



ADIKSI INTERNET, POLA ASUH DAN DEPRESI PADA REMAJA PASCA PANDEMI COVID-19

¹Adelya R. Dwiputri, ²Titi P. Karuniawaty, ³Wayan S. S. Parwata

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

ARTICLE INFORMATION

***Corresponding Author:**
Adelya Rahma Dwiputri
putriadelya07@gmail.com

Article History
Received 30 Juli 2025
Revised 15 Agustus 2025
Accepted 16 Agustus 2025

Kata Kunci
Adiksi internet
Depresi
Remaja
Pasca pandemi COVID-19

Cite this Article:
Dwiputri, A. R., Karuniawaty,
T.P., & Parwata, P. S. S.
(2025). Hubungan adiksi
internet dan depresi pada
remaja pasca pandemi
COVID-19. *Jurnal Psikologi*,
18(1), 85 - 99 doi:
<https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i1.391>

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 telah mengakibatkan berbagai perubahan besar, salah satunya dalam penggunaan internet oleh masyarakat. Total waktu yang dihabiskan masyarakat untuk penggunaan internet selama masa pandemi COVID-19 terus meningkat secara signifikan. Adiksi internet yang persisten dapat menimbulkan berbagai dampak yang berujung pada timbulnya depresi, terutama pada remaja. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi internet dengan depresi pada remaja pasca pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan observasional analitik dengan desain cross-sectional. Alat ukur yang digunakan adalah KDAI untuk mengukur tingkat adiksi internet dan CDI untuk skrining depresi. Responden adalah siswa-siswi SMAN 1 Mataram dan SMAN 5 Mataram yang berusia 14 hingga 17 tahun ($n = 115$), yang diambil secara proportionate stratified random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi internet memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecenderungan terjadinya depresi pada remaja pasca pandemi COVID-19, dengan risiko yang meningkat hingga 4.1 kali lipat. Angka kejadian adiksi internet pada remaja pasca pandemi COVID-19 sebesar 27.8% dan resiko depresi remaja pasca pandemi COVID-19 yang terdeteksi sebesar 57.4%.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has resulted in various major changes, one of which is in people's use of the internet. The total time people spend using the internet during the COVID-19 pandemic continues to increase significantly. Persistent internet addiction can cause various impacts that can lead to depression, especially in teenagers. This research was conducted with the aim of finding out the relationship between internet addiction and depression in teenagers after the COVID-19 pandemic. This research uses an analytical observational approach with a cross-sectional design. The measuring instruments used are KDAI to measure the level of internet addiction and CDI to screen for depression. Respondents were students of SMAN 1 Mataram and SMAN 5 Mataram aged 14 to 17 years ($n = 115$), taken using proportionate stratified random sampling. The research results show that internet addiction has a significant relationship with the tendency to develop depression in teenagers after the COVID-19 pandemic, with the risk increasing up to 4.1 times. The incidence of internet addiction in teenagers after the COVID-19 pandemic was 27.8% and the risk of depression in teenagers after the COVID-19 pandemic was detected at 57.4%.

PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan penyakit saluran pernapasan menular yang disebabkan oleh infeksi virus corona. Kemunculan kasus COVID-19 pertama kali dilaporkan terjadi di Wuhan, China, pada Desember tahun 2019. Kemudian pada awal Januari 2020, kasus ini menyebar secara pesat ke

seluruh dunia sehingga di beberapa negara memberlakukan kebijakan *lockdown* untuk mengendalikan angka penyebaran COVID-19, termasuk Indonesia. Kebijakan ini mengharuskan masyarakat untuk membatasi interaksi sosial, mengurangi mobilitas, dan menjaga jarak, yang berkontribusi terhadap kejenuhan dan stres psikologis di kalangan individu, terutama remaja.

Seiring dengan meningkatnya kejenuhan akibat pembatasan sosial, depresi muncul sebagai masalah kesehatan mental yang signifikan. Depresi, sebagai gangguan kejiwaan yang menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, ditandai dengan kehilangan kesenangan, perasaan bersalah, dan penurunan konsentrasi (Dianoviana, 2018). Remaja sangat rentan terhadap depresi, dengan sekitar 6.2% atau sekitar 11 juta remaja di Indonesia terdiagnosis mengalami kondisi ini (Rachmawati, 2020). Salah satu faktor penyebab depresi adalah kurangnya interaksi sosial, yang semakin diperparah oleh kebijakan pembatasan sosial yang diterapkan selama pandemi.

Peningkatan penggunaan internet selama pandemi menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap adiksi internet. Diketahui bahwa angka penggunaan internet selama pandemi COVID-19 mencapai 442% (Setiawan, 2021). Sementara itu, total waktu yang dihabiskan masyarakat untuk penggunaan internet selama masa pandemi COVID-19 juga terus meningkat secara signifikan sebesar 52% dibandingkan sebelum pandemi COVID-19 (Li dkk., 2021; Siste dkk., 2020). Menurut hasil penelitian Siste dkk. (2020) angka adiksi internet pada remaja dan orang dewasa di Indonesia selama masa pandemi COVID-19 berturut-turut mencapai 19.3% dan 14.4%. Meskipun jumlah kasus COVID-19 telah menurun, *lockdown* sudah diakhiri, dan kegiatan pembelajaran secara luring telah dipulihkan, namun tingkat adiksi internet pada anak pasca pandemi COVID-19 meningkat secara signifikan ($p < 0,01$) (Dasdemir dkk., 2022).

