

---

## Adiksi Internet: Kesehatan Fisik, Mental, dan Sosial

Agung Prabowo Wisnubroto<sup>1</sup>, Puri Ratna Kartini<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten

<sup>2</sup>Universitas PGRI Madiun, Jawa Timur

e-mail: <sup>1</sup>agung.prabowo.wisnubroto@binabangsa.ac.id; <sup>2</sup>puri@unipma.ac.id

### Abstrak

Sekitar 40% populasi di dunia mengakses internet. Meningkatnya jumlah populasi tersebut memunculkan kasus klinis berkenaan dengan gejala-gejala penyalahgunaan/adiksi. Beberapa tahun terakhir, istilah adiksi diperluas lebih dari ketergantungan zat, sehingga perilaku yang tidak terkait zat yang menyebabkan masalah dan gangguan juga termasuk ke dalamnya. Adiksi zat dan adiksi perilaku mungkin terlihat serupa dalam pengaruhnya terhadap pola perilaku, emosi, dan fisiologi. Secara psikologis, adiksi internet menjadi prediktor kuat terhadap kondisi psikiatri, di antaranya depresi dan kecemasan. Adiksi internet dapat menurunkan konsentrasi, prestasi akademik, sehingga stresor tersebut dapat meningkat menjadi kejadian depresi maupun kecemasan. Secara sosial, adiksi internet telah menggeser kehidupan sosial di dunia nyata. Individu lebih suka berkomunikasi melalui situs jejaring sosial atau chat room, dan mulai kehilangan makna pertemanan karena menggantikannya dengan teman-teman virtual di jejaring sosial. Adiksi internet juga dilaporkan menyebabkan banyak masalah kesehatan fisik berupa sakit kepala, rasa kaku, sakit punggung, sakit leher, dan insomnia.

**Kata kunci:** *adiksi internet, psikologis, fisik, sosial*

## Internet Addiction: Physical, Mental, and Social Health

### Abstract

40% of the world's population access the internet. The increasing number of the population raises clinical cases regarding technical symptoms/addiction. In recent years, the term addiction has taken root beyond substance dependence, so non-substance-related behaviors that cause problems and disorders are also included. Substance addiction and behavioral addiction may appear to be similar in their effects on behavioral, emotional, and physiological patterns. Psychologically, internet addiction is a strong predictor of psychiatric conditions, including depression and anxiety. Internet addiction can reduce concentration and academic achievement, so that these stressors can increase into depression and anxiety. Socially, internet addiction has changed social life in the real world. Individuals prefer to communicate through social networking sites or chat rooms, and begin to lose the meaning of friendship because they replace it with virtual friends on social networks. Internet addiction is also reported to cause many physical health problems such as headaches, stiffness, back pain, neck pain, and insomnia.

**Keywords:** *internet addiction, psychological, physical, social*

## Pendahuluan

Internet telah membawa perubahan yang tidak bisa dibayangkan pada kehidupan masyarakat. Dikembangkannya perangkat lunak pencarian Netscape merupakan titik balik gaya hidup baru. Perubahan dari internet berbasis teks menjadi gambar, memudahkan pengguna untuk mengakses informasi yang dibutuhkan, ditambah dengan tampilan yang menarik juga membuat pengguna betah berlama-lama di depan monitor (Soetjipto, 2005).

Sekarang sekitar 40% populasi di dunia mengakses internet. Meningkatnya jumlah populasi tersebut memunculkan kasus klinis berkenaan dengan gejala-gejala penyalahgunaan/adiksi (Poli, 2017). Adiksi internet pertama kali diteliti pada tahun 1996 oleh APA, dengan tinjauan lebih dari 600 kasus berat pengguna internet yang menunjukkan gejala klinis yang diadaptasi dari judi patologi. Berbeda dengan ketergantungan zat kimia dan penyalahgunaan zat, internet menawarkan beberapa manfaat langsung sebagai kemajuan teknologi dalam masyarakat, yang dengan itu seseorang dapat melakukan penelitian, transaksi bisnis, mengakses perpustakaan, berkomunikasi, dan membuat rencana liburan. Sementara itu, sebagai perbandingan, alkohol atau obat-obatan bukanlah bagian integral atau perlu dalam kehidupan pribadi dan profesional seseorang, dan tidak menawarkan manfaat kesehatan apapun (Young, 2017).

Adiksi internet merupakan topik kajian yang relatif baru yang memperoleh tanggapan ketika pada tahun 1996 Young memunculkan istilah tersebut (Young, 1996), meskipun periode sebelumnya banyak para ahli mengkaji masalah interaksi antara komputer dengan manusia, namun kontroversi timbul karena digunakannya istilah addiction (kecanduan) oleh Young (Soetjipta, 2005).

