

Interaksi antara Adiksi Internet dan Depresi: Tinjauan Literatur dan Implikasi Kesehatan Mental

Adelya Rahma Dwiputri¹, Titi Pembudi Karuniawaty²

¹ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram

² Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram

Abstrak

Pendahuluan: Adiksi internet dan depresi merupakan dua masalah kesehatan mental yang semakin meningkat, terutama di kalangan remaja. Penggunaan internet yang berlebihan sering kali mengarah pada perilaku maladaptif yang dapat memicu atau memperburuk gejala depresi. **Tujuan:** Mengeksplorasi interaksi antara adiksi internet dan depresi, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hubungan ini melalui tinjauan literatur yang komprehensif.

Metode: Tinjauan literatur sistematis dilakukan dengan menganalisis artikel-artikel dari basis data akademik seperti PubMed, PsycINFO, dan Google Scholar. Kriteria inklusi mencakup studi yang membahas hubungan langsung antara adiksi internet dan depresi, yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir yang dilakukan, singkat dan padat

Hasil: Analisis menunjukkan bahwa adiksi internet dapat menyebabkan isolasi sosial, penurunan kualitas hidup, dan peningkatan gejala depresi. Penelitian juga mengungkap bahwa individu yang mengalami depresi cenderung menggunakan internet sebagai pelarian, yang mengakibatkan siklus adiktif. Faktor-faktor biologis, psikologis, dan sosial berperan penting dalam memperkuat hubungan ini, dengan perubahan dalam neurotransmitter dan pola pikir yang maladaptif sebagai penyebab utama.

Kesimpulan: Intervensi yang komprehensif, seperti *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), perlu diterapkan untuk mengatasi kedua masalah ini secara bersamaan dan meningkatkan kesehatan mental individu.

Kata Kunci: Adiksi Internet, Depresi, Kesehatan Mental

Abstract

Introduction: *Internet addiction and depression are two increasingly mental health issues, particularly among adolescents. Excessive internet use often leads to maladaptive behaviors that can trigger or exacerbate depressive symptoms.*

Objective: *To explore the interaction between internet addiction and depression, as well as to identify the factors contributing to this relationship through a comprehensive literature review.*

Method: A systematic literature review was conducted by analyzing articles from academic databases such as PubMed, PsycINFO, and Google Scholar. Inclusion criteria encompassed studies discussing the direct relationship between internet addiction and depression, published within the last ten years.

Results: The analysis indicates that internet addiction can lead to social isolation, decreased quality of life, and increased depressive symptoms. The research also reveals that individuals experiencing depression tend to use the internet as an escape, resulting in an addictive cycle. Biological, psychological, and social factors play a significant role in reinforcing this relationship, with changes in neurotransmitters and maladaptive thought patterns as primary causes.

Conclusion: Comprehensive interventions, such as Cognitive Behaviour Therapy (CBT), need to be implemented to address both issues simultaneously and enhance individuals' mental health.

Keywords: Internet Addiction, Depression, Mental Health

PENDAHULUAN

Adiksi internet dapat diartikan sebagai penggunaan internet secara berlebihan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental pada individu yang berdampak pada aspek kehidupan lainnya (Prihayanti *et al.*, 2021). Adiksi diartikan sebagai suatu aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang, seringkali dengan sedikit kendali, di mana aktivitas tersebut awalnya sangat bermanfaat tetapi berakhir sebagai kebiasaan perilaku. Kebiasaan perilaku menggunakan internet secara berlebihan inilah yang meningkatkan risiko terjadinya adiksi internet (Kurniasanti *et al.*, 2019; Li *et al.*, 2021). Asia memegang prevalensi adiksi internet pada remaja tertinggi dengan persentase 8,1%-26,5%, sedangkan Eropa dan USA berturut-turut 1% - 11% dan 0,3% - 8,1% (Tereshchenko dan Kasparov, 2019). 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%. Menurut Caponnetto *et al.*, (2021), sekitar 70% pengguna internet di dunia,

terutama generasi muda, merupakan akibat dari pandemi Covid-19.