Pola asuh orang tua memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan emosional dan perilaku anak, termasuk dalam konteks kesehatan mental dan penggunaan internet. Pola asuh yang permisif atau otoriter dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap masalah perilaku dan kesehatan mental, termasuk depresi dan kecenderungan untuk menghabiskan waktu berlebihan di internet (Liu dkk., 2020). Di dalam konteks pandemi COVID-19, di mana interaksi sosial dibatasi, pola asuh yang responsif menjadi semakin penting, karena orang tua yang terlibat dapat membantu anak-anak mereka mengatasi stres dan mengembangkan keterampilan *coping* yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan studi observasional yang bersifat analitik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara adiksi internet dengan depresi pada remaja pasca pandemi COVID-19. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *probability sampling*, yaitu *proportionate stratified random sampling*. Responden dalam penelitian ini terdiri dari siswa-siswi SMAN 1 Mataram dan SMAN 5 Mataram yang berusia

14 hingga 17 tahun. Di dalam penelitian ini, jumlah responden minimal yang dibutuhkan berdasarkan rumus besar responden deskriptif analitik untuk satu populasi adalah 99 orang. Responden akan diberikan kuesioner diagnosis adiksi internet (KDAI) dan *Child Depression Inventory* (CDI) yang digunakan sebagai instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini.

Kuesioner diagnosis adiksi internet (KDAI) adalah alat ukur yang dirancang untuk mendeteksi adiksi internet. KDAI dikembangkan di Indonesia dengan Tingkat reliabilitas ($\alpha = 0.942$), sensitivitas (91.8%), dan rasio kemungkinan negatif (0.11) (Siste dkk., 2020). Kuesioner ini terdiri dari 44 pernyataan yang harus dipilih oleh responden berdasarkan kondisi yang paling relevan dengan kondisi responden dalam 12 bulan terakhir. Dalam kuesioner ini, tidak ada jawaban benar atau salah; setiap pernyataan dinilai menggunakan skala 1 (sangat jarang) hingga 6 (selalu). Contoh pernyataan yang ada adalah, “Waktu tidur saya berkurang karena lebih banyak bermain internet.”. Jika responden memilih jawaban “Selalu”, artinya waktu tidur responden selalu terpengaruh karena penggunaan internet yang berlebihan. Setelah semua skor dijumlahkan, hasilnya akan dikategorikan sebagai normal atau adiksi internet, berdasarkan interpretasi skor total KDAI: 0-107 untuk tidak adiksi internet dan 108-264 untuk adiksi internet (Siste dkk., 2020).

Child Depression Inventory (CDI) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengevaluasi lima dimensi yang berkontribusi terhadap depresi pada anak berusia 7-17 tahun, yaitu *negative mood*, *ineffectiveness*, *anhedonia*, *negative self-esteem*, dan *interpersonal problem*. Sensitivitas dan spesifisitas CDI masing-masing mencapai 99,02% dan 94,29% (Yongky, 1990). Kuesioner ini terdiri dari 27 item, di mana setiap item menyediakan 3 pernyataan, contohnya “Saya kadang-kadang merasa sedih, saya sering merasa sedih, saya selalu merasa sedih”. Responden diminta untuk memilih satu pernyataan yang paling mencerminkan perasaan responden selama 2 minggu terakhir. Dalam penilaian instrumen ini, setiap pernyataan *favorable* mempunyai urutan nilai 0, 1, dan 2, sedangkan setiap pernyataan *unfavorable* mempunyai urutan nilai 2, 1, dan 0. Rentang nilai pada instrumen ini adalah antara 0 hingga 54 dengan *cut of point* yaitu 13. Jika nilai total yang diperoleh mencapai 13 atau lebih, anak tersebut dianggap mengalami depresi; sedangkan anak dengan nilai total antara 0 sampai 12 dikategorikan tidak mengalami depresi (Yongky, 1990).

Teknik analisis yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara adiksi internet dengan depresi disini menggunakan uji *Chi-Square* karena skala data pada penelitian ini adalah nominal, dengan $p\ value < 0.05$ dianggap bermakna, yaitu hipotesis nol ditolak. Sedangkan, untuk analisis multivariat yang digunakan adalah analisis regresi logistik untuk melihat variabel yang paling berpengaruh dalam variabel dependen. Program pengolahan data dibantu dengan aplikasi *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/i SMAN 1 Mataram dan SMAN 5 Mataram yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan jumlah total 123 responden, tersisa 115 responden yang memenuhi kriteria untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Terdapat 8 responden yang di eksklusi, yaitu lima responden berusia 18 tahun, dua responden memiliki keluarga kandung yang terdiagnosis gangguan kejiwaan, dan satu responden tidak mengisi secara lengkap kuesioner penelitian yang diberikan.