Kata adiksi berasal dari Bahasa Latin *addictus*, yang berarti mengabaikan diri secara berlebihan pada sesuatu dengan kehilangan kemampuan untuk memilih secara bebas atau menjadi budak (Poli, 2017). Beberapa tahun terakhir, istilah adiksi diperluas lebih dari ketergantungan zat, sehingga perilaku yang tidak terkait zat yang menyebabkan masalah dan gangguan juga termasuk ke dalamnya (Van Rooij, et.al., 2014). Adiksi zat dan adiksi perilaku mungkin terlihat serupa dalam pengaruhnya terhadap pola perilaku, emosi, dan fisiologi (Valentini, dalam Rooij, et.al., 2014).

Adiksi zat melibatkan manipulasi kesenangan langsung menggunakan produk legal atau ilegal yang masuk ke dalam tubuh, termasuk gangguan penggunaan narkoba dan gangguan terkait makanan. Sementara itu, kecanduan perilaku atau proses terdiri dari serangkaian perilaku yang berpotensi patologis yang memaparkan individu pada peristiwa yang mengubah suasana hati dalam mencapai kesenangan, sehingga membuatnya tergantung (Karim, 2012).

## Faktor-faktor Risiko Adiksi Internet

### Faktor Sosial

Penggunaan internet yang berlebihan atau bermasalah sering kali berasal dari kesulitan antar pribadi seperti introvert atau masalah sosial (Ebeling-Witte et.al., 2007). Seringkali, orang dengan adiksi internet gagal berkomunikasi dengan baik dalam situasi tatap muka (Leung, 2007), sehingga berkomunikasi secara online tampaknya lebih aman dan mudah, ditambah dengan keterampilan sosial yang buruk juga dapat menyebabkan rendahnya harga diri, perasaan terisolasi, dan menimbulkan masalah lainnya dalam hidup seperti kesulitan bekerja dalam kelompok, melakukan presentasi, atau terlibat dalam pertemuan sosial. Hubungan virtual adalah cara terlibat dengan orang lain sambil tetap aman menghindari penolakan atau kecemasan melakukan kontak fisik dengan orang lain (Young, 2017).

## Faktor Psikologis

Ada dua jenis adiksi internet. Pertama, adiksi internet yang didiagnosis ganda menderita masalah psikologis sebelumnya seperti depresi, kecemasan, gangguan obsesif kompulsif, atau penyalahgunaan zat. Kedua, adiksi internet baru, yaitu tidak memiliki riwayat masalah kejiwaan sebelumnya, sehingga adiksi terhadap internet merupakan permasalahan yang baru (Young, 2017).

Beberapa diagnosis ganda adiksi internet di antaranya terkait dengan depresi depresi (Ryu et al. 2004), kecemasan sosial (Yen et al. 2007), impulsif (Lavin et al. 1999), gangguan obsesif-kompulsif (Shapira et al. 2000), dan masalah kejiwaan umum (Yen, et.al., 2008). Menurut Young (2004), adiksi internet didiagnosis ganda yang menderita ketergantungan alkohol atau obat-obatan, menggunakan adiksi terhadap internet gaming sebagai alternatif dengan anggapan bahwa adiksi internet secara medis lebih aman daripada kecanduan narkoba atau alkohol.

Sementara itu, terdapat dua kriteria berbeda pada adiksi internet baru. Pertama, individu mengalami adiksi terhadap bentuk-bentuk baru penggunaan internet yang dibuat hanya secara online, seperti ruang obrolan, jejaring sosial, pesan instan, permainan peran, atau situs belanja. Individu menjadi adiksi terhadap ruang obrolan harus menggunakan untuk mengobrol. Sementara itu, individu yang adiksi terhadap situs belanja harus menggunakan internet untuk mengaksesnya. Kedua, individu mengembangkan adiksi terhadap sifat penggunaan online yang anonim, mudah diakses, dan interaktif. Misalnya, menggunakan obrolan seks tanpa sepengetahuan pasangan, atau situs jodoh (Young, 2017).

## Faktor Biologis

Hasil pencitraan resonansi magnetik fungsional (fMRI) terdapat perbedaan antara orang dengan adiksi internet dengan yang non adiksi, bahwa daerah otak seperti otak kecil, batang otak, cingulate gyrus kanan, parahippocampus bilateral, lobus frontal kanan (rektal gyrus, inferior frontal gyrus dan frontal tengah gyrus), gyrus frontal superior kiri, precuneus kiri, gyrus postcentral kanan, gyrus oksipital tengah kanan, gyrus temporal inferior kanan, gyrus tempolra superior kiri dan gyrus oksipital tengah kanan, gyrus temporal inferior kanan, gyrus temporal superior kiri, dan gyrus temporal tengah, bagian-bagian tersebut terlibat dalam perkembangan adiksi internet (Liu et.al., 2010).