Teori *the negative consequences* menjelaskan bahwa adiksi internet yang persisten dapat menimbulkan berbagai dampak yang berujung pada timbulnya depresi (Huang *et al.*, 2016). Depresi merupakan suatu gangguan kejiwaan yang menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari yang ditandai dengan kehilangan kesenangan, perasaan bersalah, kurang konsentrasi, rendah diri, sulit tidur, dan nafsu makan berkurang (Dianoviana, 2018). Depresi banyak terjadi di kalangan remaja karena pada masa itulah remaja akan lebih banyak mengalami perubahan emosi sehingga karakteristik emosi pada remaja diperkirakan tidak jauh berbeda dengan respon gangguan dari gejala depresi. Depresi pada remaja di Indonesia memiliki persentase sebesar 6,2% atau sekitar 11 juta remaja (Rachmawati, 2020). Depresi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, dimana salah satunya

adalah kurangnya interaksi sosial. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi akibat mengalami adiksi internet karena biasanya individu yang mengalami adiksi internet akan menarik diri dari kontak sosial (Indra *et al.*, 2019).

METODE

Literature review ini menggunakan pendekatan sistematis untuk mengeksplorasi interaksi antara depresi dan adiksi internet. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang relevan, seperti "depresi," "adiksi internet," dan "kesehatan mental," di basis data seperti PubMed, PsycINFO, dan Google Scholar yang diterbitkan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir, dengan fokus pada studi empiris dan tinjauan teoritis. Kriteria inklusi meliputi penelitian yang membahas hubungan langsung antara depresi dan adiksi internet, serta implikasi bagi kesehatan mental. Artikel yang relevan disaring berdasarkan kualitas metodologis, dan analisis dilakukan dengan merangkum temuan utama, mengidentifikasi pola, serta mencatat kesenjangan dalam literatur yang ada. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang komprehensif mengenai hubungan antara depresi dan adiksi internet serta dampaknya terhadap kesehatan mental individu.

PEMBAHASAN

Teori dan Konsep Dasar

Adiksi internet dapat diartikan sebagai penggunaan internet secara berlebihan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental pada individu yang berdampak pada aspek kehidupan lainnya (Prihayanti *et al.*, 2021). Adiksi internet juga termasuk ke dalam *behavioral addiction* yang dapat menunjukkan beberapa kriteria seperti *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*,

and relapse (Kurniasanti *et al.*, 2019). Namun, penggunaan internet secara berlebihan juga dapat mengarah kepada *pathological internet use*, yang menyebabkan distres dan gangguan fungsional dalam kehidupan sehari-hari hingga 8 komorbiditas gangguan kejiwaan (Adelantado-Renau *et al.*, 2019).

Pada umumnya, depresi dapat diartikan sebagai gangguan mental yang ditandai dengan perasaan bersalah, rendah diri, kehilangan minat atau kesenangan, sulit tidur, kurang konsentrasi, kelelahan, dan berkurangnya nafsu makan (Dianoviana, 2018). Seseorang yang mengalami depresi dapat ditandai dengan adanya perasaan sedih yang berkelanjutan, tidak tertarik beraktivitas bahkan berhenti melakukan aktivitas yang biasanya dilakukan dengan senang hati setidaknya selama 2 minggu (Sadock *et al.*, 2017). Selain dapat menyebabkan gangguan suasana hati, depresi juga dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari karena dapat terjadi secara kronis dan berulang (Sulistyorini dan Sabarisman, 2017; Dianoviana, 2018).

Dalam kehidupan sehari-hari, penggunaan internet memang mendatangkan banyak manfaat dan memudahkan manusia untuk beraktivitas. Namun, jika pemakaiannya tidak digunakan dengan baik dan secara berlebihan juga bisa mendatangkan dampak negatif yang berujung pada terjadinya adiksi internet. Teori *the negative consequences* juga menjelaskan bahwa adiksi internet yang persisten dapat menimbulkan berbagai dampak

yang berujung pada timbulnya depresi (Huang *et al.*, 2016).

Di sisi lain, seseorang yang mengalami adiksi internet biasanya akan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk menggunakan internet daripada untuk berinteraksi dengan keluarga, teman, atau orang-orang di lingkungan sekitar. Hal inilah yang nantinya akan membuat lingkaran sosial semakin mengecil dan tingkat stress yang lebih tinggi, bahkan dapat menyebabkan terjadinya depresi akibat isolasi sosial tersebut (Gorain *et al.*, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Prihayanti *et al.*, (2021) bahwa seseorang yang mengalami adiksi internet akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk aktivitas online sehingga aktivitas sosialnya akan menurun dan mengarah kepada terjadinya gejala depresi.