Tabel 1
Karakteristik Dasar Subjek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Responden		
15 tahun	6	5.2
16 tahun	55	47.8
17 tahun	54	47
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	48	41.7
Perempuan	67	58.3
Kecamatan Tempat Tinggal		
Ampenan	22	19.1
Sekarbela	8	7
Mataram	43	37.4
Selaparang	27	23.5
Sandubaya	6	5.2
Cakranegara	4	3.5
Lainnya	5	4.5
Pekerjaan Ayah		
Buruh/Pedagang	4	3.5
Petani	1	0.9
Pensiunan	3	2.6
Pegawai Negeri	43	37.4
Pegawai Swasta	24	20.9
Wiraswasta	27	23.5
Lainnya	13	11.3
Pekerjaan Ibu		
Buruh/Pedagang	3	2.6
Pegawai Negeri	33	28.7
Pegawai Swasta	5	4.3
Wiraswasta	12	10.4
Tidak Bekerja	53	46.1
Lainnya	9	7.8
Tingkat Sosial Ekonomi		
Rendah	9	7.8
Menengah ke Bawah	47	40.9

Menengah ke Atas	43	37.4
Tinggi	16	13.9
Pola Asuh Orang Tua		
Otoriter	17	14.8
Demokratis	78	67.8
Permisif	6	5.2
Campuran	14	12.2

Pada penelitian ini, jumlah responden terbanyak yaitu berusia 16 tahun (47.8%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (58.3%). Sedangkan, untuk pola asuh orang tua dari responden didominasi oleh pola asuh demokratis (67.8%).

Tabel 2
Pola Penggunaan Internet melalui Perangkat Elektronik

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perangkat yang Digunakan		
<i>Smartphone</i>	115	100
Tablet	23	20
Laptop	84	73
<i>Personal Computer</i>	14	12.2
<i>Smart TV</i>	44	38.3
<i>Console Gaming</i>	16	13.9
Tujuan Penggunaan Internet		
<i>Game Online</i>	56	48.7
Media Sosial	102	88.7
Informasi/Berita	56	48.7
Pendidikan	93	80.9
Aplikasi yang Digunakan		
Media Sosial	113	98.3
Media Streaming	93	80.9
<i>Gaming Online</i>	46	40
<i>Browsing Application</i>	88	76.5
<i>Meeting Application</i>	35	30.4
Durasi Penggunaan Internet Harian Sebelum Pandemi		
1 – 3 jam	20	17.4
4 – 6 jam	62	53.9
> 7 jam	33	28.7
Durasi Penggunaan Internet Harian Pasca Pandemi		
1 – 3 jam	7	6.1
4 – 6 jam	43	37.4
> 7 jam	65	56.5
Usia Penggunaan Internet Pertama Kali		
< 12 tahun	61	53
> 12 tahun	54	47

Perangkat dominan yang digunakan responden adalah *smartphone* (100%) dan laptop (73%). Tujuan utama responden dalam menggunakan internet adalah media sosial dan hiburan dengan jumlah yang sama yaitu masing-masing sebanyak 102 siswa (88.7%), sedangkan untuk pendidikan sebanyak 93 siswa (80.9%). Aplikasi yang paling banyak digunakan oleh hampir dari seluruh responden adalah media sosial, yaitu sebanyak 113 siswa (98.3%).

Durasi responden menggunakan internet sebelum pandemi yang paling banyak berada di kisaran 4-6 jam yaitu sebanyak 62 siswa (53.9%). Sedangkan, untuk durasi responden menggunakan internet pasca pandemi yang paling banyak berada di kisaran lebih dari 7 jam yaitu sebanyak 65 siswa (56.5%). Setelah dilakukan analisis statistik *paired t-test*, didapatkan nilai sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05, yang berarti ada perbedaan signifikan antara durasi penggunaan internet sebelum dan sesudah pandemi COVID-19.

Sebagian besar responden pada penelitian ini sudah mulai menggunakan internet di bawah usia 12 tahun yaitu sebanyak 61 siswa (53%). Sedangkan, untuk responden yang mulai menggunakan internet di atas usia 12 tahun sebanyak 54 siswa (47%).

Dilihat dari Tabel 3, didapatkan hasil bahwa frekuensi siswa yang mengalami depresi lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang tidak mengalami depresi. Siswa yang mengalami depresi sebanyak 66 orang, yang berarti angka kejadian depresi sebesar 57.4%, sedangkan siswa yang tidak mengalami depresi berjumlah 49 orang (32.6%). Rerata dari total skor CDI responden adalah 14.55 ± 6.8. Total skor CDI terendah pada penelitian ini adalah 3 dan yang tertinggi mencapai 34. Subskala CDI didominasi oleh *negative mood* dengan jumlah 79 orang atau sebesar 68.7%.

