



STRES PADA REMAJA KECANDUAN INTERNET: SYSTEMATIC REVIEW

Rosa Emaniar, Rahayu Hardianti Utami

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan,

Universitas Negeri Padang

Abstrak

Kecanduan internet di usia remaja menimbulkan risiko lebih besar mengalami masalah psikologis, sehingga diperlukan penanganan khusus pada remaja kecanduan internet tersebut. Tujuan penelitian adalah diidentifikasinya beberapa penelitian yang sudah meneliti tentang stres pada remaja kecanduan internet. Metode dalam systematic review menggunakan tiga sumber data diantaranya Google Scholar dan PubMed dengan empat artikel yang berkaitan. Hasil review didapatkan dalam mengatasi permasalahan stres pada remaja kecanduan internet yang dapat dilakukan mulai dari lingkungannya seperti hubungan yang baik dengan orang tua. Kesimpulan: mengatasi stres harus diikuti dengan memberikan edukasi dan membuat kebijakan tentang konsekuensi dari kecanduan Internet untuk dapat mencegah adiksi atau kecanduan internet.

Kata Kunci: Kecanduan Internet, Stres, Remaja.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang luas dan bagaimana penggunaannya yang beragam, sehingga Internet telah menjadi bagian yang penting dari kehidupan individu. Hal ini terbukti dengan situs Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) penetrasi internet Indonesia pada 2021-2022 mencapai 77,02% (APJII, 2022)

Kecepatan perkembangan internet menjadi media utama dalam

kehidupan saat ini telah mengubah banyak aspek masyarakat. Internet dapat digunakan untuk berkomunikasi, memberikan informasi dan sebagai sarana hiburan (Fauziawati, 2015). Namun internet juga dapat memberikan dampak negatif yang timbul akibat dari penggunaan internet yang berlebihan (Utami, 2019).

Sehingga kecanduan ini sering muncul bersamaan masalah psikologis lainnya (Younes et al., 2016). Selain itu terdapat hasil penelitian bahwa stres

*Correspondence Address : rosaemaniar556@gmail.com

DOI : 10.31604/jips.v10i7.2023. 3395-3398

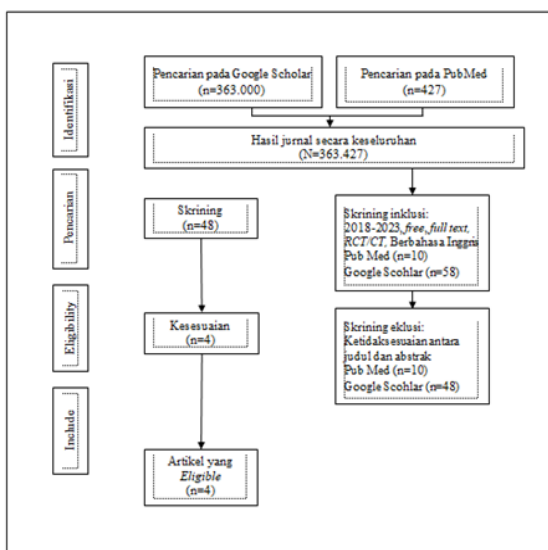
© 2023UM-Tapsel Press

memiliki hubungan yang positif dengan efek dari kecanduan internet (Al-Gamal et al., 2016; Thomée et al., 2012; Younes et al., 2016).

Dampak masalah psikologis dari kecanduan internet pada remaja sebetulnya dapat dikurangi. Oleh sebab itu perlu ditelusuri beberapa penelitian yang telah melakukan penanganan stres untuk menurunkan masalah psikologi remaja kecanduan internet

METODE PENELITIAN

Design penelitian ini dengan systematical review yang menggunakan sumber data diantaranya Google Scholar dan PubMed. Penelitian ini dilakukan menggunakan kata kunci stress AND internet addiction. Pencarian dilakukan dengan publikasi 5 tahun terakhir yaitu 2018-2023. Artikel yang dimasukkan dalam analisis merupakan artikel yang dipublikasikan dalam bahasa Inggris. Kriteria inklusi pencarian diantaranya: subjek penelitian adalah remaja kecanduan internet dan penanganan stres untuk remaja kecanduan internet, Remaja yang memiliki teknologi digital. Proses identifikasi artikel dapat dilihat pada bagan dibawah:



