

Hubungan Adiksi Internet dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran

James Winston¹, Theresia Citraningtyas², Elly Ingkiriwang²

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia

²Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia

Alamat Korespondensi: james.2016fk245@civitas.ukrida.ac.id

Abstrak

Salah satu akibat yang dapat ditimbulkan dari penggunaan internet adalah adiksi internet yang diketahui berhubungan timbal balik dengan stres. Penelitian *cross-sectional* dengan teknik *simple random sampling* ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara adiksi internet dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran FKIK UKRIDA angkatan 2018. Sebanyak 110 responden berpartisipasi dalam penelitian ini. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah Kuesioner Diagnostik Adiksi Internet dan Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales-42* (DASS-42) Bahasa Indonesia. Dari seluruh responden yang berpartisipasi, ditemukan 43 responden (39,1%) mengalami adiksi internet dan mayoritas dari responden mengalami stres ringan dengan jumlah 20 responden (18,2%). Hasil uji *Chi-square* antara variabel adiksi internet dan tingkat stres menunjukkan ada hubungan antara adiksi internet dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran FKIK UKRIDA angkatan 2018, $p = 0,045 (< 0,05)$. Gejala-gejala adiksi internet dan stres dapat ditemukan pada mahasiswa yang tidak dapat mengontrol diri dalam menggunakan internet yang selanjutnya juga dapat berdampak pada keadaan fisik, psikis, dan sosial pada mahasiswa tersebut. Simpulan menyatakan ada hubungan antara adiksi internet dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran FKIK UKRIDA angkatan 2018. Mahasiswa diharapkan dapat membagi waktu dan menggunakan internet seperlunya saja agar tanggung jawab akademik tidak terganggu serta akibat berat lainnya dapat dihindarkan.

Kata Kunci: adiksi internet, mahasiswa kedokteran, stres

The Correlation Between Internet Addiction and Stress Level in Medical Students

Abstract

It is known that frequent use of internet can lead to internet addiction, which has been correlated with the occurrence of stress. This cross-sectional study aimed to find out if there was a correlation between internet addiction and level of stress in a group of medical students. Participants were students of Faculty of Medicine and Health Sciences Krida Wacana Christian University class of 2018. Students were randomly sampled for the study. Selected variables were measured using the Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (KDAI) and Depression Anxiety Stress Scales-42 (DASS-42) in Bahasa Indonesia. Out of the 110 student respondents, 39.1% (43 out of 110) experienced internet addiction and about 18% (20 out of 110) reported to have mild stress level. Chi-square test revealed that there was a correlation between internet addiction and level of stress amongst the study population, $p = 0.045 (< 0.05)$. Signs and symptoms of internet addiction and stress were observed in students who were unable to control their use of internet, which then affected them physically, psychologically, and socially. In conclusion, there is a correlation between internet addiction and level of stress amongst medical students of Faculty of Medicine and Health Sciences Krida Wacana Christian University class of 2018. Students are encouraged to manage their time and using the internet when necessary so that their academic responsibilities would not be disturbed and any other severe consequences can be avoided.

Keywords: internet addiction, medical students, stress

How to Cite :

Winston J, Citraningtyas T, Ingkiriwang E. Hubungan Adiksi Internet dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran. J Kdkt Meditek. 2021;27(3): 197-202. Available from: <http://ejournal.ukrida.ac.id/ojs/index.php/Meditek/article/view/2177>. DOI: <https://doi.org/10.36452/jkdokmeditek.v27i3.2177>.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi menunjukkan perkembangan yang pesat dalam beberapa dekade ini, khususnya di bidang teknologi digital, seperti internet.¹ Revolusi digital yang juga disertai dengan berkembangnya barang elektronik juga mempengaruhi bagaimana cara untuk berkomunikasi, mendidik, menghibur diri, dan berperilaku dalam lingkungan masyarakat.¹ Survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017 menunjukkan adanya peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia.² Menurut APJII, jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2016 sebanyak 132,7 juta jiwa dan meningkat pada tahun 2017 sebanyak 143,26 juta jiwa.²

