

Hubungan Tingkat Stres dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMA Negeri 3 Denpasar

Ni Made Widya Apsari Cahyadewi¹, Ni Wayan Diana Ekayani², Saktivi Harkitasari²

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Bali, Indonesia

²Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Bali, Indonesia

*email: dianawarma@yahoo.com

Abstrak

Remaja kerap mengalami stres selama masa transisi menuju dewasa sehingga sering menggunakan internet untuk mengatasi stres. Namun, kemudahan yang diberikan oleh internet secara tidak langsung menyebabkan tingginya tingkat kecanduan internet pada individu. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan kecanduan internet pada siswa SMA Negeri 3 Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini memiliki sampel sebanyak 816 siswa yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penentuan responden dalam penelitian ini menggunakan metode *stratified random sampling* dengan rumus *Slovin*, sehingga mendapatkan total responden sebanyak 268 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan kuesioner *Internet addiction Test* (IAT). Selanjutnya, data dianalisis secara bivariat menggunakan aplikasi SPSS dengan metode uji *Spearman* dengan hasil analisis dikatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$. Didapatkan hasil mayoritas responden mengalami stres kategori sedang (61,6%). Pada tingkat kecanduan internet mayoritas mengalami kecanduan pada kategori sedang (45,1%). Adapun nilai uji *Spearman* yang diperoleh adalah 0,468 dengan nilai $p < 0,001$. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kecanduan internet dengan korelasi cukup kuat.

Kata Kunci: stres, kecanduan, internet, siswa

Abstract

[Relationship between Stress Level and Internet Addiction in Students of SMA Negeri 3 Denpasar]

Teenagers frequently endure stress throughout their transition to adulthood and frequently utilize the internet to cope with it. However, the internet's ease leads to high levels of internet addiction. As a result, this study examined the relationship between stress levels and internet addiction among students at SMA Negeri 3 Denpasar. This study employs an analytical observational method with a cross-sectional design. This study used a stratified random sample technique with the Slovin formula. The sample comprised 268 students who fulfilled the inclusion and exclusion criteria. Data were collected using the *Perceived Stress Scale* (PSS) and the *Internet Addiction Test* (IAT) questionnaires. The data will be analyzed bivariate using the SPSS application with the *Spearman* test method, with the analysis results said to be significant if the p -value is < 0.05 . The results obtained showed that the majority of respondents experienced moderate stress (61.6%), while the majority experienced moderate internet addiction (45.1%). The *Spearman* test value obtained was 0.468 with p -value < 0.001 . This indicates that there is a considerable and reasonably strong association between stress levels and internet addiction.

Keywords: stress, addiction, internet, students

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons individu terhadap tekanan yang dapat memengaruhi kesehatan jika tidak ditangani. Penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional

mencapai lebih dari 19 juta penduduk, termasuk remaja yang rentan terhadap stres akibat perubahan biologis, psikologis, dan sosial.⁽¹⁾ Pada masa remaja (10-19 tahun), pencarian identitas diri, adaptasi terhadap perubahan, dan tekanan sosial dapat

meningkatkan risiko stres. Salah satu cara mengatasi stres adalah menjelajahi internet, yang jika berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Kecanduan internet muncul akibat pelepasan dopamin yang memberikan rasa puas, serupa dengan efek perjudian atau narkoba.⁽²⁾ Dampaknya meliputi penurunan motivasi belajar, kesulitan komunikasi, dan gangguan emosi. Stres akademik dapat meningkatkan risiko kecanduan internet, terutama saat remaja menghadapi emosi negatif.⁽³⁾