Tabel 3
Gambaran Depresi pada Subjek Penelitian berdasarkan *Child Depression Inventory* (CDI)

Karakteristik Depresi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kategori		
Depresi	66	57.4
Tidak Depresi	49	32.6
Subskala		
<i>Negative Mood</i>	79	68.7
<i>Ineffectiveness</i>	17	14.8
<i>Anhedonia</i>	4	3.5
<i>Negative Self Esteem</i>	11	9.6
<i>Interpersonal Problem</i>	4	3.5

Tabel 4
Gambaran Adiksi Internet pada Subjek Penelitian berdasarkan Kuesioner Diagnosis Adiksi Internet (KDAI)

Kategori Adiksi Internet	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Adiksi Internet	32	27.8
Tidak Adiksi Internet	83	72.2

Dilihat dari Tabel 4 di atas, didapatkan bahwa siswa yang mengalami adiksi internet sebanyak 32 orang, berarti angka kejadian adiksi internet sebesar 27,8%. Rerata skor KDAI $89,49 \pm 38$. Skor KDAI terendah pada penelitian ini adalah 19 dan yang tertinggi mencapai 193.

Berdasarkan Tabel 5, dapat dilihat bahwa setelah dilakukan analisis hubungan antara karakteristik dasar dengan depresi, didapatkan bahwa hanya variabel jenis kelamin yang memiliki hubungan signifikan dengan depresi (nilai $p = 0.001 < 0.05$). Kemudian, setelah dilakukan analisis hubungan antara karakteristik dasar dengan depresi, tidak ada variabel yang memiliki hubungan signifikan dengan adiksi internet karena semua variabel memiliki nilai $p > 0.05$. Berdasarkan Tabel 5 di atas, juga dapat dilihat bahwa setelah dilakukan analisis hubungan antara pola asuh dengan depresi dan adiksi internet didapatkan nilai p masing-masing 0.010 dan 0.006. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh dengan depresi dan pola asuh dengan adiksi internet karena nilai $p < 0.05$.

Berdasarkan hasil analisis yang tersaji pada Tabel 6, hubungan antara adiksi internet dengan depresi menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.001$ ($p < 0.05$) sehingga dinyatakan H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Tabel 5
Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, Status Sosial Ekonomi, dan Pola Asuh dengan Depresi dan Adiksi Internet

Karakteristik	CDI		<i>p</i> Value	KDAI		<i>p</i> Value
	Depresi	Tidak Depresi		Adiksi Internet	Tidak Adiksi Internet	
Usia Responden						
15 tahun	3 (2.6%)	3 (2.6%)	0.820	4 (3.5%)	2 (1.7%)	0.096
16 tahun	33 (28.7%)	22 (19.1%)		13 (11.3%)	42 (36.5%)	
17 tahun	30 (26%)	49 (42.6%)		15 (13%)	39 (34%)	
Jenis Kelamin						
Laki-Laki	19 (16.5%)	29 (25.2%)	0.001	9 (7.8%)	39 (34%)	0.066
Perempuan	47 (40.8%)	20 (17.4%)		23 (20%)	44 (38.2%)	
Pekerjaan Ayah						
Bekerja	59 (51.3%)	43 (37.4%)	0.784	29 (25.2%)	73 (63.4%)	0.758
Tidak Bekerja	7 (6%)	6 (5.2%)		3 (2.6%)	10 (8.7%)	
Pekerjaan Ibu						
Bekerja	33 (28.7%)	29 (25.2%)	0.329	48 (41.7%)	14 (12.1%)	0.175
Tidak Bekerja	33 (28.7%)	20 (17.4%)		35 (30.4%)	18 (15.6%)	
Tingkat Sosial Ekonomi						
Rendah	7 (6%)	2 (1.7%)	0.553	2 (1.7%)	7 (6%)	0.543
Menengah ke Bawah	28 (24.3%)	19 (16.5%)		16 (14%)	31 (27%)	
Menengah ke Atas	23 (20%)	20 (17.4%)		9 (7.8%)	34 (29.5%)	
Tinggi	8 (7%)	8 (7%)		5 (4.3%)	11 (9.5%)	
Pola Asuh Orang Tua						
Otoriter	15 (13%)	2 (1.7%)	0.010	9 (7.8%)	8 (7%)	0.006
Demokratis	40 (34.7%)	38 (33%)		17 (14.7%)	61 (53%)	
Permisif	5 (4.3%)	1 (0.8%)		4 (3.5%)	2 (1.7%)	
Campuran	6 (5.2%)	8 (7%)		2 (1.7%)	12 (10.4%)	

Tabel 6
Hubungan Depresi dengan Adiksi Internet

Depresi	Adiksi Internet		P Value
	Adiksi Internet	Tidak Adiksi Internet	
	n (%)	n (%)	
Depresi	26 (22.6%)	40 (34.8%)	0.001
Tidak Depresi	6 (5.2%)	43 (37.4%)	

Tabel 7
Hubungan Jenis Kelamin, Pola Asuh Orang Tua, dan Adiksi Internet terhadap Depresi

Variabel	p-value	OR (95% CI)
Jenis Kelamin	0.005	0.312 (0.139 – 0.701)
Pola Asuh Orang Tua	0.450	0.819 (0.488 – 1.375)
Adiksi Internet	0.006	4.110 (1.488 – 11.353)

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa adiksi internet yang paling berpengaruh terhadap kecenderungan terjadinya depresi. Remaja dengan adiksi internet juga memiliki risiko 4.1 kali lebih besar mengalami kecenderungan depresi dibandingkan dengan remaja yang tidak adiksi internet, dengan nilai (95% CI = 1.488 – 11.353). Selain itu, remaja perempuan memiliki risiko sekitar 0.3 kali lebih besar mengalami kecenderungan depresi dibandingkan remaja laki-laki, dengan nilai (95% CI = 0.128 – 0.608).