## Dampak Adiksi Internet

### Psikologis

Penelitian yang dilakukan oleh Indra (2019) menunjukkan bahwa adiksi internet menjadi prediktor kuat terhadap kondisi psikiatri, di antaranya depresi dan kecemasan. Adiksi internet dapat menurunkan konsentrasi, prestasi akademik, sehingga stresor tersebut dapat meningkat menjadi kejadian depresi maupun kecemasan. Devi et.al., (2022) dalam penelitiannya terhadap 80 responden dengan mayoritas usia 21 sampai 41 tahun menemukan responden yang mengalami adiksi internet dilaporkan mengalami depresi dalam kategori ringan yang ditandai dengan emosi negatif, penurunan minat, perasaan bersalah, sulit berkonsentrasi, dan tertekan. Sementara kecemasan yang dialami berada pada kategori sedang yang ditandai oleh kekhawatiran mengenai masalah tak terduga di masa mendatang (dapat dialami oleh siapa saja) ketika mengalami perubahan situasi, dan tuntutan untuk beradaptasi.

## Sosial

Penelitian yang dilakukan Morrison (2010) terhadap 1.310 responden dengan rentang usia 16-51 tahun menunjukkan bahwa sejumlah responden mempunyai dorongan yang tinggi untuk berinternet hingga menggeser kehidupan sosial di dunia nyata. Responden lebih suka berkomunikasi melalui situs jejaring sosial atau chat room, dan mulai kehilangan makna pertemanan karena menggantikannya dengan teman-teman virtual di jejaring sosial. Sosialisasi seharusnya dilakukan melalui kegiatan tatap muka, dan interaksi langsung merupakan salah satu faktor yang membuat mental tetap dalam keadaan sehat.

Studi yang dilakukan Kusumo (2020) terhadap 400 responden dengan rentang usia 15-19 tahun di Jakarta terdapat hubungan yang negatif antara adiksi internet (khususnya jejaring sosial) dengan kemampuan sosial. Responden dengan tingkat adiksi internet yang tinggi maka mempunyai kemampuan sosialisasi yang rendah. Senti et.al., (2022), dalam penelitiannya menemukan bahwa dalam lingkungan pendidikan, di kelas siswa didapati tidak menghiraukan penjelasan pelajaran yang diberikan oleh guru, ada beberapa siswa yang lebih memprioritaskan media sosialnya, dan kurang peduli terhadap sesama.

## Fisik

Penggunaan internet telah memengaruhi kesehatan individu secara serius dengan cara potensial dan halus. Perkembangan teknologi dunia maya yang konstan membuat internet telah menjadi elemen yang sangat diperlukan dalam hidup dan bekerja yang dapat memberikan dukungan dan bantuan yang lebih nyaman dan efisien. Pada saat yang sama dampak penggunaan internet lebih dari sekedar adiksi internet terhadap Kesehatan individu yang tidak dapat diabaikan dalam kehidupan dan pekerjaan. Penelitian yang dilakukan Zheng et.al., (2016) terhadap 513 responden mengidentifikasi keluhan fisik yang umum terkait penggunaan internet dan hubungan frekuensi penggunaan internet dengan kesehatan fisik individu. Keluhan yang paling umum adalah mata kering, penurunan penglihatan, dan nyeri serviks. Koefisien korelasi pearson yang positif ditemukan antara tingkat keluhan fisik dengan frekuensi penggunaan internet, tempat tinggal, dan pendidikan. Terutama, semakin lamanya waktu menggunakan internet sangat terkait dengan semakin tingginya tingkat keluhan fisik.

Penelitian lain yang terhadap 396 responden dengan rentang usia 11-18, ditemukan bahwa keluhan kesehatan yang dilaporkan adalah gejala somatik yang dipengaruhi oleh gaya hidup sehat, meliputi aktivitas fisik sehari-hari, waktu yang digunakan untuk menggunakan internet, kebiasaan makan, dan durasi tidur. Data yang dilaporkan menunjukkan hubungan antara adiksi (gangguan penggunaan) internet dengan keluhan kesehatan dan faktor gaya hidup pada responden. Penggunaan internet yang bermasalah (adiksi) berpengaruh pada perilaku makan, misalnya mengurangi makan bersama dengan anggota keluarga, mengonsumsi lebih banyak makanan cepat saji, dan minuman berkarbonasi atau manis (Kalvina et.al., 2021).

Adiksi internet juga dilaporkan menyebabkan banyak masalah kesehatan fisik berupa sakit kepala, rasa kaku, sakit punggung, sakit leher, dan insomnia. Skor skala adiksi internet dan waktu yang dihabiskan di internet menunjukkan korelasi signifikan secara statistik (Guzel, et.al., 2018).