Etiologi

Adiksi internet dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, dan tidak hanya disebabkan oleh intensitas penggunaan. Salah satu faktor penting adalah lemahnya kontrol diri, yang berperan krusial dalam mengarahkan perilaku individu (Saragih, 2020). Penelitian oleh Latief dan Retnowati (2019) menunjukkan bahwa kesepian dan harga diri memiliki dampak signifikan terhadap adiksi internet pada remaja, dengan persentase berkontribusi masing-masing 21,5% dan 9,7%. Hal ini mendorong remaja untuk lebih memilih interaksi sosial secara online, yang memudahkan mereka berkomunikasi dengan orang-orang yang memiliki minat dan hobi serupa, sehingga meningkatkan risiko adiksi.

Dari perspektif biologis, individu yang lahir dengan kadar dopamin rendah cenderung mencari aktivitas yang dapat meningkatkan kadar neurotransmitter ini (Siste, 2018).

Contohnya, bermain game dapat merangsang produksi dopamin, menciptakan perasaan senang dan kepuasan (Zhu *et al.*, 2015). Selain itu, konten dalam permainan berbasis internet sering kali dirancang untuk meningkatkan adrenalin pemain, dengan tantangan yang semakin sulit di setiap level, menarik bagi individu yang menyukai tantangan dan pengalaman baru. Dengan demikian, faktor psikologis dan biologis saling berinteraksi dalam memperkuat kecenderungan adiksi internet.

Kaplan, Nolen-Hoeksema, dan Girgus (dalam Dirgayunita, 2016) mengidentifikasi tiga faktor penyebab depresi, yaitu biologis, psikologis, dan sosial.

- a. Faktor biologis terkait dengan penelitian yang menunjukkan bahwa gangguan mood melibatkan sistem limbik, ganglia basalis, dan hipotalamus. Dua neurotransmitter yang berperan dalam patofisiologi mood adalah norepinefrin dan serotonin. Selain itu, perubahan hormon estrogen pada wanita dapat meningkatkan risiko depresi, karena estrogen memengaruhi bagian otak yang mengontrol emosi.
- b. Faktor psikologis melibatkan individu yang merasa tertekan dan cenderung berfokus pada tekanan tersebut, sering kali merenung secara pasif alih-alih mengalihkan perhatian dengan aktivitas yang dapat mengubah situasi. Pemikiran irasional yang membuat seseorang

merasa pesimis dan apatis juga berkontribusi pada depresi.

- c. Faktor sosial mencakup berbagai aspek, seperti pengalaman tragis, bencana, masalah keuangan keluarga, trauma masa kecil, isolasi sosial, serta tuntutan dan peran sosial.

baik pada umumnya hanya sekitar 8 jam per minggu (Mutohharoh *et al.*, 2014). Akan tetapi, orang-orang yang mengalami adiksi internet pada umumnya tidak akan menyadari dirinya mengalami adiksi, hingga penggunaan internet tersebut berdampak pada aspek kehidupannya yang lain.

Dampak dan Gejala

Internet menawarkan banyak manfaat, seperti akses informasi dan komunikasi yang lebih mudah. Namun, menurut Alam *et al.*, (2014), penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, termasuk: a) Masalah Interpersonal: Pengguna intensif cenderung menarik diri dari kegiatan sosial, kurang mampu mengelola waktu, dan memiliki hubungan buruk dengan keluarga dan teman. b) Masalah Perilaku: Adiksi internet dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan nilai akademik, dan perubahan kebiasaan makan. c) Masalah Fisik: Pola hidup yang terganggu meningkatkan risiko masalah fisik, seperti *carpal tunnel syndrome* (CTS), sakit kepala, dan nyeri tubuh, serta menurunkan sistem kekebalan tubuh. d) Masalah Biologis dan Psikologis: Studi neuroimaging menunjukkan perubahan pada struktur otak individu yang mengalami adiksi internet, termasuk disfungsi di area yang terkait dengan pengambilan keputusan (Lewis, 2017). Ini mengakibatkan kesulitan dalam mengolah informasi dan kecenderungan kepribadian yang depresif (Wahyuni *et al.*, 2021). e) Masalah Pekerjaan: Waktu yang dihabiskan untuk internet mengurangi produktivitas dan etos kerja, sehingga kinerja menurun.