Menurut *Indonesia-National Adolescent Mental Survey (I-NAMHS)*, remaja berusia 10-17 tahun yang mengalami masalah mental dalam 12 bulan terakhir mencapai lebih dari sepertiga remaja yang menjadi responden atau sekitar 34.9%, dengan jumlah remaja yang mengalami depresi mencapai 5.3% (Pusat Kesehatan Reproduksi dkk., 2022). Selain itu, lebih dari 19.3% remaja di Indonesia mengalami kecanduan internet, di mana data ini diperoleh berdasarkan survei yang dilakukan oleh dr. Kristiana Siste, di 34 provinsi di Indonesia (Tim CNN Indonesia, 2021).

Perilaku orang tua dapat berbeda berdasarkan jenis kelamin, dimana ayah akan lebih fokus pada aktivitas fisik dan bermain bersama anak, sedangkan ibu lebih fokus pada perawatan harian dan komunikasi emosional dengan anak. Perbedaan pola pengasuhan ini menunjukkan bahwa kedua orang tua memiliki peran berharga dalam tumbuh kembang anak-anak mereka, dimana keadaan *fatherlessness* juga dapat mempengaruhi pola asuh terhadap anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Raihana (2010), ditemukan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami adiksi internet dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat terjadi karena adanya perbedaan kecenderungan aktivitas fisik antara remaja perempuan dan laki-laki yang memungkinkan remaja memiliki waktu luang untuk menggunakan internet (Mulyati & Frieda, 2018). Menurut Zamalloa dan Fuentes, remaja laki-laki lebih banyak memanfaatkan internet untuk

mengakses *game online*, pornografi, dan media sosial (Zegarra Zamalloa & Cuba Fuentes, 2017). Sedangkan, perempuan lebih banyak memanfaatkan untuk media sosial, aplikasi hiburan, dan mengambil gambar (Taywade & Khubalkar, 2019).

Ketidakmampuan pengawasan yang memadai terhadap aktivitas harian di internet dapat menjadi pemicu terjadinya ketergantungan terhadap internet. Menurut hasil riset yang dilakukan oleh Bibelia dkk. (2021) bahwa mayoritas remaja yang mengalami ketergantungan internet menilai pola asuh orang tua mereka sebagai pola asuh yang demokratis.

Kemungkinan penyebabnya adalah karena kurangnya pemahaman orang tua terhadap intensitas serta pola penggunaan internet, atau karena tingkat pendidikan yang terbatas. Walaupun seharusnya pola asuh demokratis seharusnya dapat berperan dalam mencegah ketergantungan internet pada remaja, hasil penelitian ini mungkin terpengaruh oleh metode pengumpulan data yang hanya mengandalkan perspektif anak-anak sebagai responden.

Perkembangan pesat dari teknologi, terutama dalam *smartphone*, menghadirkan fitur-fitur menarik dan juga memudahkan penggunaannya untuk mengakses informasi dan berinteraksi, menjadikan banyak orang cenderung menghabiskan banyak waktunya untuk menggunakan *smartphone*. Selain itu, penggunaan *smartphone* juga dirasa dapat menjadi sarana untuk menghilangkan stress, seperti memberikan kesenangan, mengurangi kelelahan, memberikan rasa aman, dan mengurangi kecemasan (Meirianto, 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Nurhayati (2019), situs yang paling banyak diakses oleh remaja adalah media sosial (79.3%). Menurut Whiting dan Williams (2013), ada tujuh kategori tujuan seseorang menggunakan sosial media, yaitu alat komunikasi, mencari informasi, interaksi sosial/pertemanan, bisnis *online*, menyampaikan opini/*update* status, hiburan/relaksasi, dan mengisi waktu luang. Berdasarkan penelitian Saputra (2019), berkaitan dengan ketujuh kategori tersebut, terdapat tiga *aplikasi* yang paling banyak digunakan yaitu WhatsApp (95.96%), Instagram (90.91%), dan YouTube (73.74%).

Menurut *American Academy of Pediatrics* (AAP), seharusnya remaja yang sehat membatasi penggunaan layar sekitar 2 jam per hari untuk hiburan yang tidak berkaitan dengan sekolah. Sementara itu, World Health Organization (WHO) merekomendasikan bahwa remaja usia 5-17 tahun seharusnya menghabiskan setidaknya 1 jam sehari untuk aktivitas fisik yang cukup dan mengurangi penggunaan layar yang tidak bermanfaat. Penelitian lain juga menyatakan bahwa rata-rata responden mengakses internet selama 10 jam per hari (Utami & Nurhayati, 2019).