Diperkirakan jumlah pengguna internet di dunia sudah lebih dari 2,5 miliar pengguna, kalangan pengguna internet tersebut didominasi oleh remaja dan anak muda.³ Dengan berkembangnya teknologi internet, ada salah satu dari banyak akibat yang dapat ditimbulkan dari penggunaan internet, yaitu adiksi internet.³ *Excessive internet use* adalah saat seseorang menggunakan internet secara berlebihan, tidak terkontrol, dan memakan waktu yang sangat lama pada saat menggunakan internet.³ Karakteristik dari adiksi internet adalah cara yang salah dalam menggunakan internet yang dapat mengakibatkan gangguan pada penggunaannya.³

Kasus adiksi internet dilaporkan dengan jumlah yang berbeda-beda.⁴ Sebanyak 4%-19,1% kasus adiksi internet ditemukan pada remaja dan 0,7%-18,3% kasus adiksi internet ditemukan pada dewasa muda.⁴ Di Asia, dikatakan sebanyak 40% remaja mengalami adiksi internet.⁴ Ditemukan sebanyak 51% remaja di Filipina mengalami adiksi internet, 48% remaja di Jepang mengalami adiksi internet, dan 32% remaja di Hong Kong mengalami adiksi internet.⁴ Beberapa penelitian yang sudah dilakukan mengatakan adiksi internet berhubungan dengan beberapa gangguan kesehatan mental, seperti depresi, cemas, kompulsif, *self-effacement*, merasa tidak bisa hidup tanpa internet, kesepian, dan isolasi sosial.⁵

Mengingat sekarang ini internet sudah menjadi bagian penting dalam setiap aktivitas, diharapkan para pengguna internet bisa menggunakan internet secara bijak agar tidak timbul akibat yang tidak diinginkan.⁶ Dengan banyaknya penelitian mengenai hubungan adiksi internet dengan beberapa gangguan kesehatan mental yang sudah disebutkan, perlu diteliti

hubungan antara adiksi internet dan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran FKIK UKRIDA angkatan 2018 dengan asumsi angkatan ini adalah angkatan yang paling muda dan *ter-update* dengan teknologi yang ada.

Metodologi

Penelitian ini adalah penelitian analitik dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara adiksi internet dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran FKIK UKRIDA angkatan 2018. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2020 dengan cara mengisi kuesioner yang dibagikan dalam bentuk *link Google Form*. Sampel penelitian berjumlah 110 responden mahasiswa kedokteran aktif FKIK UKRIDA angkatan 2018 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dan diambil dengan metode *simple random sampling*. Kriteria inklusi penelitian adalah semua mahasiswa kedokteran aktif FKIK UKRIDA angkatan 2018. Kriteria eksklusi penelitian adalah mahasiswa yang mengisi kuesioner tidak lengkap dan tidak bersedia menjadi responden. Penentuan jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin karena jumlahnya harus dapat mewakili keseluruhan populasi agar hasil penelitiannya dapat digeneralisasikan dan tidak memerlukan tabel jumlah sampel. Selain itu, rumus Slovin digunakan karena populasi yang akan diteliti hanya diketahui jumlahnya saja. Penghitungan dengan rumus Slovin didapat hasil sebanyak 110 sampel dibutuhkan dalam penelitian ini. Pemilihan sampel dilakukan dengan cara menyebarkan tautan yang berisi Kuesioner Diagnostik Adiksi Internet dan *Depression Anxiety Stress Scales-42* (DASS-42) Bahasa Indonesia yang sudah dibuat dalam bentuk *Google Form* ke grup *LINE* mahasiswa FKIK UKRIDA angkatan 2018, dimana setiap mahasiswa hanya diperkenankan untuk mengisi kuesioner satu kali saja. Pengukuran adiksi internet pada penelitian menggunakan Kuesioner Diagnostik Adiksi Internet (KDAI) yang berisi 42 pertanyaan dan terdiri dari 7 subskala untuk menentukan responden mengalami adiksi internet atau tidak.⁷ Jika didapat skor ≥ 108 , maka diartikan responden mengalami adiksi internet dengan skor tertinggi pada kuesioner yaitu 264 poin.⁷ Pengukuran stres pada penelitian menggunakan kuesioner DASS-42 Bahasa Indonesia yang terdiri dari 42 pertanyaan.⁸ Setiap skala (depresi, cemas, dan stres) memiliki

