



Investigating the Relationship between Internet Addiction, Life Satisfaction and Depression

Investigasi Keterkaitan Adiksi Internet, Kepuasan Hidup dan Depresi

Fifin Nur Zaen¹, Moch Agung Aulia², Raisya Aziz³, Shefina Auliya⁴, Willy Saepullah⁵, Mita Deviani Fuji⁶, Yonathan Natanael^{7*}

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Djati Bandung

The problem of internet addiction is very important to be explored further with scientific studies. Considering more frequency the use of internet in the pandemic covid-19 era, especially for college students. The purpose of this study is to explore the influence internet addiction on life satisfaction and depression in college students. Homogenous sampling was used to obtain the same criterion for 467 participants. The research design used is correlational research to determine the effect of one variable on other variables. Demographic analysis shows that students use the internet more in their daily lives to play games and access social media, compare to accessing study material and browsing information. Inferential analysis with regression found that there was no effect of internet addiction on life satisfaction and depression in college students. The finding of this study support previous studies, where online games and access to social media are the student's favorite choices when accessing the internet, and this study which states that there is no correlation between the three variables are tested.

OPEN ACCESS

ISSN 2548 2254 (online)

ISSN 2089 3833 (print)

Edited by:
Dwi Nastiti

Reviewed by:
Latipun Latipun
Cholicul Hadi

*Correspondence:
Yonathan Natanael
yonathan@uinsgd.ac.id

Received: 03 January 2023

Accepted: 29 December 2023

Published: 21 July 2024

Citation:

Fifin Nur Zaen, Moch Agung Aulia, Raisya Aziz, Shefina Auliya, Willy Saepullah, Mita Deviani Fuji, Yonathan Natanael (2024) Investigating the Relationship between Internet Addiction, Life Satisfaction and Depression

Psikologia : Jurnal Psikologi. 9i2.
doi:10.21070/psikologia.v9i2.1645

Keywords: Internet Addiction, Life-Satisfaction, Depression, College Student

Permasalahan adiksi internet sangat penting untuk ditelusuri lebih jauh dengan kajian ilmiah. Mengingat penggunaan internet di era pandemi covid-19 dalam frekuensi yang lebih banyak, terutama pada mahasiswa. Tujuan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh adiksi internet terhadap kepuasan hidup dan depresi pada mahasiswa. Homogeneous sampling digunakan untuk mendapatkan kriteria yang sama bagi 467 partisipan penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah correlational research untuk mengetahui pengaruh suatu variabel kepada variabel lainnya. Analisis demografi menunjukkan mahasiswa dalam kesehariannya lebih banyak menggunakan internet untuk bermain game dan mengakses media sosial, dibanding mengakses bahan pelajaran dan browsing informasi. Analisis inferensial dengan regresi menemukan tidak adanya pengaruh adiksi internet terhadap kepuasan hidup dan depresi pada mahasiswa. Temuan penelitian ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya, dimana game online dan akses media sosial menjadi pilihan favorit mahasiswa saat mengakses internet dan penelitian yang menyatakan tidak adanya keterkaitan ketiga variabel yang diujikan.

Kata Kunci : Adiksi Internet, Kepuasan Hidup, Depresi, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Internet di masa pandemi Covid-19 memberikan banyak kontribusi pada sebagian besar masyarakat di seluruh dunia. Do et al. (2020) menjelaskan bahwa kontribusi internet pada masyarakat ditunjukkan dengan memfasilitasi komunikasi antar individu, mengembangkan jaringan relasi dari sisi sosial ataupun bisnis, serta menjadi kebutuhan yang sangat penting bagi suatu jenis pekerjaan atau profesi pekerjaan tertentu. Tidak hanya itu, selama dua dekade, internet pun menjadi kebutuhan dalam kehidupan aktivitas keseharian masyarakat di seluruh dunia (Marzilli et al., 2020).

Dua dekade lalu masyarakat mulai mengenal internet, pada satu dekade sekarang dapat diamati bahwa perkembangan pengguna internet meningkat dengan sangat cepat (Marzilli et al., 2020). Internet tidak hanya terfokuskan pada pekerjaan, bahkan berdasarkan data didalam satu penelitian ditemukan bahwa internet digunakan oleh sebagian besar masyarakat untuk bersantai, seperti menonton video, bermain *game online*, mengakses sosial media, mendengarkan musik, membaca berita dan masih banyak lainnya. Sehingga karena adanya waktu luang untuk mengakses internet tersebut, membuat peluang individu untuk meningkatkan penggunaan internet, yang hasil akhirnya adalah individu mengalami kecanduan internet (Do et al., 2020). Pada ilmu Psikologi, penggunaan kecanduan internet dikenal dengan adiksi internet.

Aznar-Díaz et al. (2020) pada penelitiannya memaparkan di abad 21 dengan adanya sistem globalisasi, membuat adiksi internet meningkat, khususnya pada mahasiswa di negara Meksiko dan Spanyol yang terletak pada Eropa. Di Asia, telah dilakukan pula penelitian mengenai prevalensi adiksi internet untuk kalangan remaja dan pemuda yang tinggal di Asia, terjadi peningkatan adiksi internet dalam rentangan 2.4% sampai dengan 37.9% (Chen et al., 2020). Indonesia termasuk salah negara yang mengalami peningkatan adiksi internet. *Longitudinal study* dari tahun 2006 sampai 2018 mengenai kecanduan internet, dialami lebih banyak oleh perempuan (Carbonell et al., 2018).

