

# PENYULUHAN KESEHATAN WASPADA ADIKSI INTERNET PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19

Nindya Aryanty, Raihanah Suzan, Mirna Marhami Iskandar, Ima Maria,  
Putri Sari Wulandari

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Corresponding author email: [nindyaaryanty@unja.ac.id](mailto:nindyaaryanty@unja.ac.id)

## **ABSTRACT**

*Excessive and uncontrolled use of the internet cause the emergence of internet addiction. In 2018, The eleventh revision of the International Classification of Diseases (ICD-11) released by the World Health Organization (WHO) included internet disorders as a new disorder that is often associated with internet addiction. Teenagers experience a transition period from childhood to adulthood which is marked by high curiosity and always want to try new things so they are feared to be vulnerable to internet addiction. The Covid-19 pandemic, which requires everyone to spend more time at home, has increased internet exposure to them. Research on students at 13 Public High Schools in Jambi City (2021) found the incidence of internet addiction is 23.25%. The objectives of this community service activity is to increase the awareness of parents, teachers and students about the threat of internet addiction during the Covid-19 Pandemic. The method used is counseling in the form of health seminars. This activity was attended by 201 participants consisting of 50% high school students, 46% teachers, 1% parents, and 3% participants with other professions. Based on the results of filling out the questionnaire, it was found that 13% of participants experienced internet addiction with 69% of them being high school students, as many as 53% of participants admitted that there had been an increase in internet use in the last 12 months, 48% of participants used the internet for a duration of 6-10 hours per day during the pandemic, and 32.3% of participants used the internet for schoolwork reasons.*

**Keywords:** *Internet addiction, teenager, Covid-19 pandemic*

## **ABSTRAK**

Penggunaan internet yang berlebih dan tidak terkendali menyebabkan munculnya adiksi internet. Pada tahun 2018, *The eleventh revision of the International Classification of Diseases* (ICD-11) yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO) memasukkan gangguan internet sebagai gangguan baru yang sering dikaitkan dengan adiksi internet. Remaja mengalami periode transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa yang ditandai oleh rasa ingin tahu yang tinggi dan selalu ingin mencoba hal-hal baru sehingga remaja dikhawatirkan rentan mengalami adiksi internet. Pandemi Covid-19 yang mengharuskan setiap orang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah, semakin meningkatkan paparan internet pada remaja. Penelitian terhadap siswa di 13 SMA Negeri Kota Jambi pada tahun 2021 menemukan kejadian adiksi internet sebesar 23,25%. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kewaspadaan orangtua, guru serta siswa akan ancaman adiksi internet di masa Pandemi Covid-19. Metode yang digunakan adalah penyuluhan berupa seminar kesehatan. Kegiatan ini dihadiri oleh 201 orang peserta yang terdiri dari 50% siswa SMA, 46% guru, 1% orang tua, dan 3% peserta dengan profesi lainnya. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner didapatkan 13% peserta mengalami adiksi internet dengan 69% diantaranya merupakan siswa SMA, sebanyak 53% peserta mengaku ada peningkatan penggunaan internet dalam 12

bulan terakhir, 48% peserta menggunakan internet dengan durasi 6-10 jam per hari selama pandemi, dan 32,3% peserta menggunakan internet dengan alasan tugas sekolah.

**Kata kunci : Adiksi internet, remaja, pandemi Covid-19**

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang berada di antara periode pubertas dan periode dewasa. Pada masa ini, hubungan antara seorang anak remaja dan temannya dianggap sangat penting karena mereka menganggap teman sebagai sumber kasih sayang, kepercayaan, inklusifitas serta sumber kepercayaan diri. Remaja diketahui memiliki ketertarikan terhadap penggunaan internet yang memberikan fasilitas akses jaringan global sehingga dapat menghubungkan jutaan orang dari berbagai penjuru dunia.<sup>1</sup> Penggunaan internet saat ini merupakan fenomena global sehingga menjadi bagian tidak terpisahkan dalam keseharian hidup individu. Internet menjadi media hiburan, sosialisasi dan akses informasi. Selain memberikan manfaat, penggunaan internet juga dapat memberikan dampak negatif bagi penggunaannya. Penggunaan internet yang berlebih dan tidak terkendali dapat menyebabkan munculnya adiksi internet.<sup>2</sup>

Pada pertengahan tahun 2018, *The eleventh revision of the International Classification of Diseases (ICD-11)* yang dirilis oleh *World Health Organization (WHO)* memasukkan gangguan internet sebagai gangguan baru yang sering dikaitkan dengan adiksi internet. Remaja dianggap lebih rentan mengalami adiksi internet dibandingkan usia dewasa.<sup>2</sup> Periode remaja merupakan masa

pembentukan identitas diri sehingga remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan selalu ingin mencoba hal-hal baru.<sup>3</sup>

