dengan total sampling. Internet addiction diukur menggunakan Internet Addiction Test (IAT), sedangkan tingkat kecemasan diukur menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji korelasi Spearman rank. Analisis univariat menggambarkan distribusi tingkat internet addiction dan anxiety pada responden. Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan positif yang bermakna secara statistik antara internet addiction dengan anxiety ($r = 0,353$, $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi tingkat internet addiction maka semakin tinggi pula tingkat anxiety mahasiswa. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara internet addiction dengan anxiety pada mahasiswa keperawatan semester 6 STIKes Maharani Malang. Temuan ini menekankan pentingnya skrining dini dan program intervensi terkait perilaku penggunaan internet guna mendukung kesehatan mental mahasiswa keperawatan.

Kata Kunci: Internet Addiction, Anxiety, Mahasiswa Keperawatan.

Abstract

Internet addiction is a growing concern among college students, particularly in healthcare education settings where academic demands are high. Excessive internet use may contribute to psychological disturbances, including anxiety, which can impair academic performance and professional development in nursing students. This study aimed to analyze the relationship between internet addiction and anxiety among sixth-semester nursing students at STIKes Maharani Malang. This quantitative study used a correlational design with a cross-sectional approach. A total of 100 sixth-semester nursing students at STIKes Maharani Malang were recruited using non-probability total sampling. Internet addiction was measured using the Internet Addiction Test (IAT), and anxiety levels were assessed using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/ZRAS). Data were analyzed through univariate and bivariate analysis using Spearman rank correlation. The results showed that the majority of respondents experienced mild internet addiction (61%) and mild anxiety (74%). Bivariate analysis revealed a statistically significant positive correlation between internet addiction and anxiety ($r = 0.353$; $p = 0.000$), indicating that higher levels of internet addiction were associated with higher levels of anxiety. In conclusion, there is a significant positive relationship between internet addiction and anxiety among sixth-semester nursing students at STIKes Maharani Malang. These findings highlight the importance of early screening and intervention programs targeting internet use behavior to support the mental health of nursing students.

Keywords: Internet Addiction; Anxiety; Nursing

1. PENDAHULUAN

Internet addiction (kecanduan internet) telah menjadi masalah yang semakin umum terjadi lintas generasi, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa [1]. Pertumbuhan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah mengubah cara manusia berinteraksi dan menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk melalui berbagai layanan dan platform seperti media sosial, e-commerce, layanan streaming, dan permainan daring [2]. Meskipun

memberikan banyak manfaat, penggunaan internet yang tidak terkontrol dapat menimbulkan internet addiction, yaitu kondisi ketergantungan terhadap internet yang mengganggu fungsi psikologis dan sosial individu. Kecanduan internet berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, serta gangguan regulasi emosi [3], dan berisiko menimbulkan gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, serta masalah perilaku dan emosional yang berdampak pada aktivitas akademik maupun hubungan sosial [4].

Secara global, jumlah pengguna internet telah melampaui 5,5 miliar orang atau sekitar 68-70% dari populasi dunia [5]. Di Indonesia, jumlah pengguna internet telah mencapai 229.428.417 jiwa dengan tingkat penetrasi 80,66%, dan Jawa Timur merupakan salah satu wilayah dengan tingkat penetrasi tertinggi yaitu sekitar 82,19% [6]. Kondisi ini menunjukkan tingginya intensitas penggunaan internet pada masyarakat, termasuk mahasiswa, sehingga berpotensi meningkatkan risiko internet addiction.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami internet addiction karena berada pada fase emerging adulthood yang ditandai dengan pencarian identitas, kebutuhan penerimaan sosial, serta intensitas penggunaan teknologi yang tinggi untuk keperluan akademik maupun sosial [7]. Penggunaan media sosial yang berlebihan sebagai sarana pemenuhan kebutuhan psikologis dapat memicu ketergantungan dan berdampak pada kesehatan mental [8], dan penelitian selama masa pandemi menunjukkan peningkatan penggunaan media sosial berkorelasi dengan meningkatnya masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan [9]. Mahasiswa dengan pemakaian internet tinggi juga berisiko lebih besar mengalami anxiety akibat tekanan akademik, perbandingan sosial, dan kekhawatiran tertinggal informasi (fomo) [10].