Survei mengenai adiksi internet telah dilakukan terhadap 1312 responden dari berbagai macam profesi dan daerah di Indonesia. Survei yang dilakukan menanyakan beberapa pertanyaan mengenai kajian penggunaan media sosial dan gadget. Survey tersebut menghasilkan sebanyak 42.45% responden kecanduan menggunakan gadget, begitu pula dengan adiksi mengakses media sosial sebanyak 37.50% (Nursikuwagus et al., 2020). Kedua kegiatan yang dilakukan baik menggunakan gadget ataupun mengakses media sosial pada dasarnya membutuhkan

internet sebagai kontribusi internet pada masyarakat

Bila merujuk pada data survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, terjadi peningkatan yang cukup besar dari penggunaan internet dari tahun ke tahun, tahun 2018-2019 berdasarkan data survei sebanyak 64.8% masyarakat Indonesia dari total populasi menggunakan internet. Tahun 2019-2020 pengguna internet di Indonesia bila dikalkulasikan adalah 73.7%, yang artinya terjadi peningkatan penggunaan internet sebesar 8.9% atau sebanyak 25 juta jiwa dalam 1 tahun (APJII, 2020).

Dengan terjadinya era globalisasi yang sangat memerlukan internet, terjadinya peningkatan pengguna internet, adanya waktu santai untuk mengakses internet lebih lama, adanya peningkatan prevalensi adiksi internet baik di Eropa dan Asia, serta data hasil survey yang menemukan angka yang cukup fantastik untuk adiksi internet di Indonesia. Maka, pakar-pakar di bidang klinis dan peneliti di bidang klinis menunjukkan perhatian yang sangat ekstra pada gangguan-gangguan yang akan ditimbulkan oleh adiksi internet. Disebutkan pula dalam satu artikel, meneliti adiksi internet sangatlah penting, terutama mencari keterkaitan antara adiksi internet dengan variabel-variabel yang berhubungan dengan *psychopathological* dan bidang kesehatan (Marzilli et al., 2020).

Penelitian-penelitian sebelumnya banyak mengkaitkan adiksi internet dengan depresi. Hasil penelitian yang ditemukan pun berbeda-beda. Banjanin et al., (2015) mengemukakan adanya relasi antara adiksi internet dengan simptom depresi pada responden remaja. Peneliti lainnya pun menemukan bahwa adiksi internet dapat meningkatkan depresi pada remaja (Wang & Gorenstein, 2013). Dipertegas kembali pada hasil studi di Perguruan Tinggi di negara Saint-Joseph University yang menemukan bahwa adiksi internet berkorelasi dengan insomnia, stres, kecemasan dan depresi (Younes et al., 2016). Berbeda dengan ketiga penelitian diatas, Dong et al. (2011) pada kesimpulan penelitian yang dilakukannya menyatakan bahwa adiksi internet mungkin memberikan beberapa dampak pada patologis, yang bila dianalogikan terdapat juga peluang ketidakmungkinan bagi adiksi internet memengaruhi patologis individu. Serta penelitian mengenai adiksi internet dan depresi menjadi suatu hal yang tidak konsisten, berbeda-beda hasil temuannya (Niemz et al., 2005).

Selain variabel dari bidang kesehatan, adiksi internet pun kerap dikaitkan dengan kepuasan hidup. Adiksi internet dalam satu penelitian dikatakan dapat menurunkan kepuasan hidup dan dapat meningkatkan depresi pada remaja di China (Wang et al., 2013). Kajian *problematic internet use* yang seringkali

digunakan oleh peneliti lainnya dalam pembahasan adiksi internet, menghasilkan pula adanya hubungan antara *problematic internet use* dengan kepuasan hidup, dimana hubungan yang dihasilkan adalah hubungan yang negatif. Namun beberapa peneliti lain menemukan hal yang berlawanan, penelitian pada mahasiswa di Turki menemukan tidak adanya hubungan antara adiksi internet dengan kepuasan hidup (Bozoglan et al., 2013). Sependapat dengan Bozoglan dkk., Shahnaz dan Karim (2014) dalam artikelnya pun menemukan tidak adanya hubungan antara adiksi internet dengan kepuasan hidup pada kalangan anak muda. Yang artinya terdapat perbedaan temuan penelitian antar satu penelitian dengan penelitian lainnya.

Dalam dunia pendidikan, mengenai penggunaan internet selama dua tahun ini seluruh dunia menunjukkan adanya penggunaan internet yang berlebihan (Do et al., 2020). Maka peneliti dapat melihat adanya kemungkinan yang sangat tepat untuk melakukan penelitian mengenai adiksi internet. Ditambah pula dengan adanya pertentangan penelitian mengenai keterkaitan antara adiksi internet dengan kepuasan hidup dan depresi, dapat menjadikan peluang yang baik untuk melakukan peninjauan kembali. Oleh karena adanya dasarnya hubungan antar variabel dari beberapa penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak adiksi internet pada depresi dan kepuasan hidup.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif yang dilakukan menggunakan pendekatan *correlation research*. Pendekatan *correlation research* pada dasarnya adalah pendekatan untuk mengkaji hubungan diantara variabel-variabel yang akan dianalisis, selain itu juga pendekatan ini dapat membuat prediksi mengenai perilaku (Goodwin & Goodwin, 2013). Artinya *correlation research* juga dapat menggali faktor-faktor yang memengaruhi suatu variabel, selain korelasi, dapat juga menggunakan regresi dalam penelitian yang dilakukan.