Menurut Suryaningsih dkk. (2021), seseorang cenderung mengalami adiksi internet jika menghabiskan waktu di antara empat hingga enam jam per hari selama lebih dari tiga bulan. Adiksi internet lebih sering ditemukan pada individu yang terpapar internet sejak usia dini karena mereka terbiasa dengan lingkungan yang memiliki akses internet sejak masa kecil (Indra dkk., 2019)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Nurhayati (2019), didapatkan 53% responden memiliki adiksi terhadap internet. Perbedaan hasil penelitian adiksi internet pada remaja ini dapat terjadi karena berbagai faktor, salah satunya karena tingkat kepuasan diri remaja tidak terpenuhi dengan hubungan sosial secara langsung sehingga remaja akan menggunakan fitur *online* untuk memenuhi kebutuhan berinteraksi sosial tersebut (Hakim & Raj, 2017). Selain itu, pemanfaatan internet yang baik oleh pihak sekolah sebagai sarana dalam proses pembelajaran, seperti adanya grup WhatsApp untuk memudahkan guru menyampaikan informasi kepada siswanya dan pencarian sumber literatur yang diperlukan siswa untuk mengerjakan tugas, juga memungkinkan kecilnya efek negatif yang timbul dari penggunaan internet yang dapat mengarah pada terjadinya adiksi internet.

Pada sebuah hasil penelitian didapatkan sebagian besar siswa juga mengalami depresi (51.5%) (Endriyani dkk., 2022). Banyaknya perubahan yang dialami pada masa remaja, mengharuskan remaja untuk dapat beradaptasi dengan segala perubahan tersebut. Ketidakmampuan dalam beradaptasi inilah yang nantinya akan menimbulkan perasaan-perasaan negatif yang dapat menjadi faktor pencetus terjadinya depresi (Mandasari & Tobing, 2020).

Angka kejadian depresi pada remaja menunjukkan peningkatan yang sangat tinggi dibandingkan anak-anak dan dewasa (Darmayanti & Tarbiyah, 2008). Hal ini dapat disebabkan karena masa remaja merupakan masa transisi dimana terjadi perubahan baik biologis, fisik, dan juga psikologis (Mandasari & Tobing, 2020). Perubahan hormonal yang terjadi pada remaja perempuan membuat remaja perempuan lebih sensitif dibandingkan remaja laki-laki sehingga responden yang mengalami depresi didominasi oleh remaja perempuan (Darmayanti & Tarbiyah, 2008).

Menurut penelitian Leach dkk. (2021), terjadinya peningkatan tekanan psikologis selama periode awal *lockdown* pada masa pandemi COVID-19 dapat terjadi karena *social distancing* yang diterapkan secara tiba-tiba, menimbulkan tantangan-tantangan baru bagi masyarakat. Menurut penelitian Racine dkk. (2021), anak perempuan menunjukkan tingkat depresi dan cemas yang lebih besar dibandingkan laki-laki, dimana hal ini dapat disebabkan oleh aktivitas yang terus berada di rumah, kurang berinteraksi sosial, masalah keluarga, dan gangguan sekolah selama pandemi COVID-19.

Selain itu, proses belajar daring selama masa pandemi juga membuat remaja merasa tertekan akibat banyaknya materi pembelajaran yang harus dipelajari secara mandiri, beban tugas yang sangat banyak, dan kurangnya kemampuan untuk belajar secara daring (Melina & Herbawani, 2022).

Hasil telaah dan identifikasi yang dilakukan oleh Ramadhanti (2020) terhadap beberapa artikel mengenai pola asuh dan depresi juga didapatkan bahwa tipe pola asuh dapat mempengaruhi tingkat depresi pada remaja. Pola asuh orang tua turut memiliki peranan penting pada

perkembangan psikologis, serta bagaimana anak bersikap dan berperilaku dalam menghadapi stressor dari lingkungan sekitar yang terjadi sehari-hari (Safitri & Hidayati, 2013)

Pada penelitian Tujuwale, dkk. (2016), bahwa responden dengan pola asuh demokratis memiliki jumlah total terbanyak yang mengalami depresi, yaitu 31 responden (34%). Namun, hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana dan Mustafida (2019), yang menyebutkan bahwa tingkat depresi lebih tinggi dihasilkan oleh pola asuh otoriter serta permisif sedangkan remaja dengan pola asuh orang tua yang demokratis memiliki kecenderungan tidak depresi. Perbedaan ini dapat terjadi karena sejatinya tidak ada orang tua yang menerapkan hanya satu tipe pola asuh secara mutlak, tetapi biasanya ada satu pola asuh yang dominan (Safitri & Hidayati, 2013).