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara internet addiction dan anxiety pada mahasiswa. Penelitian pada mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya membuktikan bahwa penggunaan internet yang berlebihan berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan [11], temuan serupa juga ditemukan pada mahasiswa UIN KHAS Jember [12], serta pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang menunjukkan hubungan signifikan antara kecanduan media sosial dengan tingkat kecemasan [13]. Studi pendahuluan yang dilakukan pada 16 mahasiswa keperawatan semester 6 STIKES Maharani Malang juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kesulitan mengurangi penggunaan internet dan melaporkan perasaan cemas, gelisah, dan tegang yang mengganggu aktivitas belajar.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat internet addiction, tingkat anxiety, serta hubungan antara internet addiction dengan anxiety pada mahasiswa keperawatan semester 6 STIKes Maharani Malang, guna menjadi dasar dalam merancang strategi pencegahan dan intervensi kesehatan mental bagi mahasiswa keperawatan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional, yaitu pengukuran variabel bebas dan variabel terikat dilakukan pada waktu yang bersamaan [14]. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa semester 6 Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Maharani Malang yang berjumlah 100 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan metode total sampling, sehingga seluruh anggota populasi (100 orang) dijadikan sampel penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah internet addiction, sedangkan variabel dependen adalah anxiety. Internet addiction diukur menggunakan kuesioner Internet Addiction Test (IAT) dengan skala ordinal, yang dikategorikan menjadi normal (skor 0-30), ringan (31-49), sedang (50-79), dan parah (80-100). Anxiety diukur menggunakan kuesioner Zung Self-

Rating Anxiety Scale (SAS/ZRAS) dengan skala ordinal, yang dikategorikan menjadi ringan (skor 20-44), sedang (45-59), berat (60-74), dan panik (75-80).

Data dikumpulkan secara langsung melalui pengisian kuesioner oleh responden pada bulan April 2026. Analisis data terdiri atas analisis univariat, yang menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase tingkat internet addiction dan anxiety, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman rank untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai p-value terhadap taraf signifikansi (α) 0,05; apabila $p\text{-value} \leq 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara internet addiction dengan anxiety. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Noor Huda Mustofa (UNHM) dengan nomor registrasi 3277/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026.

3. HASIL HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian dilakukan di STIKes Maharani Malang dengan melibatkan 100 mahasiswa keperawatan semester 6 sebagai responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	14	14,0
	Perempuan	86	86,0
Usia	18-21 tahun	80	80,0
	22-25 tahun	20	20,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 100 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan (86%) dan berusia 18-21 tahun (80%). Dominasi mahasiswa perempuan sejalan dengan karakteristik demografis program studi keperawatan di Indonesia yang secara historis didominasi oleh perempuan.

Tingkat Internet Addiction

Tabel 2. Distribusi Tingkat Internet Addiction Responden

Kriteria	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal (0-30)	20	20,0
Ringan (31-49)	61	61,0
Sedang (50-79)	18	18,0
Parah (80-100)	1	1,0
Total	100	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami internet addiction kategori ringan (61%), sedangkan 80% responden secara keseluruhan telah mengalami internet addiction pada berbagai tingkatan. Hasil ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa keperawatan di Alexandria University, Mesir, yang melaporkan internet addiction pada 98,8% mahasiswa dengan mayoritas kategori ringan hingga sedang [15], serta penelitian pada mahasiswa kedokteran di Nepal yang menemukan prevalensi kecanduan ringan dan sedang masing-masing 74,38% dan 25,62% [16]. Dominasi kategori ringan menunjukkan bahwa mahasiswa mulai menampakkan pola ketergantungan terhadap internet, namun belum