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian sebanyak 467 mahasiswa sebagai representasi perwakilan dari beberapa Universitas di Indonesia yang berlokasi di provinsi Jawa Barat. Pengambilan sampel menggunakan *homogenous sampling*, dimana peneliti menetapkan partisipan dengan pekerjaan sebagai mahasiswa, artinya partisipan penelitian memiliki karakteristik dan jenjang pendidikan yang sama (Etikan, 2016).

Proses yang dilakukan untuk dalam

melakukan *homogenous sampling* yang dilakukan peneliti adalah dengan memberikan batasan/kriteria yaitu mahasiswa aktif baik itu di Perguruan Tinggi Negeri maupun Swasta yang belajar di Jawa Barat, khususnya Bandung. Dengan dekatnya lokasi penelitian, maka akan menggambarkan kemiripan dari sisi karakteristik partisipan penelitian yang istilah lainnya dikenal sebagai homogen.

Definisi Operasional Variabel

Adiksi internet secara konseptual adalah gangguan baik secara terus menerus (kompulsif) ataupun secara tiba-tiba (impulsif) dalam penggunaan gadget secara *online*, biasanya dalam penggunaan *game online*, *email* dan kenikmatan seksual (Block, 2008). Selain itu, adiksi internet juga dapat diartikan sebagai kesulitan dalam pengendalian penggunaan internet (Civita, 2013). Adiksi internet memiliki empat aspek, yakni *excessive internet use*, *withdrawal*, *tolerance*, dan *adverse consequences*. *Excessive internet use* ditandai dengan hilangnya kesadaran akan waktu mengakses internet dan pengabaian kebutuhan dasar individu. *Withdrawal* dicirikan dengan emosi, seperti perasaan marah, cemas (tegang), dan depresi ketika internet sulit untuk diakses. *Tolerance* memiliki indikator kebutuhan untuk tools/gadget yang lebih baik, penggunaan internet lebih banyak, serta membutuhkan *software* untuk aktivitas *online*-nya. Terakhir adalah aspek *adverse consequences* yang terdiri dari konsekuensi yang kurang baik dalam penggunaan internet, seperti pertengkaran, kebohongan, kinerja atau prestasi yang menurun, merasa lelah, serta adanya rasa isolasi diri atas kehidupan sosialnya.

Kepuasan hidup adalah penilaian kognitif atas perbandingan keadaan hidup individu dengan standar kehidupan yang diinginkannya. (Diener et al., 1985). Kepuasan hidup Diener (dalam van Beuningen, 2012) memiliki indikator sebagai berikut: (a) penilaian kehidupan individu secara umum, apakah sudah baik/ideal, (b) individu yakin memperoleh kehidupan yang baik, (c) individu merasa puas dengan kehidupannya, (d) merasa puas atas capaian penting dalam hidupnya, serta (e) hasrat tidak ingin mengubah apapun dalam kehidupannya.

Depresi menurut Beck dan Alford (2009) adalah perubahan kondisi pada individu, yang ditandai dengan merasakan kesedihan, kesepian dan kurang semangat menjalani kehidupan. Terdapat 21 simptom depresi, yakni rasa sedih, pesimis, kegagalan masa lalu, kehilangan gairah dalam hidup, rasa penyesalan/bersalah, merasa dirinya dihukum, kurang menyukai diri sendiri, mengkritik diri sendiri, adanya hasrat untuk bunuh diri, menangis, gelisah, kehilangan

minat, sulit mengambil keputusan, merasa tidak layak, kehilangan semangat, perubahan pola tidur, mudah marah, perubahan selera makan, sulit konsentrasi, kelelahan, dan kehilangan gairah seksual.

Instrumen Penelitian

Skala Adiksi Internet-35 (SAI-35)

Skala pertama yang digunakan adalah skala adiksi internet yang dikembangkan oleh peneliti. SAI-35 dikembangkan dari definisi dan dimensi adiksi internet dari seorang tokoh bernama Block. SAI-35 terdiri dari 35 item yang mengukur adiksi internet. Dari sisi properti psikometris, reliabilitas konsistensi internal SAI-35 sebesar 0.902. Untuk ke-35 item memiliki nilai daya beda dari 0.30 sampai 0.56, yang menandakan item valid. SAI menggunakan skala Likert dalam penerapannya

Satisfaction Life with Scale (SWLS)

Skala kedua yang digunakan adalah SWLS, pada penelitian ini nilai $\alpha = 0.827$ yang menandakan SWLS konsisten. SWLS terdiri dari lima item dengan tujuh pilihan jawaban. Nilai daya beda yang dihasilkan dalam rentangan 0.459 sampai 0.750. Seluruh item SWLS valid dalam pengujianya. SWLS yang digunakan adalah SWLS versi Indonesia yang telah diadaptasi oleh penelitian sebelumnya (Novanto & Pali, 2019).