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, didapatkan bahwa adiksi internet memiliki hubungan bermakna dengan depresi. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara adiksi internet dengan depresi pada remaja pasca pandemi COVID-19 diterima. Hasil ini sejalan dengan penelitian Prihayanti dkk. (2021), bahwa ditemukan hubungan signifikan antara depresi dengan adiksi. Penelitian lainnya oleh Indra dkk. (2019), juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara adiksi internet dengan depresi. Menurut penelitian Ostovar dkk. (2016), ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet seseorang, maka tingkat stres, depresi, kecemasan, dan kesepian yang dialami juga akan semakin tinggi..

Menurut teori *the negative consequences model*, adiksi internet yang persisten dapat menimbulkan berbagai dampak yang berujung pada timbulnya depresi (Huang dkk., 2016). Hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya yaitu berkurangnya waktu untuk berinteraksi sosial. Walaupun pada saat diterapkannya *lockdown* dan *social distancing* membuat remaja memiliki banyak waktu untuk bersama keluarga, tetapi perasaan-perasaan seperti ketakutan terinfeksi virus corona serta munculnya rasa kesepian akibat terlalu lama berdiam di tempat tinggal dan tidak bersosialisasi juga dapat menjadi peningkatan isu-isu kesehatan mental (Kathrine, 2022).

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, penyebab munculnya gejala depresi pada individu yang mengalami adiksi internet berhubungan dengan penurunan produktivitas, kekurangan waktu tidur, dan kurangnya waktu untuk berinteraksi dengan orang lain. Peran orang tua dan juga lingkungan sekitar telah terbukti berperan penting dalam mengurangi pengaruh adiksi internet terhadap terjadinya depresi, misalnya dengan terus memberikan dukungan positif kepada anak atau teman mereka untuk mengurangi rasa kesepian akibat berkurangnya waktu berinteraksi sosial, membantu mengendalikan waktu penggunaan internet, dan mengalihkan kepada aktivitas-aktivitas positif lainnya (Utami & Nurhayati, 2019).

Seseorang yang adiksi internet termasuk ke dalam kategori gangguan pada kesehatan mental karena sering digunakan sebagai mekanisme koping depresi (Young, 2009). Hal ini terjadi karena beberapa individu yang mengalami gangguan psikososial, merasa diri kurang berkompeten untuk

membangun hubungan sosial secara langsung sehingga lebih memilih untuk berinteraksi melalui internet karena dapat mengurangi kecanggungan ketika berinteraksi secara langsung (Indra dkk., 2019).

Keterbatasan dari penelitian ini antara lain karena desain penelitian yang menggunakan metode *cross-sectional* sehingga belum dapat mengidentifikasi hubungan kausalitas antara variabel adiksi internet dengan depresi. Kemudian, untuk kuesioner diagnosis depresi yang digunakan pada penelitian ini lebih mengarah ke skrining gejala depresi sehingga untuk menegakkan diagnosis masih perlu penilaian atau kriteria lainnya yang ditegakkan langsung oleh ahlinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian tentang adiksi internet, pola asuh, dan depresi pada remaja pasca pandemi COVID-19 mengungkapkan bahwa adiksi internet telah menjadi masalah signifikan di kalangan remaja, terutama melalui penggunaan smartphone untuk media sosial dan hiburan. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat adiksi internet dan risiko depresi, yang menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Temuan ini menekankan perlunya intervensi yang efektif untuk mengelola adiksi internet dan mendukung kesehatan mental remaja di era pasca pandemi COVID-19.

Disarankan agar responden yang mengalami adiksi internet dan menunjukkan gejala depresi melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke dokter spesialis untuk mendapatkan penilaian dan diagnosis yang lebih akurat. Orang tua responden juga diharapkan dapat berperan aktif dalam mendidik dan mengawasi penggunaan internet anak-anak mereka. Selain itu, penting bagi orang tua untuk memahami dan menerapkan pola asuh yang sehat agar dapat mendukung perkembangan dan kesehatan mental remaja di era digital ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bibelia, J., Hidayati, N., & Somantri, I. (2021). Pola asuh orang tua pada remaja dengan kecanduan internet. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15, 166–175. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.4629>
- Caponnetto, P., Inguscio, L., Valeri, S., Maglia, M., Polosa, R., Lai, C., & Mazzoni, G. (2021). Smartphone addiction across the lifetime during Italian lockdown for COVID-19. *Journal of Addictive Diseases*, 39(4), 441–449. <https://doi.org/10.1080/10550887.2021.1889751>
- Darmayanti, N., & Tarbiyah, F. (2008). Meta-analisis: Gender dan depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 164–180.
- Dasdemir, F., Orbatu, D., Bektaş, M., & Özkan, B. (2022). Impact of the coronavirus disease 2019 pandemic on obesity, internet addiction, and sleep quality in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 66, 196–201. doi: 10.1016/j.pedn.2022.07.011