sepenuhnya kehilangan kendali atas perilaku penggunaannya, sesuai dengan kriteria DSM-5 mengenai internet addiction [17]. Kondisi ini menjadi titik kritis yang penting untuk mendapat perhatian karena pada tahap inilah intervensi akan paling efektif dilakukan sebelum berkembang ke tingkat yang lebih berat, terutama mengingat mahasiswa keperawatan menghadapi tuntutan akademik dan kebutuhan mengakses sumber daya digital untuk pembelajaran klinis [18]. Faktor gender turut berkontribusi terhadap risiko ini, mengingat perempuan dilaporkan berisiko dua kali lebih tinggi mengalami internet addiction dibandingkan laki-laki [19], sementara mahasiswa keperawatan pada penelitian ini didominasi oleh perempuan.

Tingkat Anxiety

Tabel 3. Distribusi Tingkat Anxiety Responden

Kriteria	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	74	74,0
Sedang	18	18,0
Berat	7	7,0
Panik	1	1,0
Total	100	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami anxiety pada berbagai derajat, dengan mayoritas berada pada kategori ringan (74%). Temuan ini sebanding dengan studi cross-sectional di Afrika Selatan yang melaporkan prevalensi gejala kecemasan mahasiswa keperawatan sebesar 74,7% [20], dan menegaskan bahwa stres, depresi, serta kecemasan pada mahasiswa keperawatan dapat berdampak negatif terhadap performa akademik dan kualitas asuhan keperawatan yang mereka berikan [21]. Sumber anxiety pada mahasiswa keperawatan banyak berkaitan dengan beban kurikulum, tuntutan penilaian, dan tekanan memperoleh pengalaman praktik klinis, terutama pada mahasiswa semester akhir yang berada di posisi transisi antara teori dan praktik klinik penuh [22]. Adanya 7% responden dengan anxiety berat dan 1% pada kategori panik tetap memerlukan perhatian serius meskipun proporsinya kecil, mengingat dampak kecemasan berat terhadap performa akademik dan klinis dapat signifikan [23]. Faktor gender turut berperan karena mahasiswa perempuan, yang mendominasi populasi keperawatan, secara epidemiologis cenderung memiliki risiko anxiety lebih tinggi dibandingkan laki-laki [24].

Hubungan Internet Addiction dengan Anxiety

Tabel 4. Tabulasi Silang Internet Addiction dengan Anxiety

Internet Addiction	Anxiety Ringan	Anxiety Sedang	Anxiety Berat	Anxiety Panik	Total
Normal	18	2	0	0	20
Ringan	48	9	4	0	61
Sedang	8	7	3	0	18
Parah	0	0	0	1	1
Total	74	18	7	1	100

Tabel 5. Hasil Analisis Bivariat Internet Addiction dengan Anxiety

Variabel	N	Koefisien Korelasi (r)	P Value
Internet addiction dengan anxiety	100	0,353	0,000

Uji korelasi Spearman rank menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,353 dengan nilai signifikansi (p-value) 0,000 pada 100 responden. Nilai p-value lebih kecil dari 0,05 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara internet addiction dengan anxiety, dengan arah hubungan positif dan kekuatan korelasi sedang, artinya semakin tinggi tingkat internet addiction maka semakin tinggi pula tingkat anxiety mahasiswa.