Beck Depression Inventory-II (BDI-II)

Skala ketiga adalah BDI-II berisikan 21 item yang mengukur simptom-simptom depresi secara general pada manusia. Nilai reliabilitas BDI-II sebesar 0.876. BDI-II yang digunakan adalah BDI-II hasil adaptasi oleh seorang peneliti di Indonesia (Ginting et al., 2013). Nilai daya beda yang dihasilkan pada BDI-II versi Indonesia ini dalam rentangan 0.345 sampai 0.681. Seluruh item BDI-II dalam pengujian validitas dan reliabilitas sangat baik dan terpenuhi.

Desain Kuesioner

Ketiga skala yang digunakan pada penelitian ini dibuat dalam kuesioner *online* menggunakan *google form*, yang isinya bagian pertama adalah kata pengantar, bagian kedua adalah *informed consent*, bagian ketiga ada isian demografi partisipan, bagian keempat sampai keenam adalah item-item dari tiga instrumen yang digunakan, serta diakhir ucapan terima kasih dari peneliti. Pemilihan penggunaan kuesioner *online*, karena penelitian ini dilakukan ketika era pandemic Covid-19, yakni untuk mengurangi kontak langsung antara peneliti dengan partisipan penelitian.

Prosedur Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan pengerjaan. Awal penelitian, peneliti mencari permasalahan yang terjadi khususnya pada mahasiswa. Memasuki tahun kedua masa pandemi Covid-19 ini, peneliti melihat ada permasalahan yang sangat relevan terjadi seperti penggunaan internet yang sangat berbeda pada mahasiswa. Hampir seluruh kegiatan mahasiswa dilakukan secara *online*, lebih banyak aktivitas dilakukan di dalam rumah. Penggunaan internet yang berlebihan berdasarkan logika peneliti sangat cocok diteliti dengan variabel psikologis yang terkenal kalangan peneliti, yakni adiksi internet. Asumsi awal peneliti sebelum melakukan penelitian, mahasiswa dalam kesehariannya menggunakan internet dalam waktu yang sangat panjang, sehingga peneliti menduga adanya masalah adiksi internet pada mahasiswa.

Kemudian peneliti mencari bahan bacaan yang membahas mengenai adiksi internet. Peneliti mendapatkan definisi, dimensi dan indikator dari adiksi internet dari seorang ahli, yang kemudian peneliti mengembangkan instrumen dari konsep adiksi internet tersebut. Peneliti meminta bantuan lima orang pakar untuk memeriksa instrumen yang dikembangkan oleh peneliti dan dilakukan uji validitas isi dengan validitas Aiken. Skala Adiksi Internet yang dikembangkan oleh peneliti pada awalnya berjumlah 37 item, setelah melalui proses pengujian reliabilitas dan validitas, terdapat dua item yang kurang baik, sehingga hanya 35 item yang lolos untuk digunakan pada penelitian ini.

Bila merujuk pada bahan bacaan, adiksi internet sangat erat sekali dikaitkan dengan variabel kepuasan hidup dan depresi. Sehingga dilakukan *literature review* mengenai keterkaitan ketiga variabel tersebut. Hasil literatur review mengindikasikan bahwa adiksi internet dapat menjadi independen variabel atas kepuasan hidup dan depresi. Tahap selanjutnya peneliti menetapkan desain penelitian serta membagi-bagi tugas dalam pengerjaannya, mulai dari pembuatan proposal penelitian, *literature review* dan pembagian dalam tugas penyebaran data secara *online* yang dimana masing-masing individu dalam tim penelitian ini memberikan kontribusi yang saling mengisi. Peneliti beranggapan bahwa penyebaran data dengan melalui media sosial adalah teknik terbaik untuk saat ini.

Setelah melakukan pengambilan data secara *online*, peneliti mensisir data dari *link* kuesioner yang disebar. Data awal yang didapatkan oleh peneliti adalah sebanyak 480 partisipan, namun dalam proses pensortiran data, terdapat 13 partisipan tidak mengisi data demografi, oleh karena itu sebanyak 13 partisipan dikeluarkan dalam penganalisisan. Intinya terdapat

467 data yang dapat dianalisis. 467 data dianalisis dengan menggunakan program statistik, yang hasilnya akan dituliskan pada bagian hasil penelitian. Tahap terakhir, peneliti adalah membuat laporan penelitian secara lengkap dan peneliti membuat laporan singkat untuk dipublikasikan.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik regresi linier sederhana sebanyak dua kali pengujian untuk penganalisisannya. Regresi linier sederhana pertama untuk menganalisis adiksi internet dengan kepuasan hidup, sedangkan kedua menganalisis adiksi internet dengan depresi. Program statistik yang digunakan untuk penganalisisan adalah SPSS.

HASIL PENELITIAN

Analisis deskriptif data demografi partisipan penelitian yang telah dirangkum pada tabel 1.