14 pertanyaan yang skornya berdasarkan skala *Likert*, 0 (tidak pernah) sampai 3 (sering).⁸ Indikator penilaian stres pada kuesioner DASS-42 dibagi menjadi 5 yaitu: (1) tidak stres 0-14; (2) stres ringan 15-18; (3) stres sedang 19-25; (4) stres berat 26-33; dan (5) stres sangat berat ≥ 34 .⁹ Mengurangi satu atau dua skala pada kuesioner DASS tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, dengan catatan harus dipahami bahwa ketiga skala yang ada pada kuesioner DASS saling berhubungan satu sama lain.⁹ Data yang didapat akan disajikan dengan grafik distribusi frekuensi dengan persentase. Untuk melihat hubungan antara variabel adiksi internet dan variabel tingkat stres, dilakukan uji *Chi-Square*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	38	34,5
Perempuan	72	65,5
Total	110	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui mayoritas responden penelitian adalah perempuan dengan jumlah 72 orang (65,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Adiksi Internet pada Responden

KDAI	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Adiksi	67	60,9
Adiksi	43	39,1
Total	110	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui sebanyak 43 responden mengalami adiksi internet (39,1%).

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Jenis Kelamin dengan Adiksi Internet Mahasiswa Kedokteran FKIK UKRIDA Angkatan 2018 yang Mengikuti Survey Hubungan Adiksi Internet dengan Tingkat Stres Tahun 2020

Variabel	KDAI		Total	Nilai P (Fisher 1-sided)	Nilai P (Fisher 2-sided)	Nilai P (Pearson Chi-Square)
	Tidak Adiksi	Adiksi				
Jenis Kelamin	Laki-laki	19	38	0,068	0,103	0,088
		17,3%	17,3%			
Perempuan		48	72			
		43,6%	21,8%			
Total	67	43	110			
	60,9%	39,1%	100%			

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres pada Responden

DASS-42 (Stress)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Stres	51	46,4
Stres Ringan	20	18,2
Stres Sedang	17	15,5
Stres Berat	12	10,9
Stres Sangat Berat	10	9,1
Total	110	100

Berdasarkan Tabel 3, diketahui stres ringan adalah stres yang paling banyak dialami oleh responden dengan jumlah 20 orang (18,2%). Berdasarkan Tabel 4, diketahui sebanyak 19 laki-laki (17,3%) dan 24 perempuan (21,8%) mengalami adiksi internet. Hasil uji statistik dengan uji *Fisher 1-sided* dan *Fisher 2-sided* didapat yaitu nilai $p = 0,068$ (*Fisher 1-sided*) dan $0,103$ (*Fisher 2-sided*) serta uji *Chi-Square* didapat dengan nilai $p = 0,088$ ($p\text{-value} > 0,05$) yang artinya tidak ada hubungan antara jenis kelamin dan adiksi internet pada mahasiswa kedokteran FKIK UKRIDA angkatan 2018. Perempuan lebih banyak mengalami adiksi internet dibanding laki-laki dengan jumlah 24 perempuan mengalami adiksi internet (21,8%) dan 19 laki-laki mengalami adiksi internet (17,3%). Jumlah ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mostafaei *et al.* (2012) yang mengatakan lebih banyak mahasiswa perempuan yang mengalami adiksi internet dibanding laki-laki, namun tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lin *et al.* (2011) yang mengatakan lebih banyak mahasiswa laki-laki yang mengalami adiksi internet dibanding perempuan.^{10,11} Pada hasil uji statistik, hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pal (2017) dan Khan *et al.* (2017) yang mengatakan adiksi internet tidak berhubungan dengan jenis kelamin.^{12,13}

Tabel 5. Hasil Uji Statistik Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran FKIK UKRIDA Angkatan 2018 yang Mengikuti Survey Hubungan Adiksi Internet dengan Tingkat Stres Tahun 2020

Variabel		DASS-42 (Stress)					Total	Nilai P (Pearson Chi-Square)
		Tidak Stres	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	Stres Sangat Berat		
Jenis Kelamin	Laki-laki	20 18,2%	6 5,5%	2 1,8%	4 3,6%	6 5,5%	38 34,5%	0,114
	Perempuan	31 28,2%	14 12,7%	15 13,6%	8 7,3%	4 3,6%	72 65,5%	
Total		51 46,4%	20 18,2%	17 15,5%	12 10,9%	10 9,1%	110 100%	

Berdasarkan Tabel 5, diketahui laki-laki paling banyak mengalami stres ringan dan stres berat masing-masing sebanyak 6 orang (5,5%), sedangkan perempuan paling banyak mengalami stres sedang dengan jumlah 15 orang (13,6%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi-Square* didapat yaitu dengan nilai $p = 0,114$ ($p\text{-value} > 0,05$) yang artinya tidak ada hubungan antara jenis kelamin dan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran FKIK UKRIDA angkatan 2018. Perempuan lebih banyak mengalami stres dibanding laki-laki dengan jumlah 41 perempuan mengalami stres (37,2%) dan 18 laki-laki mengalami stres (16,4%).

