

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi ini, internet merupakan sebuah alat untuk penduduk di negara-negara yang mendapatkan informasi secara jarak jauh serta sebagai media untuk edukasi (Annan, 1999). Tercatat pada tahun 2000-2016, pengguna internet di dunia naik dari 413 juta menjadi 3,4 milyar pengguna dengan Indonesia mengalami kenaikan sebesar 32,39% menjadi 85,25 juta pengguna (World Bank, 2017). Meningkatnya angka tersebut menyebabkan kejadian adiksi internet ikut meningkat. Jiang (2019) menyatakan bahwa adiksi internet adalah penggunaan internet untuk kegiatan selain pekerjaan selama lebih dari 6 jam per hari dalam jangka panjang sehingga menimbulkan dampak penarikan sosial dan performa buruk di pekerjaan atau sekolah. Sebuah penelitian dengan meta-analisis menunjukkan sekitar 7,1% penduduk di Asia mengalami adiksi internet (Cheng dan Li, 2014). Hal ini dapat menyebabkan anak hingga remaja kehilangan jejak waktu, performa dalam belajar menurun, emosi yang tidak stabil, serta dapat merujuk pada sikap agresif, gelisah, ansietas, hingga depresi (Fradelos *et al.*, 2016).

Menurut *American Psychiatric Association* (2020), depresi merupakan kejadian medis serius yang menyebabkan seseorang merasa sedih dan/atau hilang minat terhadap suatu hal. Gejala seperti hilang nafsu makan, tidak berenergi, kesulitan tidur, hingga berpikiran bunuh diri dapat dikenali pada kurun waktu dua minggu. Depresi memiliki rasa yang sama dengan kesedihan. Namun, berbeda dengan rasa duka. Seseorang dengan duka akan merasakan sedih yang bercampur dengan memori bahagia terhadap mereka yang telah

meninggal, berbeda dengan depresi yang membenci diri sendiri hingga merasa tidak berguna. Pada remaja yang mengalaminya pada kehidupan sehari-hari, mereka akan menganggap hal ini suatu hal yang biasa sehingga tidak berkeinginan untuk mencari bantuan. Sebanyak 322 juta orang (atau 4,4% persen populasi dunia) mengalami depresi. Prevalensi terbanyak terdapat pada wilayah Asia Tenggara sebanyak 85,67 juta orang (WHO, 2015). Mayoritas depresi dimiliki oleh orang dewasa. Namun, jumlah pada remaja perlu dikhawatirkan mengingat angka tersebut naik setiap tahunnya.

Adiksi internet memiliki hubungan besar terhadap munculnya depresi. Sebuah penelitian *cross-section* yang dilakukan pada mahasiswa di Amerika Serikat mendapatkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan depresi dengan gejala isolasi sosial (Christakis *et al.*, 2011). Hal tersebut dapat dihilangkan dengan memberikan dukungan sosial sehingga tidak menjadikan internet sebagai tempat solusi. Selain itu, terdapat faktor pendukung seperti minum alkohol, bulimia, kondisi keluarga yang tidak mendukung tumbuh kembang, serta unsur negatif dari lingkungan (Huang, 2016).

Pada tahun 2020, Indonesia dilanda dengan pandemi COVID-19 yang memberikan keterbatasan masyarakat dalam beraktivitas sehari-hari. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menerbitkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19 yang bertujuan untuk mengurangi rantai kejadian COVID-19. Hal ini menyebabkan siswa-siswi sekolah dasar hingga menengah atas harus belajar secara jarak jauh dari rumah menggunakan perangkat elektronik seperti *handphone* hingga *laptop*. Durasi waktu yang tidak beda jauh saat *offline* menyebabkan siswa-siswi terpapar layar *gadget* dengan waktu yang lama. Tercatat penggunaan internet naik 52% pada saat pandemi (Siste *et al.*, 2020). Siswa-siswi akan secara tidak sadar memiliki ketergantungan untuk melihat layar *gadget* mereka walaupun untuk kepentingan selain sekolah, contohnya untuk membuka media

sosial seperti *Twitter*, *Line*, *Tiktok*, hingga *game online* lainnya. Durasi penggunaan internet selama lebih dari 11 jam dapat menimbulkan gejala emosi, seperti ansietas dan depresi, sehingga mengganggu tingkat kefokusannya dan kondisi mental.

Banyak penelitian adiksi internet yang telah dilakukan pada masyarakat atau golongan umur tertentu. Namun, tidak banyak yang menghubungkannya dengan gejala depresi, terutama di wilayah Surabaya dan sekitarnya. Surabaya merupakan kota terbesar kedua di Indonesia dengan kemajuan teknologi yang melebihi kota-kota lainnya di Indonesia. Target responden pada penelitian ini merupakan remaja SMA karena rentang usia yang masuk ke dalam kategori remaja. Peneliti memilih SMA Al Hikmah Surabaya sebagai sekolah tempat pengambilan sampel karena rekam jejak sekolah yang siap menghadapi COVID-19 sehingga para siswa sudah pasti menggunakan internet untuk pembelajaran daring. Maka dari itu, data yang diperoleh oleh peneliti menggunakan kuesioner diharapkan menjadi gambaran keadaan remaja khususnya pada SMA di Surabaya yang menggunakan internet dalam kegiatan sehari-hari. Maka dari itu, peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat gejala adiksi internet dengan tingkat gejala depresi, khususnya pada remaja SMA.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan tingkat gejala adiksi internet dengan tingkat gejala depresi pada remaja SMA?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat gejala adiksi internet dengan tingkat gejala depresi pada remaja SMA.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui angka kejadian adiksi internet pada remaja SMA
2. Mengetahui angka kejadian depresi pada remaja SMA
3. Menganalisa hubungan antara adiksi internet dan depresi pada remaja SMA

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat untuk Subjek Peneliti

1. Untuk mendapatkan informasi tentang bahaya adiksi internet sehingga mencegah terjadinya depresi dan begitu juga sebaliknya
2. Untuk meningkatkan pemahaman tentang adiksi internet atau depresi sehingga dapat segera ditangani

1.4.2 Manfaat bagi masyarakat

1. Untuk bahan informasi atau masukan bagi sekolah dalam pembuatan kebijakan pembelajaran menggunakan internet sebagai upaya pencegahan adiksi internet dan gejala depresi pada remaja SMA
2. Untuk sumber informasi bagi orang tua mengenai tingkat gejala adiksi internet dan depresi pada remaja SMA sehingga diharapkan dapat membantu mengawasi dalam penggunaan internet

1.4.3 Manfaat bagi peneliti

1. Peneliti mendapatkan pemahaman yang cukup dalam mengenali remaja yang memiliki gejala adiksi internet dan gejala depresi
2. Peneliti dapat menjelaskan hubungan antara adiksi internet dan depresi sebagai bentuk upaya dalam mengurangi angka kejadian tersebut