Durasi penggunaan internet pada orang yang dianggap adiksi mencapai 38,5 jam per minggu, sedangkan penggunaan internet yang

Gejala-gejala yang dialami oleh penderita depresi ada berbagai macam, walaupun tidak semua gejala dapat ditemukan pada seorang pasien individu. Namun, berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, Fifth Edition* (DSM-V), seseorang dikatakan depresi jika mengalami minimal lima dari sembilan gejala berikut setidaknya selama dua minggu, yaitu: 1. Munculnya perasaan depresi di sebagian besar waktu, bahkan hampir setiap hari. 2. Menurunnya minat dan kesenangan di hampir sebagian besar kegiatan dan hampir setiap hari. Adanya perubahan yang signifikan pada berat badan atau nafsu makan. 4. Adanya perubahan tidur, menjadi insomnia atau hipersomnia. 5. Adanya perubahan aktivitas. 6. Merasa kelelahan dan kehilangan energi. 7. Munculnya perasaan bersalah atau tidak berharga yang berlebihan dan sebenarnya tidak pantas muncul. 8. Mengalami penurunan konsentrasi. 9. Memiliki pikiran berulang tentang kematian, adanya keinginan bunuh diri berulang tanpa rencana spesifik, usaha bunuh diri, atau rencana spesifik untuk melakukan bunuh diri.

Intervensi dan Pendekatan Pengobatan

Cognitive Behaviour Therapy (CBT) adalah pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan elemen terapi kognitif

dan perilaku, bertujuan untuk membantu individu dalam memodifikasi perilaku serta mengubah pikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasari perilaku tersebut. Intervensi ini ditujukan untuk mengurangi gejala depresi pada subjek, dengan fokus pada pemecahan pemikiran negatif yang berkaitan dengan perasaan ketidakmampuan dan rendahnya harga diri. CBT diakui sebagai metode psikoterapi yang efektif dalam menangani depresi, bersifat nonfarmakologis, dan mengkhususkan diri pada penanganan pemikiran serta perilaku maladaptif (Dobkin *et al.*, 2019). Pendekatan ini bertujuan untuk mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih adaptif, yang pada gilirannya dapat menghasilkan perubahan dalam emosi dan perilaku (Situmorang, 2018). CBT menekankan perbaikan distorsi kognitif, dengan memberi perhatian khusus pada peran kognisi, proses berpikir, dan pengaruhnya terhadap emosi serta perilaku individu.

KESIMPULAN

Adiksi internet merupakan masalah serius yang berdampak negatif pada kesehatan mental, khususnya depresi, terutama di kalangan remaja. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan isolasi sosial dan mengurangi interaksi tatap muka, yang berkontribusi pada perasaan rendah diri. Penelitian menunjukkan adanya hubungan kompleks antara adiksi internet dan depresi, dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial. Intervensi seperti Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi dengan memodifikasi pikiran dan perilaku.

REFERENSI

- Adelantado-Renau, M. *et al.* (2019) ‘Association Between Screen Media Use and Academic Performance Among Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis.’, *JAMA pediatrics*, 173(11), pp. 1058–1067. <https://doi:10.1001/jamapediatrics.2019.3176>
- Alam, S. S. *et al.* (2014) ‘Negative and Positive Impact of Internet Addiction on Young Adults: Empirical Study in Malaysia’, *Intangible Capital*, 10(3), pp. 619–638.
- Caponnetto, P. *et al.* (2021) ‘Smartphone addiction across the lifetime during Italian lockdown for COVID-19.’, *Journal of addictive diseases*, 39(4), pp. 441–449. <https://doi:10.1080/10550887.2021.1889751>
- Dianoviana, K. (2018) ‘Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya’, *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), pp. 69–78.
- Dirgayunita, A. (2016) ‘Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya’,