[Tabel 1. About here]

Bila dinarasi sebagai berikut, diketahui bahwa partisipan berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan partisipan berjenis kelamin laki-laki. Rentang usia partisipan dari 18 tahun sampai dengan 22 tahun. Rentangan usia ini adalah usia ideal mahasiswa pada jenjang Strata 1 (S1). Asal universitas partisipan dari berbagai universitas di Indonesia, akan tetapi mayoritas partisipan berasal dari universitas yang berada di Jawa Barat, dapat dibuktikan pula dengan partisipan mayoritas yang berasal dari suku Sunda.

Pengambilan data dilakukan pada pertengahan bulan Agustus, hal ini menunjukkan terdapat perbedaan tahun ajaran pada responden, terdapat Universitas yang masih melangsungkan tahun ajaran genap (semester genap 2020/2021) dan ada pula Universitas yang sudah memasuki tahun ajaran baru (semester ganjil 2021/2022), maka mahasiswa yang mengisi pun dari berbagai tingkat, dari mahasiswa tingkat semester 1 sampai tingkat semester 8. Lengkap dari ganjil dan genap mewakili seluruh tingkat semester. Lima fakultas terbanyak memberikan tanggapan dari kuesioner *online* adalah Psikologi, Ekonomi, FISIP, MIPA/Sains, dan Keperawatan, sisanya dari berbagai fakultas lainnya.

Seluruh partisipan yang merupakan mahasiswa menggunakan internet dalam aktivitas sehari-harinya, dimana berdasarkan pilihan rentangan tingkat pemakaiannya internetnya berbeda-beda. Mayoritas partisipan atau lebih dari 40% mahasiswa menggunakan internet lebih dari 6 jam dalam sehari. Penggunaan internetnya pun beraneka ragam.

Penggunaan internet terbanyak digunakan oleh partisipan (mahasiswa) adalah untuk bermain *game online*, yang kemudian pada urutan kedua, akses internet juga digunakan untuk mengakses media sosial. Sisanya untuk mencari bahan belajar dan *browsing website*.

Selain analisis deskriptif, peneliti juga melakukan analisis statistik inferensial, guna mengetahui pengaruh adiksi internet terhadap kepuasan hidup dan depresi. Ketika ingin melakukan uji regresi linier sederhana, asumsi yang paling umum diujikan dan harus terpenuhi adalah uji normalitas, artinya dimana *residual* data khususnya pada variabel dependen membentuk kurva normal. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisis dimana *residual* data berdistribusi normal (dapat diamati pada gambar 1 dan gambar 2).

[Figure 1. About here]

[Figure 2. About here]

Gambar 1 dan gambar 2 menunjukkan penyebaran *residual* data variabel dependen membentuk seperti lonceng, yang artinya asumsi normalitas terpenuhi dan dapat dilakukan pengujian regresi. Selain dari penyebaran *residual* data, peneliti pun melakukan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, sebagai penguat asumsi. Untuk variabel adiksi internet memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov* (KS) sebesar 0.559 dan signifikansi sebesar 0.914, kepuasan hidup mendapatkan nilai KS sebesar 1.282 dengan signifikansi 0.075, dan depresi dengan nilai KS sebesar 1.348 dan signifikan 0.053. Seluruh variabel memiliki nilai signifikan (p) > 0.05, asumsi normalitas terpenuhi dalam pengujian.

Fokus terhadap analisis regresi. Peneliti melakukan dua kali pengujian regresi, yakni pengujian regresi adiksi internet terhadap kepuasan hidup mahasiswa dan pengujian regresi adiksi internet terhadap depresi. Hasil pengujian peneliti buat menjadi ringkas, pada tabel 2 dan tabel 3. Ditemukan pada penelitian ini adiksi internet tidak memiliki pengaruh kepada kepuasan hidup dan depresi. Dengan didapatkan nilai signifikansi > 0.05 pada kedua pengujian regresi berdasarkan nilai *t*-test, membuktikan bahwa tidak adanya keterkaitan dari variabel independen terhadap variabel dependen. Dengan tidaknya pengaruh, artinya peneliti tidak dapat memberikan penjelasan hasil analisis lebih dalam, sehingga peneliti perlu membahas mengenai hasil penelitian yang ditemukan pada bagian pembahasan penelitian.

[Tabel 2. About here]

[Tabel 3. About here]

PEMBAHASAN

Terdapat beberapa hal penting untuk dibahas pada bagian ini. Mengenai mahasiswa yang lebih banyak menggunakan internet untuk bermain *game online* dan mengakses media sosial. Bila dikaitkan dengan hasil survey APJII, diketahui bahwa masyarakat di Indonesia sebanyak 95.4% terhubung dengan internet melalui *smartphone/handphone*, dimana *game online* dan media sosial dapat dengan mudahnya diakses melalui *smartphone/handphone* yang selalu dibawa kemanapun oleh mahasiswa dalam kesehariannya. Kemudahan untuk bermain *game online* dan akses media melalui *smartphone/handphone* adalah hal yang paling mendasar membuat mahasiswa menggunakannya.