Temuan ini sejalan dengan studi pada mahasiswa keperawatan di China yang melaporkan korelasi positif antara internet addiction dengan anxiety, di mana individu dengan anxiety tinggi cenderung mencari pelarian melalui aktivitas daring [25]. Hubungan positif antara kedua variabel dapat dijelaskan melalui dua jalur yang saling memperkuat: internet sebagai bentuk pelarian (escapism) dari kecemasan, serta internet addiction yang secara mandiri menimbulkan kecemasan baru [26]. Menurut model kognitif-behavioral, individu dapat jatuh ke dalam internet addiction untuk meringankan emosi negatif, sehingga menciptakan siklus yang saling memperparah antara anxiety dan penggunaan internet yang bermasalah [27]. Penelitian pada mahasiswa keperawatan di Turki turut menegaskan bahwa anxiety dapat berperan sebagai mediator dalam hubungan antara internet addiction dengan kondisi psikologis lain, termasuk akibat paparan informasi kesehatan yang berlebihan melalui internet [28]. Nilai koefisien korelasi sedang (0,353) yang tidak mencapai kategori kuat mengindikasikan bahwa internet addiction bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat anxiety mahasiswa, sehingga turut dipengaruhi variabel lain seperti dukungan sosial, beban akademik, dan kemampuan regulasi emosi.

Berdasarkan temuan tersebut, institusi pendidikan keperawatan perlu mengembangkan sistem deteksi dini bagi mahasiswa yang berisiko mengalami internet addiction maupun anxiety, memperkuat layanan konseling psikologis yang mudah diakses, serta mengintegrasikan program literasi digital dan manajemen stres ke dalam kurikulum sebagai langkah pencegahan yang bersifat proaktif dan berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, gambaran tingkat internet addiction pada mahasiswa keperawatan semester 6 STIKes Maharani Malang mayoritas berada pada kategori ringan (61%), sedangkan tingkat anxiety mayoritas berada pada kategori ringan (74%). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara internet addiction dengan anxiety pada mahasiswa keperawatan semester 6 STIKes Maharani Malang, dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,353 dan nilai signifikansi (p-value) 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi tingkat internet addiction maka semakin tinggi pula tingkat anxiety yang dialami mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya peran institusi pendidikan keperawatan dalam mengembangkan program skrining kesehatan mental secara rutin, memperkuat layanan konseling, serta mengintegrasikan literasi digital dan manajemen stres dalam kurikulum guna mencegah dampak lebih lanjut dari internet addiction dan anxiety terhadap prestasi akademik maupun kesiapan profesional mahasiswa keperawatan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. B. M. Bukhori and M. H. Ja'afar, "Understanding internet addiction and its associated factors among children and adolescents: A review of literature," *Int. J. Public Health Res.*, 2022.
- [2] S.-Y. Yang, Y.-C. Wang, Y.-C. Lee, Y.-L. Lin, P. Hsieh, and P.-H. Lin, "Does smartphone addiction, social media addiction, and/or internet game addiction affect adolescents' interpersonal interactions?," *Healthcare*, vol. 10, 2022.
- [3] L. Zhao, X. Li, Q. Yang, Y. Peng, L. Jiang, P. Jia, and W. Shi, "The longitudinal association between internet addiction and depressive and anxiety symptoms among adolescents," *Front. Public Health*, 2023.
- [4] Y. Zhang, Z. Hou, S. Wu, X. Li, M. Hao, and X. Wu, "The relationship between internet addiction and aggressive behavior among adolescents during the COVID-19 pandemic," *Acta Psychol.*, 2022.
- [5] DataReportal, "Digital 2025: Global overview report," 2025. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report>
- [6] Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII), *Laporan Survei Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2024-2025*. Jakarta: APJII, 2025.
- [7] W. Rahardjo, N. Qomariyah, I. Andriani, M. Hermita, and U. Gunadarma, "Adiksi media sosial pada remaja pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami peran need fulfillment dan social media engagement," *J. Psikol. Sos.*, vol. 18, no. 1, pp. 5-16, 2020, doi: 10.7454/jps.2020.03.
- [8] R. Wulandari and N. Netrawati, "Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja," *J. IICET*, vol. 5, no. 2, pp. 41-46, 2020.
- [9] S. Budury, A. Fitriarsi, and D. J. E. Sari, "Media sosial dan kesehatan jiwa mahasiswa selama pandemi Covid-19," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 8, no. 4, pp. 551-556, 2020.
- [10] C. J. S. Walean, C. Pali, and J. S. V. Sinolungan, "Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi," *J. Biomedik*, vol. 13, no. 2, pp. 132-143, 2021.
- [11] N. A. Tama, "Hubungan internet addiction dengan kesehatan mental pada remaja di STIKES Hang Tuah Surabaya," *Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya*, 2024.
- [12] A. N. Ramadhani, "Hubungan internet addiction terhadap kecemasan individu mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember," *Skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*, 2024.
- [13] R. Yunita and L. Kurniasari, "Hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur," *Borneo Student Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 1857-1863, 2022.
- [14] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- [15] H. F. M. Ali, M. A. Mousa, M. H. R. Atta, and S. R. Morsy, "Exploring the association between internet addiction and time management among undergraduate nursing students," *BMC Nurs.*, vol. 23, p. 632, 2024.
- [16] P. Dawadi et al., "Internet addiction among undergraduate medical students of a medical college: A descriptive cross-sectional study," *J. Nepal Med. Assoc.*, vol. 60, no. 251, 2022.
- [17] A. J. Arianti and R. Caninsti, "Peran adiksi internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa," *Majalah Sainstekes*, vol. 10, no. 2, 2023.
- [18] A. Khatony et al., "Explanation of the internet addiction model based on academic performance, academic experience, and clinical self-efficacy in nursing students: A path analysis," *J. Educ. Health Promot.*, vol. 12, p. 459, 2024.