## Penutup

Internet memberikan banyak manfaat dengan berbagai kemudahan yang berbagai fasilitas yang dihadirkan, namun dapat mengarah pada bentuk gangguan yang berdampak pada psikologis, fisiologis, dan sosial. Penggunaan internet dapat

dikatakan sehat ketika digunakan untuk tujuan yang jelas dengan kuantitas waktu yang wajar, sehingga tidak merusak kenyamanan kognitif dan perilaku. Sebaliknya, penggunaan internet dikatakan bermasalah ketika kondisi tersebut telah memengaruhi pikiran menjadi maladaptif dan perilaku yang patologis atau menyimpang (Mustafa, 2011).

Penelitian-penelitian telah menunjukkan dampak yang ditimbulkan akibat adiksi internet, sehingga tindakan dan intervensi efektif lebih lanjut diperlukan untuk mencegah berkembangnya masalah Kesehatan psikosomatis. Pendekatan teknologi inovatif dapat dirancang untuk memotivasi pengguna melakukan perilaku gaya hidup sehat, dan menerapkan intervensi berdasarkan hubungan sosial. Insentif sosial dapat memotivasi individu untuk menyesuaikan perilakunya berdasarkan hubungan sosial, bersifat komprehensif, dalam perilaku gaya hidup sehat.

### Daftar Pustaka

- Devi, K. A. T., Sumadewi, K. T., & Arsana, I. W. E. (2022). Hubungan Adiksi Internet dengan Depresi dan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Angkatan 2018 dan 2019. *AMJ*, 2(3), 181-187.
- Ebeling-Witte, S., Frank, M. L., & Lester, D. (2007). Shyness, Internet Use, and Personality. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(5), 713-716.
- Guzel, N., Kahveci, I., Solak, N., Comert, M., & Turan, F. N. (2018). Internet Addiction and Its Impact on Physical Health. *TMSJ*, 5, 32-36.
- 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), 1010.
- Klavina, A., Veliks, V., Zusa-Rodke, A., Porozovs, J., Aniscenko, A., Bebrisa-Fedotova, L. (2021). The Associations between Problematic Internet Use, Healthy Lifestyle Behaviors and Health Complaints in Adolescent. *Frontiers in Education*, 6, 1-7.
- Karim, R. D. O., Chaudhri, P. (2012). Behavioral Addictions: an Overview. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1), 5-17.
- Kusumo, P., & Jatmika, D. (2020). Adiksi Internet dan Keterampilan Komunikasi Interpersonal pada Remaja. *Jurnal Psibernetika*, 13(1), 20-31.
- Lavin, M., Marvin, K., McLarney, A., Nola, V., & Scott, L. (1999). Sensation Seeking and Collegiate Vulnerability to Internet Dependence. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 425-430.
- Leung, L. (2007). Stressful Life Events, Motives for Internet Use, and Social Support Among Digital Kids. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 204-214.
- Liu, J., Gao, X., Osunde, I., Li, X., Zhou, S., Zheng, H., & Li, L. (2010). Increased Regional Homogeneity in Internet Addiction Disorder: a Resting State

- Functional Magnetic Imaging Study. *Chinese Medical Journal*, 123(14), 1904-1908.
- Mustafa, K. O. C. (2011). Internet Addiction and Psychopathology. *TOJET*, 10(1), 143-148.
- Morrison, C. M., & Gore, H. (2010). The Relationship between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1,319 Young People and Adults. *Psychopathology*, 43, 121-126.
- Poli, R. (2017). Internet Addiction Update: Diagnostic Criteria, Assessment and Prevalence. *Neruopsychiatry*, 7(1), 04-08.
- Ryu, E. J., Choi, K. S., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2004). The Relationships of Internet Addiction, Depression, and Suicidal ideation in Adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 34(1), 102-110.
- Sentri, R. S., Sutja, A., & Yusra, A. (2022). Pengaruh Kecanduan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Siswa Kelas VIII & IX di SMP Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), 5317-5324.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric Features of Individuals with Problematic Internet Use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267-272.
- Soetjipto, H., P. (2005). Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi*, 32(2), 74-91.
- Van Rooij, A. J., & Prause, N. (2014). A Critical Review of "Internet Addiction" Criteria with Suggestions for the Future. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 203-2013.
- Yen, J., Ko, C., Yen, C., Chen, S., Chung, W., & Chen, C. (2007). Psychiatric Symptoms in Adolescents with Internet Addiction: Comparison with Substance Use. *Psychiatric and Clinical Neurosciences*, 62, 9-16.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: the Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415.
- Young, 2017. Internet Addiction, Neruscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction. Ed: Christian Montag & Martin Reuter. *The Evolution of Internet Addiction Disorder*, (3-18). Switzerland: Springer.
- Zheng, Y., Wei, D., Li, J., & Zhu, T. (2016). Internet Use and its Impact on Individual Physical Health. *IEEE Access*, 1-8.