- Dianoviana, K. (2018). Depresi pada remaja: Gejala dan permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69–78.
- Endriyani, S., Lestari, R. D., Lestari, E., & Napitu, I. C. (2022). Gangguan mental emosional dan depresi pada remaja. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 429-434. <https://www.bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/3641/2684>
- Fitriana, V., & Mustafida, S. (2019). Gambaran pola asuh keluarga dengan tingkat depresi pada remaja. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(1), 91–104. <http://jurnal.akperkridahusada.ac.id/index.php/jpk/article/view/65>
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Jurnal UNISSULA*, 978-602-22(2), 280–284. jurnal.unissula.ac.id/index.php/ippi/article/download/2200/1662
- Huang, M., Liu, T., & Su, C. (2016). The association between internet addiction and depression. *Taiwanese Journal of Psychiatry*, 30(4), 241–249.
- Indra, C. M., Dundu, A. E., & Kairupan, B. H. R. (2019). Hubungan kecanduan internet dengan depresi pada pelajar kelas XI di SMA Negeri 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi*, 1(3), 1–10.
- Kathrine, L. (2022). *Mental health and the pandemic: Issues and solutions*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/pandemic-impact-on-mental-health-a-global-overview>
- Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Wiwie, M., Nasrun, S., & Wiguna, T. (2019). Internet addiction: A new addiction ? *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), 82–91.
- Leach, C. R., Rees-Punia, E., Newton, C. C., Chantaprasopsuk, S., Patel, A. V., & Westmaas, J. L. (2021). Stressors and other pandemic-related predictors of prospective changes in psychological distress. *The Lancet Regional Health - Americas*, 4(100069), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2021.100069>
- Li, Y. Y., Sun, Y., Meng, S. Q., Bao, Y. P., Cheng, J. L., Chang, X. W., Ran, M. S., Sun, Y. K., Kosten, T., Strang, J., Lu, L., & Shi, J. (2021). Internet addiction increases in the general population during COVID-19: Evidence from China. *The American Journal on Addictions*, 30, 389–397. <https://doi.org/10.1111/ajad.13156>
- Liu, Q., Wang, Y., & Zhang, Y. (2020). Parenting styles and adolescent internet addiction: The mediating role of self-control. *Children and Youth Services Review*, 119, 105688.
- Mandasari, L., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(1), 1–7. <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/33>
- Meirianto, M. T. (2018). *Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada Remaja*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Indonesia.

- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja selama pandemi COVID-19: Tinjauan literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286–291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>
- Mulyati, T., & Frieda, N. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–161.
- Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. B. M., & Griffiths, M. D. (2016). Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among Iranian adolescents and young adults: A structural equation model in a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 257–267. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9628-0>
- Prihayanti, N. K. T., Swedarma, K. E., & Nurhesti, P. O. Y. (2021). Hubungan kecanduan internet dengan gejala depresi pada remaja. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 347. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p14>
- Pusat Kesehatan Reproduksi, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS):Laporan Penelitian.
- Rachmawati, A. A. (2020). *Darurat kesehatan mental bagi remaja: Environmental Geography Student Association*. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Raihana, P. A. (2010). *Perbedaan kecenderungan kecanduan internet ditinjau dari tipe kepribadian introversi-ekstrovert dan jenis kelamin*. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Sebelas Maret.
- Ramadhanti, A. A. (2020). Hubungan antara tipe pola asuh dan depresi pada remaja. *Jimki*, 8(2), 60–65.
- Safitri, Y., & Hidayati, N. E. (2013). Hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat depresi remaja di SMK 10 November Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(1), 11–17.
- Saputra, A. (2019). Survei penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Kota Padang menggunakan teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Setiawan, A. (2021). *Internet, primadona kala pandemi*. <https://www.indonesia.go.id/kategori/budaya/3103/internet-primadona-kala-pandemi>
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani,

- B. J., & Suwartono, C. (2020). The impact of physical distancing and associated factors towards internet addiction among adults in Indonesia during COVID-19 pandemic: A nationwide web-based study. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.580977>
- Suryaningsih, S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2021). Shyness dan kecanduan internet pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, 1*(1), 68–78.
- Taywade, A., & Khubalkar, R. (2019). Gender differences in smartphone usage patterns of adolescents. *The International Journal of Indian Psychology, 7*, 509–515. <https://doi.org/10.25215/0704.060>
- Tim CNN Indonesia. (2021). *Survei: 19,3 Persen Anak Indonesia Kecanduan Internet*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet>
- Tujuwale, A., Rottie, J., Wowiling, F., Kairupan, R., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2016). Hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat depresi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Amurang. *EJournal Keperawatan, 4*(1), 1–8.
- Utami, T. W., & Nurhayati, F. (2019). Kecanduan internet berhubungan dengan interaksi sosial remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 7*(1), 33. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.33-38>
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal, 16*(4), 362–369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- Yongky, Y. (1990). *Penentuan validitas dan reliabilitas Child Depression Inventory*. Universitas Indonesia.
- Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction. *The American Journal of Family Therapy, 37*, 355–372.
- Zamalloa, C. O. Z., & Fuentes, M. S. C. (2017). Frequency of internet addiction and development of social skills in adolescents in an urban area of Lima. *Medwave, 17*(1), e6857. <https://doi.org/10.5867/medwave.2017.01.6857>