Di Kota Denpasar, prevalensi stres mencapai 3,7% pada individu berusia di atas 15 tahun.⁽¹⁾ Dengan tingginya pengguna internet sebesar 74,04%, termasuk di kalangan remaja, Denpasar menjadi lokasi strategis untuk meneliti hubungan antara stres dan kecanduan internet. Penelitian sebelumnya di SMA Negeri 3 Denpasar menunjukkan adanya gejala depresi pada siswa dengan kecenderungan penggunaan media sosial yang berlebihan. Namun, belum ada studi lanjutan yang mengkaji hubungan tingkat stres dengan kecanduan internet di kalangan siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan tingkat stres dengan kecanduan internet pada siswa SMA Negeri 3 Denpasar guna memberikan masukan bagi institusi dan siswa dalam mengantisipasi permasalahan ini dan mencegah dampak lebih lanjut.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Metode ini digunakan untuk menentukan hubungan tingkat stres dan kecanduan internet pada siswa SMA Negeri 3 Denpasar yang diukur dalam satu waktu yang sama. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *stratified random sampling* dengan rumus *slovin* yaitu dengan membagi populasi menjadi strata-strata (sub populasi), kemudian pengambilan sampel dilakukan di setiap strata baik secara simple random sampling, maupun sistematis random

sampling. Peneliti menggunakan rumus *Slovin* dengan populasi total seluruh siswa SMA Negeri 3 Negeri Denpasar yang berjumlah 816 orang.

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas, yaitu tingkat stres dan variabel terikat, yaitu kecanduan internet. Tingkat stres dalam penelitian ini diukur dengan kuesioner tingkat stress menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS). Sedangkan, kecanduan internet diukur dengan Kuesioner kecanduan internet menggunakan *Internet Addiction Test* (IAT).

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan mengumpulkan data melalui kuesioner online yang dibagikan kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi. Peneliti terlebih dahulu mengurus izin penelitian, menjelaskan tujuan penelitian secara langsung kepada responden, dan memastikan kuesioner diisi secara mandiri tanpa intervensi. Jenis data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden. Proses pengumpulan data mencakup dokumentasi untuk memastikan keabsahan dan validitas. Setelah data terkumpul, peneliti memeriksa kelengkapan dan menganalisis data menggunakan SPSS 26.

Teknik analisis data dalam penelitian ini mencakup analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik variabel tingkat stres dan kecanduan internet, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara tingkat stres dan kecanduan internet pada siswa SMA Negeri 3 Denpasar. Penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman karena kedua variabel memiliki skala kategorik ordinal. Hipotesis nol (H_0) ditolak jika nilai $p < 0,05$ dan diterima jika $p > 0,05$, dengan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL

Berdasarkan hasil data penelitian, ditemukan jumlah responden sebanyak 268 orang, dengan karakteristik responden berdasarkan Tabel 1. Responden dalam

penelitian ini didominasi oleh usia 16 tahun dengan jumlah mencapai 93 orang (34,7%). Selain itu, mayoritas responden adalah perempuan, yang mencakup 151 orang (56,3%). Pada penelitian ini mayoritas siswa kelas XII sebanyak (34%) 91 orang dan terdapat dua jenis jurusan peminatan siswa yaitu MIPA sebanyak (84,3%) 226 orang dan IPS sebanyak (15,7%) 43 orang.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur(Tahun)		
14	1	0.4
15	19	7.1
16	93	34.7
17	78	29.1
18	57	21.3
19	20	7.5
Jenis Kelamin		
Perempuan	151	56.3
Laki-laki	117	43.7
Kelas		
Kelas X	88	32.8
Kelas XI	89	33.2
Kelas XII	91	34
Peminatan		
MIPA	226	84.3
IPS	42	15.7

Pada Tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada responden penelitian didominasi dengan kategori yang sedang sebanyak (61, 6%) 165 orang. Tingkat stres sedang pada pada responden didominasi oleh responden perempuan sebanyak (62,3%) 94 orang, berdasarkan jenjang tingkat stres sedang didominasi oleh kelas X sebanyak (69,3%) 61 orang, dan berdasarkan jurusan tingkat stres sedang didominasi oleh jurusan MIPA sebanyak (63,3%) 143 orang.