Menurut Masfiah dan Putri (2019) pada artikelnya, awal mula seseorang sering bermain *game online* didasari oleh rasa bosan, mencari aktivitas untuk melepaskan beban, serta mendapatkan kesenangan bagi dirinya. Dalam aktivitas pembelajaran melalui daring, hal paling mendasar yang paling banyak dialami mahasiswa adalah bosan belajar secara daring. Mahasiswa di Indonesia merasa bosan karena tidak bertatap muka dengan rekan-rekan sepejuangannya dan pengajarnya (Yunitasari & Hanifah, 2020) dan merasakan bosan oleh karena materi kuliah sulit dipahami ketika melakukan perkuliahan daring (Pawicara & Conilie, 2020). Maka proyeksi yang dilakukan mahasiswa untuk menghilangkan rasa bosan tersebut adalah dengan bermain *game online* dan mengakses media sosial. Mengenai materi yang sulit pahami, juga sesuai dengan frekuensi mahasiswa yang sedikit memberikan jawaban. Hal tersebut dapat membuat mahasiswa menjadi sedikit mengakses internet untuk mencari informasi dan mencari bahan ajar.

Selain akses internet, mengenai penggunaan internet pun penting untuk dibahas. Partisipan terbanyak dalam penelitian ini adalah partisipan memilih lebih dari 6 jam pemakaian sehari. Hal ini sejalan dengan survey APJII yang melaporkan bahwa frekuensi terbanyak penggunaan internet pada masyarakat Indonesia adalah lebih dari 8 jam per hari (dalam laporan APJII dituliskan sebanyak 19.5%). Nursikuwagus et al. (2020) pun menyatakan bahwa dengan tingginya tingkat penggunaan internet, dapat mengakibatkan efek lainnya yaitu sulit terlepasnya dari penggunaan *gadget*. Dapat diamati secara langsung oleh indera penglihatan kita, bahwa mahasiswa dalam kesehariannya, hampir tidak pernah lepas dari *gadget*. Kemanapun dan melakukan apapun, pasti akan ada *gadget* disampingnya. Hal diatas memungkinkan terjadinya tingkat adiksi internet dari rendah, sedang, sampai tinggi pada setiap individu.

Memasuki tahun kedua pandemi covid-19, dimana seluruh aktivitas pendidikan mahasiswa masih disertai oleh penggunaan internet. Peneliti berpendapat sangat besar kemungkinan adiksi internet menjadi gaya hidup yang baru saat pandemi covid-19. Mahasiswa juga sudah mulai menjadi sangat terbiasa dan menjadi gaya hidupnya. Oleh karena itu, adiksi internet pun tidak dapat memengaruhi kepuasan hidup dan depresi mahasiswa, sesuai hasil analisis inferensial penelitian ini. Tentunya hasil penelitian ini berlawanan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wang pada tahun 2013. Penelitian sebelumnya menemukan adiksi internet dapat menurunkan kepuasan hidup dan dapat meningkatkan depresi pada remaja di China (Wang et al., 2013), sedangkan pada penelitian ini tidak ditemukan efek pengaruh.

Perbedaan dasar penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang dkk adalah era pandemi. Penelitian Wang dkk dilakukan sebelum memasuki era pandemi covid-19, penelitian ini dilakukan pada era pandemi covid-19. Terlihat perbedaan yang sangat jauh dalam kehidupan mahasiswa. Apalagi penelitian ini dilakukan pada tahun kedua di pandemi covid-19, yang peneliti yakini adiksi internet sudah menjadi gaya hidup baru pada mahasiswa (meskipun hanya tingkat adiksi yang rendah). Hampir seluruh kegiatan tidak lepas dari internet. Perubahan gaya hidup di era pandemi covid-19 lah yang menjadi faktor utama bedanya hasil penelitian.

Disamping perbedaan, penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dong et al. (2011) yang mengungkapkan adiksi internet memberikan peluang ketidakmungkinan bagi adiksi internet memengaruhi patologis individu seperti depresi. Dikuatkan pula bahwa hasil penelitian adiksi internet menjadi hasil penelitian yang tidak konsisten, berbeda-beda pada hasil temuannya (Niemz et al., 2005). Penelitian ini pun mendukung penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan di Turki, yang sama-sama menemukan tidak adanya pengaruh adiksi internet terhadap kepuasan hidup, khususnya pada anak muda (Bozoglan et al., 2013). Meskipun penelitian ini dilakukan dibeda era (sebelum terjadinya covid-19, tapi menggambarkan temuan yang serupa).

Selain itu penelitian ini membuktikan perbedaan temuan dengan *social replacement theory* yang menyatakan individu yang kecanduan internet menggantikan caranya berinteraksi sosial dengan berinteraksi secara *online*, yang dapat menjadi faktor resiko depresi serta individu yang menggunakan secara terus menerus aktivitas *online* pun menandakan adanya kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata yang berefek pada kepuasan hidupnya. Dapat diterapkan bahwa *social replacement*

theory sebagai teori yang kurang tepat diterapkan saat pandemi covid-19.

Temuan penelitian ini pun tidak senada dengan teori, dapat juga disebabkan oleh instrumen penelitian yang berbeda. Instrumen adiksi internet yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen murni pengembangan dari teori Block, peneliti belum menelusuri lebih jauh mengenai dasar teori yang digunakan oleh instrumen penelitian-penelitian sebelumnya. Akan tetapi dari sisi psikometri, instrumen yang dikembangkan oleh peneliti adalah instrumen yang valid dan reliabel. Sehingga, bukan menjadi faktor utama terjadinya perbedaan hasil penelitian. Bahkan dapat menjadi kelebihan penelitian yang dilakukan, menghasilkan instrumen yang layak digunakan untuk mengukur adiksi internet.