Gambar 1. Gambar Diagram Prisma

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran artikel yang didapatkan dan telah dilakukan screening dengan melihat kriteria inklusi, judul dan keseluruhan artikel, sehingga mendapatkan empat artikel. Artikel pertama ditulis Feng et al., (2019) menjelaskan bahwa internet bukan hanya alat, tetapi juga lingkungan sosial, penggunaan Internet adalah tindakan dasar orang di lingkungan digital (Musetti & Corsano, 2018). Remaja dengan kecanduan internet memiliki persepsi dukungan sosial yang kurang dan kesulitan yang lebih besar dalam komunikasi, mengidentifikasi dan mengatur emosi (Karaer & Akdemir, 2019). Kecanduan internet telah menjadi masalah kesehatan di masyarakat yang penting karena dampaknya yang besar pada kehidupan individu. Skor untuk stres dan kecemasan sosial di kelas sosial yang tinggi secara signifikan lebih rendah daripada di kelas sosial yang rendah, hal ini menunjukkan bahwa remaja di kelas sosial yang rendah lebih banyak mengalami stres dan emosi negatif daripada di kelas sosial yang tinggi (Matthews dan Gallo, dalam Feng et al., 2019)

Studi ini menemukan bahwa kecemasan sosial memainkan peran mediasi antara stres dan kecanduan internet, yang berarti bahwa kita dapat mengurangi kemungkinan penggunaan internet yang berlebihan ketika mereka sedang stres dengan membantu remaja membentuk sifat psikologis yang membantu meringankan kecemasan sosial, mengembangkan gaya coping yang positif untuk stres, dan meningkatkan kemampuan pengaturan emosi.

Selain itu, guru, teman sekelas, dan pekerja komunitas dapat membantu remaja di kelas sosial yang lebih rendah untuk mempelajari mekanisme coping yang lebih positif, meningkatkan kelas sosial subjektif mereka, dan mengurangi kemungkinan perilaku tidak sehat.

Selanjutnya artikel dari Lam, (2020) menjelaskan bahwa Kecanduan internet ialah gangguan yang ditandai dengan penggunaan kompulsif Internet, penarikan dan terkait toleransi. Keinginan pada Internet dan hilangnya kontrol penggunaan yang menyebabkan manajemen waktu yang buruk dan masalah sosial dan psikologis.

Kecanduan internet pada remaja bukan hanya masalah anak muda, tetapi masalah seluruh keluarga. Perilaku tersebut kemungkinan besar merupakan cerminan dari masalah keluarga yang memberikan pengaruh pada kesehatan mental orang tua sehingga mempengaruhi kesehatan mental anak-anak mereka yang diakibatkan masalah internet.

Dalam penanganan kecanduan internet pada remaja perlu diperhatikan pendekatan terapi keluarga dengan perhatian khusus pada pasangan orang tua dan anak. Penting juga untuk menilai perilaku Internet orang tua sebagai bagian dari pengobatan untuk menentukan apakah ada penggunaan Internet yang berlebihan pada orang tua sebagai cara untuk mengatasi masalah mereka sendiri. Untuk pencegahan, orang tua perlu diberi tahu bahwa kesehatan mental dan perilaku Internet mereka sendiri akan memberikan pengaruh yang signifikan pada anak mereka.

Kemudian artikel yang ditulis oleh Ali et al., (2019) menjelaskan bahwa terdapat peningkatan yang drastis dari penggunaan internet. Sehingga pengguna internet dapat memiliki konsekuensi merugikan yang luas dalam kehidupan sehingga dapat mempengaruhi fungsi interpersonal, sosial, pekerjaan, psikologis, dan fisik (Herrera; Tsitsika dalam Ali et al., 2019). Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan internet hadir pada anak-anak sekolah dan berdampak langsung pada kesehatan mental mereka (depresi, kecemasan dan stress). Sehingga untuk

mencegah penggunaan internet yang berlebihan maka di perlukan edukasi pendidikan dan keterlibatan orang tua.