Jumlah ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sani *et al.* yang mengatakan bahwa perempuan lebih banyak mengalami stres dibanding laki-laki, namun tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahman *et al.* yang mengatakan laki-laki lebih banyak mengalami stres dibanding perempuan.^{14,15} Pada hasil uji statistik, hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amr *et al.* (2008) dan Par *et al.* (2015) yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan stres.^{16,17}

Tabel 6. Hasil Uji Statistik antara Adiksi Internet dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran FKIK UKRIDA Angkatan 2018 yang Mengikuti Survey Hubungan Adiksi Internet dengan Tingkat Stres Tahun 2020

Variabel		DASS-42 (Stress)					Total	Nilai P (Pearson Chi-Square)
		Tidak Stres	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	Stres Sangat Berat		
KDAI	Tidak Adiksi	38 34,5%	12 10,9%	6 5,5%	6 5,5%	5 4,5%	67 60,9%	0,045
	Adiksi	13 11,8%	8 7,3%	11 10%	6 5,5%	5 4,5%	43 39,1%	
Total		51 46,4%	20 18,2%	17 15,5%	12 10,9%	10 9,1%	110 100%	

Berdasarkan Tabel 6, diketahui sebanyak 12 responden (10,9%) tidak mengalami adiksi internet tetapi mengalami stres ringan dan 5 responden (4,5%) mengalami adiksi internet dan stres sangat berat. Hasil uji statistik dengan uji *Chi-Square* didapat yaitu dengan nilai $p = 0,045$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang artinya ada hubungan antara adiksi internet dan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran FKIK UKRIDA angkatan 2018. Hasil uji statistik ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Radeef *et al.* yang mengatakan bahwa depresi, stres, dan cemas berhubungan dengan adiksi internet.¹⁸ Penelitian lainnya yang

dilakukan oleh Saikia *et al.* juga menunjukkan hasil bahwa depresi, stres dan anxietas berkaitan dengan adiksi internet, namun mereka belum dapat menentukan apa penyebab dan akibat yang dapat ditimbulkan dari hubungan antara adiksi internet dengan depresi, stres, dan anxietas dikarenakan desain penelitian yang berupa *cross-sectional*.¹⁹ Odaci *et al.* (2017) juga mengatakan adanya hubungan antara *problematic internet use* dengan kecemasan dan stres.²⁰ Gejala kecemasan dan stres memberat pada individu yang tidak dapat mengontrol diri dalam menggunakan internet.²⁰ Responden juga akan mengalami

berbagai masalah dalam bidang seperti akademik dan sosial karena tidak dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan internet.²⁰ Menurut teori *cognitive-phenomenological-transactional*, salah satu faktor yang berkaitan adalah mediasi sumber stres dan reaksi terhadap stres.²¹ Gaya koping, manajemen waktu, dan faktor lainnya merupakan peran intermedier, sedangkan dukungan sosial berperan sebagai regulasi.²¹ Mahasiswa atau individu yang sedang mengalami stres akan menggunakan internet, *smartphone*, dan bermain *game online* untuk mengurangi stres yang sedang dialami.²² Namun, jika keadaan stres yang sedang dialami tidak ditangani dengan baik, akan menghabiskan lebih banyak waktu untuk menggunakan internet dan *smartphone* yang berakibat adiksi.²² Adiksi internet dan *smartphone* dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, dan rasa ingin bunuh diri.²²

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran FKIK UKRIDA angkatan 2018, maka beberapa simpulan yang dapat diambil adalah; ditemukan beberapa responden mengalami adiksi internet, mayoritas dari responden mengalami stres ringan, dan ada hubungan antara adiksi internet dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran FKIK UKRIDA angkatan 2018.