Pada penelitian ini pun peneliti menyadari adanya kekurangan dalam melakukan penelitian, yakni dalam untuk demografi, peneliti tidak mengontrol penggunaan gadget pada partisipan penelitian. Baik lebih banyak menggunakan PC, laptop, smartphone atau tablet dalam kesehariannya. Selain itu, peneliti juga tidak memberikan opsi pilihan mengakses internet untuk menonton video melalui *youtube* ataupun *website* lainnya. Merujuk pada pendahuluan, internet pun dapat digunakan untuk santai, seperti menonton video. Yang idealnya pada kuesioner penelitian pun dicantumkan pilihan menonton video.

SIMPULAN

Simpulan yang didapatkan pada penelitian ini adalah adiksi internet tidak memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup dan depresi pada mahasiswa. Ada kemungkinan adanya faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kepuasan hidup dan depresi selain adiksi internet belum dijelaskan secara jelas dalam penelitian ini, misalnya seperti durasi penggunaan internet, jenis aktivitas online yang dominan digunakan, serta memungkinkan faktor-faktor psikososial. Di era pandemi covid-19, adiksi internet dialami oleh banyak mahasiswa, tetapi tidak diketahui secara langsung, karena sudah menjadi gaya hidup yang menggunakan internet dan gadget dalam aktivitas kehidupannya.

Harapan peneliti adalah penelitian yang dilaksanakan memberikan kontribusi yang menarik bagi bidang kesehatan mental dan pendidikan. Terlebih lagi peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya mencoba meninjau kembali untuk memberikan kontribusi tambahan, serta memperkuat atau mengklarifikasi hasil penelitian yang telah dilakukan ini dengan menggunakan instrumen yang sama atau berbeda. Artinya penelitian ini memberikan ruang yang baik untuk peneliti selanjutnya

mengeksplorasi variabel-variabel psikologi lainnya yang kemungkinan dapat memengaruhi kepuasan hidup dan depresi yang lebih komprehensif.

REFERENSI

- APJII. (2020). Laporan survei internet APJII 2019 – 2020. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020*, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>
- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J. M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M. S. (2020). Mexican and Spanish university students' internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS ONE, 15*(5), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>
- Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I., & Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression: Focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior, 43*, 308–312. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.013>
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression causes and treatment* (2nd ed). University of Pennsylvania Press.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry, 165*(3), 306–307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology, 54*(4), 313–319. <https://doi.org/10.1111/sjop.12049>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., & Prades, M. (2018). Problematic use of the internet and smartphones in university students: 2006–2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph15030475>
- Chen, H. C., Wang, J. Y., Lin, Y. L., & Yang, S. Y. (2020). Association of internet addiction with family functionality, depression, self-efficacy and self-esteem among early adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(23), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238820>
- Civita, A. (2013). Internet addiction as new addiction? *Interdisciplinary Journal of Family Studies, 18*(2), 172–187.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71–75.

- Do, H. N., Onyango, B., Prakash, R., Tran, B. X., Nguyen, Q. N., Nguyen, L. H., Nguyen, H. Q. T., Nguyen, A. T., Nguyen, H. D., Bui, T. P., Vu, T. B. T., Le, K. T., Nguyen, D. T., Dang, A. K., Nguyen, N. B., Latkin, C. A., Ho, C. S. H., & Ho, R. C. M. (2020). Susceptibility and perceptions of excessive internet use impact on health among Vietnamese youths. *Addictive Behaviors*, *101*(October 2018), 105898. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.01.043>
- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., & Zhao, X. (2011). Precursor or sequela: Pathological disorders in people with internet addiction disorder. *PLoS ONE*, *6*(2), 1–5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0014703>
- Etikan, I. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, *5*(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Ginting, H., Näring, G., Van Der Veld, W. M., Srisayekti, W., & Becker, E. S. (2013). Validating the Beck Depression Inventory-II in Indonesia's general population and coronary heart disease patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *13*(3), 235–242. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70028-0](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70028-0)
- Goodwin, C. J., & Goodwin, K. A. (2013). *Research in psychology methods and design* (7th Ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Marzilli, E., Cerniglia, L., Ballarotto, G., & Cimino, S. (2020). Internet addiction among young adult university students: The complex interplay between family functioning, impulsivity, depression, and anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(21), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218231>
- Masfiah, S., & Putri, R. V. (2019). Gambaran motivasi belajar siswa yang kecanduan game online. *Program Studi Bimbingan Dan Konseling IKIP Siliwangi*, *1*(7), 1–8.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology and Behavior*, *8*(6), 562–570. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.562>
- Novanto, Y., & Pali, M. (2019). Teachers'S Life Satisfaction in Palopo and Toraja: a Descriptive Study. *Jurnal Sains Psikologi*, *8*(2), 207–217. <https://doi.org/10.17977/um023v8i22019p207>
- Nursikuwagus, A., Hikmawati, E., Wisesty, U. N., Mungguna, W., & Mahayana, D. (2020). Kajian saintifik fenomena adiksi gadget dan media sosial di Indonesia. *Jurnal Teknologi Dan Informasi*, *10*(1), 25–39. <https://doi.org/10.34010/jati.v10i1.2589>
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, *1*(1), 29–38.
- Shahnaz, I., & Karim, A. K. M. R. (2014). The impact of internet addiction on life satisfaction and life engagement in Young Adults. *Universal Journal of Psychology*, *2*(9), 273–284. <https://doi.org/10.13189/ujp.2014.020902>
- van Beuningen, J. (2012). *The Satisfaction with Life Scale Examining Construct Validity*. Statistics Netherlands.
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Gao, W., & Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research and Theory*, *21*(1), 62–69. <https://doi.org/10.3109/16066359.2012.690053>
- Wang, Y. P., & Gorenstein, C. (2013). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory-II: A comprehensive review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, *35*(4), 416–431. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2012-1048>
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., Osta, N. El, Karam, L., Hajj, A., & Khabbaz, L. R. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PLoS ONE*, *11*(9), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161126>
- Yunitasari, R., & Hanifah, U. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap minat belajar siswa pada masa covid 19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *2*(3), 232–243. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i3.142>