- Journal AnNafs: Kajian Penelitian Psikologi, 1(1), pp. 1–14. <https://doi:10.33367/psi.v1i1.235> 10(1), pp. 7–18. <https://doi:10.1007/s12152-016-9293-4>
- Dobkin, R. D., Mann, S. L., Interian, A., Gara, M. A., & Menza, M. (2019). Cognitive behavioral therapy improves diverse profiles of depressive symptoms in Parkinson's disease. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(5), 722–729. <https://doi.org/10.1002/gps.5077>
- Gorain, S. C. *et al.* (2018) 'Social Isolation in Relation to Internet Usage and Stream of Study of Under Graduate Students', *American Journal of Educational Research*, 6(4), pp. 361–4. <https://doi:10.12691/education-6-4-10>
- Huang, M., Liu, T. and Su, C. (2016) 'The Association between Internet Addiction and Depression', *Taiwanese Journal of Psychiatry*, 30(4), pp. 241–249.
- Indra, C. M., Dundu, A. E. and Kairupan, B. H. R. (2019) 'Hubungan Kecanduan Internet dengan Depresi pada Pelajar Kelas XI di SMA Negeri 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019 1', 1(3), pp. 1–10.
- Kurniasanti, K. S. *et al.* (2019) 'Internet addiction: A New Addiction?', *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), pp. 82–91.
- Latief, N. S. A. and Retnowati, E. (2019) 'Loneliness and Self Esteem as Predictor of Internet Addiction In Adolescents', *Proceedings of the 3rd International Conference on Current Issues in Education (ICCIE 2018)*. doi: <https://doi.org/10.2991/iccie-18.2019.65>
- Lewis, M. (2017) 'Addiction and the Brain: Development, Not Disease', *Neuroethics*, Mutohharoh, A. *et al.* (2014) 'Teknik Pengelolaan Diri Perilakuan dalam Menurunkan Kecanduan Internet pada Mahasiswa Yogyakarta Behavioral', *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 6(1), pp. 102–124.
- Prihayanti, N. K. T., Swedarma, K. E. and Nurhesti, P. O. Y. (2021) 'Hubungan Kecanduan Internet Dengan Gejala Depresi Pada Remaja', *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), p. 347. <https://doi:10.24843/coping.2021.v09.i03.p14>
- Rachmawati, A. A. (2020) Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja – Environmental Geography Student Association. Available at: <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagiremaja/>
- Sadock, B., Sadock, V. and Ruiz, P. (2017) *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Saragih, E. S. (2020) 'Kontrol Diri dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder', *Philanthropy Journal of Psychology*, 4(1), pp. 57–58. <https://doi:10.26623/philanthropy.v4i1.1859>
- Siste, K. *et al.* (2020) 'The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction



Among Adults in Indonesia During COVID19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study', *Frontiers in Psychiatry*, 11, pp. 1–11. <https://doi:10.3389/fpsy.2020.580977>

Situmorang, D. D. B., & Mangunsong, F. (2018). Penerapan music therapy berbasis cognitive behavior therapy (cbt) bagi individu dengan visual impairment, bagaimana?. *JPI (Jurnal Pendidikan Inklusi)*, 2(1), 39–58. <https://doi:10.26740/inklusi.v2n1.p39-58>

Sulistyorini, W. and Sabarisman, M. (2017) 'DEPRESI: SUATU TINJAUAN PSIKOLOGIS', *Sosio Informa*, 3(2), pp. 153–164.

Tereshchenko, S. and Kasparov, E. (2019) 'Neurobiological Risk Factors for the

Development of Internet Addiction in Adolescents Sergey', *Behavioral Sciences*, 9(62), pp. 1–6. <https://doi:10.3390/bs9060062>

Wahyuni, H. S., Putri, S. A., Ardiasfika, N. N., Ikhwaniah, F. H. (2021) 'Prosiding Seminar Internasional dan Pelatihan Daring "Adiksi: Prevelensi, Pencegahan, dan Model Penanganan', Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, pp. 35–40.

Zhu, Y., Zhang, H. and Tian, M. (2015) 'Molecular and Functional Imaging of Internet Addiction', *BioMed Research International*. Edited by A. C. Civelek, 2015, p. 378675. <https://doi:10.1155/2015/378675>