Kemudian penelitian dari Saikia et al., (2019) Kecanduan internet adalah gangguan kontrol impuls seperti gangguan patologis. Efek kecanduan internet pada kesehatan fisiologis dan psikologis sangat besar. Efek pada kesehatan psikologis di kehidupan ini dapat menghambat produktivitas dan kinerja skolastik dewasa muda atau remaja.

Orang sering memasuki dunia maya baik untuk melarikan diri dari depresi atau untuk mendapatkan penerimaan dari teman. Penelitian ini telah menunjukkan hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dan depresi, kecemasan, dan stres. Diperlukan pendekatan holistik untuk membatasi penggunaan Internet oleh remaja dengan melibatkan orang tua, guru, dan membuat kebijakan tentang konsekuensi merugikan dari kecanduan Internet.

SIMPULAN

Berdasarkan penelusuran artikel menunjukkan bahwa kecanduan internet pada remaja terbukti berdampak pada kondisi psikologis remaja. Konsekuensi dari kecanduan internet remaja sebetulnya dapat dikurangi mulai dari lingkungannya, seperti mulai dari hubungan yang baik dengan orang tua. Maka, bagaimana hubungan orang tua dan remaja yang baik dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja dengan baik, sehingga dapat melakukan penurunan kecanduan internet pada remaja dan stress yang dialami oleh remaja.

Selain pencegahan yang dapat dilakukan oleh orang tua melainkan kepada orang tua juga dapat disampaikan bahwa kesehatan mental dan perilaku Internet mereka dapat memberikan pengaruh yang buruk pada anak mereka.

Sehingga, dengan adanya hubungan antara kecanduan internet dan depresi, kecemasan, dan stres. Maka, diperlukan pendekatan yang baik dalam mengatasi kecanduan internet oleh remaja dengan melibatkan dan orang tua atau lingkungan sosialnya, selain itu dapat memberikan edukasi atau membuat kebijakan tentang konsekuensi dari kecanduan Internet dalam mencegah adiksi atau kecanduan internet

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Gamal, E., Alzayyat, A., & Ahmad, M. M. (2016). Prevalence of Internet Addiction and Its Association With Psychological Distress and Coping Strategies Among University Students in Jordan. *Perspectives in Psychiatric Care*, 52(1), 49–61. <https://doi.org/10.1111/ppc.12102>
- Ali, A., Horo, A., Swain, M. R., Gujar, N. M., & Deuri, S. P. (2019). The prevalence of internet addiction and its relationship with depression, anxiety and stress among higher secondary school students: North-east perspective. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 15(1), 13–26. <https://doi.org/10.1177/0973134220190102>
- APJII. (2022). *Profil Internet Indonesia 2022*. SRA Consulting., 10. apji.or.id
- Fauziawati, W. (2015). Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 115. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4483>
- Feng, Y., Ma, Y., & Zhong, Q. (2019). The Relationship Between Adolescents' Stress and Internet Addiction: A Mediated-Moderation Model. *Frontiers in Psychology*, 10(October), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02248>
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>
- Lam, L. T. (2020). The Roles of Parent-and-Child Mental Health and Parental Internet Addiction in Adolescent Internet Addiction: Does a Parent-and-Child Gender Match Matter? *Frontiers in Public Health*, 8(May). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00142>
- Musetti, A., & Corsano, P. (2018). The internet is not a tool: Reappraising the model for internet-addiction disorder based on the constraints and opportunities of the digital environment. *Frontiers in Psychology*, 9(APR), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00558>
- Saikia, A. M., Das, J., Barman, P., & Bharali, M. D. (2019). Internet Addiction and its Relationships with Depression, Anxiety, and Stress in Urban Adolescents of Kamrup District, Assam. *Journal of Family and Community Medicine*, 26(2), 108–112. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_93_18
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2012). Computer use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. *BMC Psychiatry*, 12, 1–14. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-176>
- Utami, A. N. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1–14. <https://doi.org/10.21009/pip.331.1>
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., Osta, N. El, Karam, L., Hajj, A., & Khabbaz, L. R. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PLoS ONE*, 11(9), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161126>