- [19] M. Faramarzi, B. Karim, and Z. Gholami et al., "Exploring internet addiction during COVID-19 pandemic: A comparative study considering psychological, social, familial and individual aspects in university students," *Health Sci. Rep.*, 2024.
- [20] M. Manana, S. T. Ntuli, K. Mokwena, and K. Maaga, "Prevalence and risk factors for anxiety symptoms among student nurses in Gauteng Province of South Africa," *Behav. Sci.*, vol. 13, no. 8, p. 630, 2023.
- [21] M. Akdemir and A. Meydanlioglu, "Psychological distress, depression, and anxiety in nursing students: A longitudinal study," *Healthcare*, vol. 11, no. 5, p. 636, 2023.
- [22] N. A. Mohamed et al., "Predictors of academic and clinical stress among nursing students," *SAGE Open Nurs.*, vol. 10, 2024.
- [23] A. M. El-Ashry et al., "Prevalence of imposter syndrome and its association with depression, stress, and anxiety among nursing students: A multi-center cross-sectional study," *BMC Nurs.*, vol. 23, p. 837, 2024.
- [24] A. M. Simbolon et al., "The relationship between gender, educational background, and learning environment with nursing student's anxiety," *Rev. Bras. Enferm.*, vol. 77, no. 6, 2024.
- [25] Y. Li, J. Xu, Y. Liu, and W. Zhu, "The association between internet addiction and anxiety in nursing students: A network analysis," *Front. Psychiatry*, vol. 12, p. 723355, 2021.
- [26] X. Shen, C. Wang, C. Chen, Y. Wang, Z. Wang, and Y. Zheng, "Stress and internet addiction: Mediated by anxiety and moderated by self-control," *Psychol. Res. Behav. Manag.*, vol. 16, pp. 1975-1986, 2023.
- [27] A. A. C. Araújo, S. de Godoy, C. A. A. Ventura, Í. Rodolfo Silva, E. W. Santos de Almeida, and I. A. Costa Mendes, "Reflections on nursing students' fear and anxiety arising from clinical practicums," *Investig. Educ. Enferm.*, vol. 40, no. 3, 2022.
- [28] C. Varer Akpınar, A. Mandiracioglu, S. Ozvurmaz et al., "Cyberchondria and COVID-19 anxiety and internet addiction among nursing students," *Curr. Psychol.*, vol. 42, pp. 2406-2414, 2023.