Pandemi Covid-19 memberikan dampak terhadap perubahan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari di berbagai belahan dunia. Pembatasan aktivitas dan interaksi selama pandemi menggiring masyarakat menggunakan media sosial untuk kepentingan pendidikan, hiburan, dan interaksi sosial, yang artinya turut meningkatkan durasi *screen time* dalam keseharian.<sup>4</sup> Di Jerman, aktivitas olah raga mengalami penurunan sejak diberlakukan *lockdown* yang diiringi dengan peningkatan *screen time* (televi, *smartphone*, tablet) sebagai substitusi hiburan dan pengganti pembelajaran tatap muka.<sup>5</sup> Penelitian Siste et al. (2021) di masa pandemi Covid-19 pada 2,932 remaja dari 33 provinsi di Indonesia menemukan 19,3% kejadian adiksi internet pada remaja dengan 78,7% diantaranya adalah remaja putri. Namun, penelitian Siste et al. ini memiliki kekurangan karena desain sampling tidak dikerjakan menggunakan randomisasi namun menggunakan *respondent-driven sampling* sehingga ditemukan distribusi jenis kelamin responden yang tidak seimbang dengan 78,7% responden penelitiannya adalah remaja putri.<sup>6</sup>

Penelitian yang kami lakukan di tahun 2021 terhadap 529 responden yang

merupakan siswa dari 13 SMA Negeri di Kota Jambi menemukan kejadian adiksi internet pada 123 (23,25%) siswa, dengan rincian 47 orang (38,2%) remaja laki-laki dan 76 orang (61,8%) remaja perempuan. Untuk itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk meningkatkan kewaspadaan orangtua, guru dan siswa terhadap ancaman adiksi internet di masa Pandemi Covid-19. Selain itu pengabdian ini juga mendukung Misi Universitas Jambi dalam mengembangkan dan menyebarkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

#### **METODOLOGI                      PELAKSANAAN PENGABDIAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa seminar kesehatan yang terdiri dari edukasi dan penyuluhan mengenai risiko, langkah diagnosis, serta upaya pencegahan kejadian adiksi internet pada remaja yang perlu diupayakan bersama antara orangtua, guru, dan siswa. Seminar ini dilaksanakan secara *hybrid*. Adapun rincian topik materi seminar yaitu pemaparan hasil penelitian “Adiksi internet pada remaja SMA Kota Jambi”, kenali dan terapi adiksi internet, serta adiksi internet dipandang dari sisi psikologi remaja.

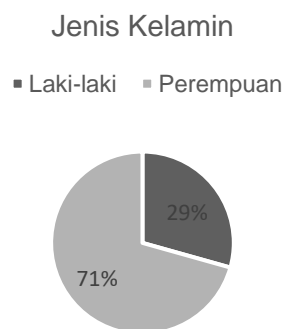
Setiap peserta seminar diwajibkan untuk mengisi kuesioner melalui *link google forms*. Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis secara deskriptif.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa seminar kesehatan telah dilakukan di Gedung Balai Penjaminan Mutu Pendidikan Provinsi Jambi pada hari Sabtu,

6 Agustus 2022. Seminar dilakukan secara *hybrid* dengan total jumlah peserta yang hadir adalah 201 peserta, yakni 129 peserta luring dan 72 peserta daring. Kegiatan ini dihadiri langsung oleh Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Jambi (Bpk. H. Varial Adhi Saputra, ST, MM), Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi (Dr. dr. Humaryanto, Sp.OT, M.Kes), Kepala/Wakil Sekolah dari 13 SMA Negeri di Kota Jambi, Guru BK dari 13 SMA Negeri di Kota Jambi, dan perwakilan siswa dari 13 SMA Negeri di Kota Jambi.

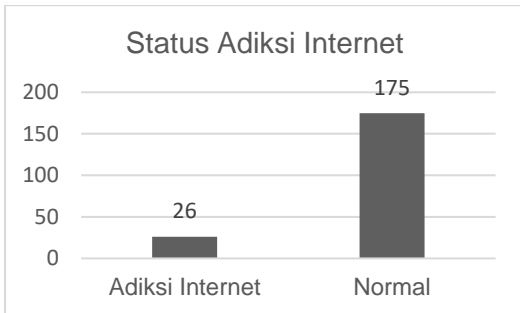
Peserta seminar yang hadir terdiri dari 59 orang laki-laki (29%) dan 142 orang perempuan (71%) (Gambar 1). Profesi peserta seminar terdiri dari 100 orang siswa (50%), 92 orang guru (46%), 2 orang tua (1%), dan 7 orang peserta (3%) dengan profesi lainnya. Tidak ada tenaga kesehatan yang ikut hadir sebagai peserta dalam seminar ini.