Daftar Pustaka

1. Kurniasanti KS, Assandi P, Ismail RI, Nasrun MW, Wiguna T. Internet addiction: a new addiction?. *Medical Journal of Indonesia*. 2019;28(1):82-91.
2. Buletin APJII. Mengawali integritas era digital 2019. [Online]. [Accessed 4 April 2020]. Available from: <https://apjii.or.id/downfile/file/BULETINAPJIIEDISI33Januari2019.pdf>
3. Younes F, Halawi G, Jabbour H, Osta N El, Karam L, Hajj A, *et al*. Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross-sectional designed study. *Plos One*. 2016;11(9):1-13.
4. Kurniasanti KS, Wiguna T, Wiwie M, Winarsih NS. Internet addiction among adolescents in Jakarta: a challenging situation for mental health development. *Journal of International Dental & Medical Research*. 2018;11(2).
5. Kawa MH, Shafi H. Evaluation of internet addiction, impulsivity and psychological distress among university students. *Int J Clin Ther Diagnosis*. 2015;1(0):70-6.
6. Mihajlov M, Vejmelka L. Internet addiction: a review of the first twenty years. *Psychiatr Danub*. 2017;29(3):260-72.
7. Siste K, Hanafi E, Sen LT, Christian H, Adrian, Siswidiani LP, *et al*. The impact of physical distancing and associated factors towards internet addiction among adults in Indonesia during Covid-19 Pandemic: a nationwide web-based study. *Front Psychiatry*. 2020;11:1-11.
8. Santoso M, Aqilah GR, Nuqul FL. Analysing internet addiction and its psychological risk (depression, anxiety, stress, and loneliness) among undergraduate students of Uin Malang. 6th ASEAN Reg Union Psychol Soc (A R U P S) Congr "Driving Ment Revolut Psychol Century Enhancing Psychol Serv a Better Futur 20 -22 Febr 2018, Bali-Indonesia. 2018;564-76.
9. Psychology Foundation of Australia. Depression anxiety stress scale. Dass faq (frequently asked questions) [Online]. [Accessed 15 June 2020]. Available from <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass//DASSFAQ.htm>.
10. Mostafaei A, Khalili M. The relationship between internet addiction and mental health in male and female university students. *Sch Res Libr Ann Biol Res* [Internet]. 2012;3(9):4362-6.
11. Lin MP, Ko HC, Wu JYW. Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*. 2011;14(12):741-6.
12. Pal D. Relationship between problematic internet use and psychological wellbeing among adolescents in Sweden. *Departemen of Psychology, Lunds Universitet*. 2017;1-50.
13. Khan MA, Shabbir F, Rajput TA. Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pakistan J Med Sci*. 2017;33(1):191-4.
14. Sani M, Mahfouz MS, Bani I, Alsomily AH, Alagi D, Alsomily NY, *et al*. Prevalence of stress among medical students in Jizan University, Kingdom of Saudi Arabia. *Gulf Med J*. 2012;1(1):19-25.

15. Rahman AA, Al Hashim BN, Al Hiji NK, Al-Abbad Z. Stress among medical Saudi students at college of medicine, King Faisal University. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*. 2013;54(4):195.
16. Amr M, El Gilany AH, El-Hawary A. Does gender predict medical students' stress in Mansoura, Egypt? *Med Educ Online*. 2008;13(1):4481.
17. Par M, Hassan SA, Uba I, Baba M. Perceived stress among international postgraduate students in Malaysia. *Int J Psychol Stud*. 2015;7(4).
18. Radeef AS, Faisal GG. Prevalence of internet addiction and its association with depression, anxiety and stress among medical students in Malaysia. *Mediterr J Clin Psychol*. 2018;6(3):1–17.
19. Saikia AM, Das J, Barman P, Bharali MD. Internet addiction and its relationships with depression, anxiety, and stress in urban adolescents of Kamrup District, Assam. *J Family Community Med*. 2019;26(2):108-112.
20. Odaci H, Çikrikci Ö. An exploration of the associations among internet use, depression, anxiety and stress among youths. *Mediterr J Clin Psychol*. 2017;5(3):1–16.
21. Feng Y, Ma Y, Zhong Q. The relationship between adolescents' stress and internet addiction: a mediated-moderation model. *Front Psychol*. 2019;10:1–8.
22. Wan Ismail WS, Sim ST, Tan KA, Bahar N, Ibrahim N, Mahadevan R, et al. The relations of internet and smartphone addictions to depression, anxiety, stress, and suicidality among public university students in Klang Valley, Malaysia. *Perspect Psychiatr Care*. 2020;56(4):949–55.