Tabel 2 Tingkat Stres Responden

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	4	1.5
Sedang	165	61.6
Berat	99	36.9
Total	268	100

Distribusi frekuensi tingkat kecanduan internet pada Tabel 3, kategori sedang mendominasi sebanyak (45,1%) 121 orang. Tingkat kecanduan sedang pada pada responden didominasi oleh responden perempuan sebanyak (49%) 74 orang, berdasarkan jenjang tingkat kecanduan sedang didominasi oleh kelas X sebanyak (60,2%) 53 orang, dan berdasarkan jurusan tingkat kecanduan sedang didominasi oleh jurusan MIPA sebanyak (47,3%) 107 orang.

Tabel 3 Tingkat Kecanduan Internet Responden

Tingkat Kecanduan Internet	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Tidak kecanduan	6	2.2
Ringan	70	26.1
Sedang	121	45.1
Berat	71	26.5
Total	268	100

Pada analisis Tabel 1 menunjukkan hasil pengujian statistik dengan menggunakan *Rank Spearman Correlation*. Signifikansi sebesar $0,000 < 0,001$ menunjukkan bahwa korelasi tingkat stres dan kecanduan internet adalah signifikan. Koefisien korelasi didapatkan 0,468 yang menandakan bahwa tingkat stres berkorelasi dengan kecanduan internet dengan korelasi sedang yang menunjukan bahwa hubungan kedua variabel searah maka angka koefisien korelasi pada hasil uji statistik Tabel 8 bernilai positif yaitu sebesar (0,468).

Tabel 4 Hubungan Tingkat Stres dengan Kecanduan Internet

Variabel	Tingkat Stres						r	Nilai p
	Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	n	%		
Tingkat Kecanduan								
Tidak Kecanduan	2	50	2	1,2	2	2,0	0,468	<0,001
Ringan	2	50	61	0	7	0		
Sedang	0	37	82	49,7	39	12,1		
Berat	0	7,1	20	39,4	51	51,5		
TOTAL	2	26,1	163	45,1	97	26,5		

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Pada Siswa SMA Negeri 3 Denpasar

Penelitian pada siswa SMA Negeri 3 Denpasar menunjukkan mayoritas siswa (61,6%) mengalami stres sedang, yang didominasi oleh siswa perempuan, kelas X, dan jurusan MIPA. Stres dipicu oleh tekanan akademik, persaingan ketat, dan perubahan besar dalam fase remaja, namun dukungan emosional dari orang tua serta lingkungan belajar yang mendukung membantu menurunkan tingkat stres berat.⁽⁹⁾ Perbedaan respons stres antara laki-laki dan perempuan dipengaruhi oleh aktivitas hormon kortisol.⁽¹⁰⁾ Sementara itu, siswa kelas X menghadapi stres akibat transisi dari SMP ke SMA.⁽¹¹⁾ Penjurusan yang tidak sesuai minat juga menjadi faktor pemicu stres, terutama pada siswa jurusan MIPA.⁽⁵⁾

Tingkat Kecanduan Internet Pada Siswa SMA Negeri 3 Denpasar

Sedangkan, untuk kecanduan internet, penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 3 Denpasar (45,1%) mengalami kecanduan internet sedang, yang tidak terlalu mengganggu aktivitas harian karena adanya aturan larangan membawa gawai ke sekolah. Faktor usia, kontrol diri, rasa ingin tahu, dan relasi dengan orang tua berkontribusi pada kecanduan internet, dengan dampak negatif seperti gangguan komunikasi, obesitas, dan depresi.⁽¹²⁾ Tingkat kecanduan sedang lebih banyak terjadi pada perempuan (49%) yang cenderung menggunakan internet untuk media sosial, sementara kecanduan berat lebih dominan pada laki-laki (40,2%) yang

lebih sering menggunakan internet untuk game online dan konten berisiko seperti pornografi.

Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa SMA Negeri 3 Denpasar

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kecanduan internet dengan korelasi sedang, di mana semakin berat stres yang dialami siswa, semakin tinggi kecanduan internet yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa stres dapat menyebabkan emosi negatif, yang kemudian mendorong remaja menggunakan internet sebagai cara untuk mengatasi perasaan tersebut, berpotensi menambah kecanduan.⁽⁴⁾ Faktor seperti penggunaan smartphone yang semakin mudah diakses dan the mood enhancement hypothesis, yang menjelaskan bahwa individu cenderung mencari cara untuk memperbaiki suasana hati, turut berperan dalam hubungan ini. Meski demikian, beberapa penelitian, menunjukkan bahwa tidak semua faktor stres berhubungan langsung dengan kecanduan, khususnya pada kecanduan game online di kalangan siswa laki-laki.⁽⁸⁾

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa di SMA Negeri 3 Denpasar, sebagian besar siswa mengalami stres sedang (61,6%), diikuti oleh stres berat (36,9%) dan stres ringan (1,5%). Mengenai kecanduan internet, mayoritas siswa mengalami kecanduan internet sedang (45,1%), diikuti

oleh kecanduan ringan (26,1%), kecanduan berat (26,5%), dan hanya 2,2% yang tidak kecanduan. Selain itu, terdapat hubungan signifikan dengan korelasi sedang antara tingkat stres dan kecanduan internet, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres siswa, semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet yang dialami.

SARAN

Adapun saran bagi penelitian selanjutnya adalah untuk melakukan penelitian yang faktor risiko lain terkait variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penyelesaian penelitian ini. Terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang telah memberikan izin dan fasilitas penelitian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada para responden, yaitu siswa SMA Negeri 3 Denpasar, yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pembimbing, rekan-rekan sejawat, dan semua pihak yang telah memberikan saran, motivasi, serta bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga kerja sama dan kontribusi yang diberikan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Riskesdas. Laporan Riskesdas Bali 2018. 2018.
2. Liu M, Luo J. Relationship between peripheral blood dopamine level and internet addiction disorder in adolescents: a pilot study. *Int J Clin Exp Med*. 2015;8(6):9943.
3. Sriati A, Lukman M, Agustina HS. Relation of academic stress levels and internet addiction in adolescents: a cross-sectional study. *Malays J Med Health Sci*. 2022;18(3):110–4.
4. Feng Y, Ma Y, Zhong Q. The relationship between adolescents' stress and internet addiction: a mediated-moderation model. *Front Psychol*. 2019;10:2248. doi:10.3389/fpsyg.2019.02248
5. Nanda M. Perbedaan tingkat stres akademik antara siswa jurusan IPA dan IPS [skripsi]. Banda Aceh (ID): Universitas Islam Negeri Ar-Raniry; 2021.
6. Ye B, Zheng Q. The effects of stress on college student's internet addiction. *J Psychol Sci*. 2016;39:621–7.
7. Yusriyyah S. Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana [skripsi]. Bandung (ID): Universitas Bhakti Kencana; 2020.
8. Rauf AA, Badar, Arsyawina. Hubungan kecanduan game online dengan tingkat stres pada SMA Negeri 5 Samarinda [skripsi]. Samarinda (ID): Politeknik Kalimantan Timur; 2018.
9. Sudarsani L, Devi NLPS, Juniarta IGN. Hubungan stres akademik dengan depresi pada siswa MIPA di SMAN 4 Denpasar. *Coping*. 2021;9(2):151. doi:10.24843/coping.2021.v09.i02.p04
10. Haryono RHS, Kurniasari K. Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja. *J Biomed Kes*. 2018;1(1):75–84. doi:10.18051/jbiomedkes.2018.v1.75-84
11. Çakır S, Akça F, Kodaz AF, Tulgarer S. The survey of academic procrastination on high school students with in terms of school burn-out and learning styles. *Procedia Soc Behav Sci*. 2014;114:654–62. doi:10.1016/j.sbspro.2013.12.763
12. Chasanah AM, Kilis G. Adolescents' gadget addiction and family functioning. Atlantis Press. 2018;139:320–58. doi:10.2991/uipsur-17.2018.52