DAFTAR TABEL

1. Demografi Partisipan	190
2. Regresi Internet Adiksi terhadap Kepuasan Hidup	190
3. Regresi Internet Adiksi terhadap Depresi	190

Tabel 1 / Demografi Partisipan

Demografi	Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	80	17.1%
	Perempuan	387	82.9%
Usia	18 tahun	38	8.1%
	19 tahun	121	25.9%
	20 tahun	150	31.2%
	21 tahun	108	23.1%
	22 tahun	50	10.7%
Asal Universitas	UIN Bandung	119	25.5%
	UNPAD	30	6.4%
	UPI	22	4.7%
	UNISBA	21	4.5%
	Universitas lainnya	275	58.9%
Fakultas	Psikologi	107	22.9%
	Ekonomi	56	12%
	FISIP	25	5.4%
	MIPA/ Sains	23	4.9%
	Keperawatan	22	4.7%
	Fakultas lainnya	234	50.1%
Tingkat Semester	Semester 1	9	1.9%
	Semester 2	98	21%
	Semester 3	4	0.9%
	Semester 4	209	44.8%
	Semester 5	4	0.9%
	Semester 6	87	18.6%
	Semester 7	7	1.5%
	Semester 8	49	10.5%
Menggunakan Internet	Ya	467	100%
	Tidak	-	-
Penggunaan Internet per Hari	1-2 jam per hari	85	18.2%
	3-4 jam per hari	100	21.4%
	5-6 jam per hari	108	23.1%
	> 6 jam per hari	174	37.3%
Akses Internet untuk	Media Sosial	194	41.5%
	Mencari Bahan Belajar	29	6.2%
	Game Online	233	49.9%
	Browsing	11	2.4%

Tabel 2 / Regresi Internet Adiksi terhadap Kepuasan Hidup

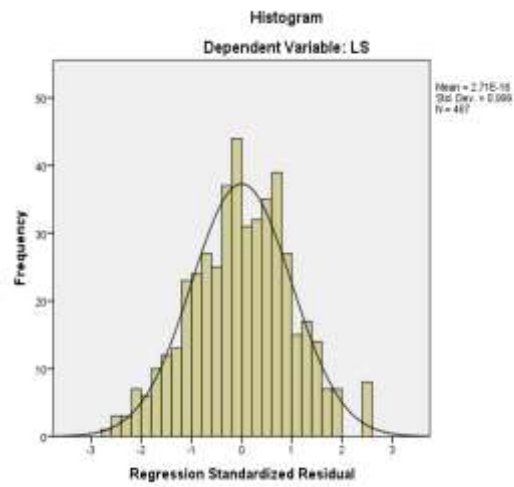
Model	B	t	sig
Constant	21.085	13.611	0.000
Kepuasan Hidup	-0.008	-0.590	0.556

Tabel 3 / Regresi Internet Adiksi terhadap Depresi

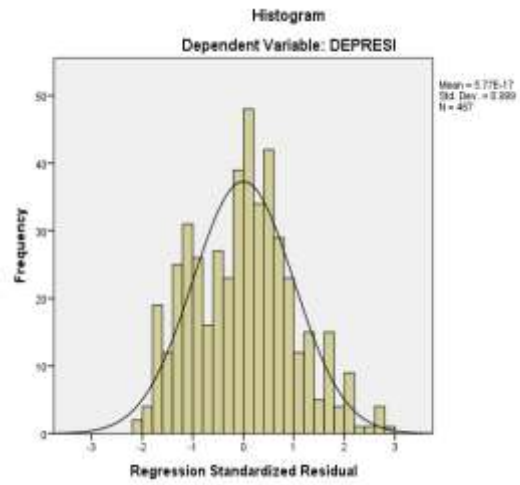
Model	B	t	Sig
Constant	25.198	9.680	0.000
Depresi	-0.031	-1.315	0.189

DAFTAR GAMBAR

1. Penyebaran residual data kepuasan hidup berdistribusi normal 190
2. Penyebaran residual data depresi berdistribusi normal. 190



Gambar 1 / Penyebaran *residual* data kepuasan hidup berdistribusi normal.



Gambar 2 / Penyebaran *residual* data depresi berdistribusi normal.