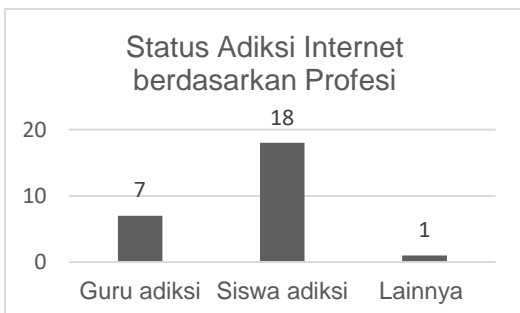
Gambar 1. Distribusi persentase jenis kelamin peserta seminar.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner diagnosis adiksi internet oleh peserta seminar didapatkan 26 orang mengalami adiksi internet (13%) (Gambar 2) dengan rincian 18 orang siswa SMA (69%), 7 orang guru (27%), dan 1 orang (4%)

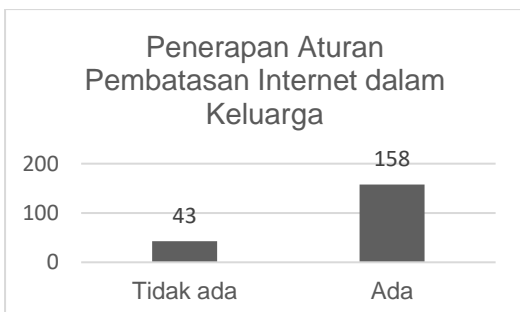
dengan profesi lainnya (Gambar 3). Sebagian besar peserta seminar menerapkan aturan pembatasan internet dalam keluarga (158 orang; 79%) (Gambar 4). Sejumlah 107 peserta seminar (53%) mengaku bahwa ada peningkatan penggunaan internet dalam 12 bulan terakhir (Gambar 5).



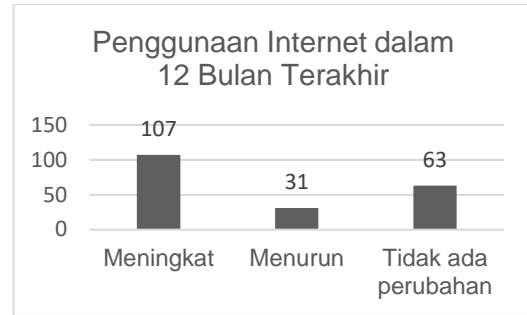
Gambar 2. Status adiksi internet peserta seminar.



Gambar 3. Status adiksi internet berdasarkan profesi peserta seminar.

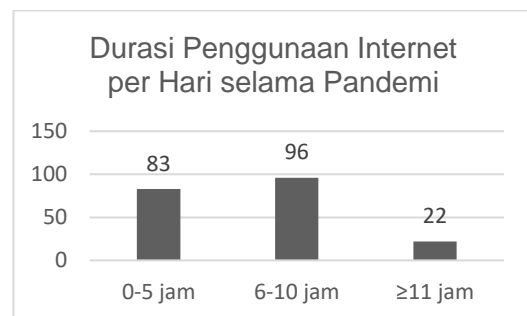


Gambar 4. Penerapan aturan pembatasan internet dalam keluarga.



Gambar 5. Penggunaan internet dalam 12 bulan terakhir.

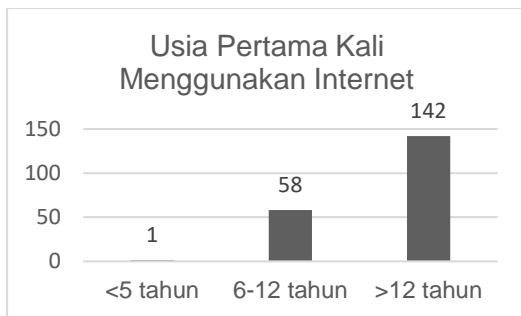
Berdasarkan data durasi penggunaan internet per hari selama pandemi, 83 orang menggunakan internet dengan durasi 0-5 jam (41%), 96 orang dengan durasi 6-10 jam (48%), dan 22 orang dengan durasi  $\geq 11$  jam (11%) (Gambar 6).



Gambar 6. Durasi penggunaan internet per hari selama pandemi.

Berdasarkan data usia pertama kali menggunakan internet, 142 orang mulai menggunakan internet pada usia  $>12$  tahun (70,6%), 58 orang pada usia 6-12 tahun (28,9%), dan 1 orang pada usia  $<5$  tahun (0,5%) (Gambar 7). Alasan utama peserta seminar menggunakan internet, 65 orang menjawab karena tugas sekolah (32,3%), 48 orang dengan alasan media sosial (23,9%), 38 orang dengan alasan hiburan (18,9%), 36 orang dengan alasan mencari informasi (17,9%), 13 orang dengan alasan

cyber-relationship (6,5%), dan 1 orang dengan alasan belanja online (0,5%).



Gambar 7. Usia pertama kali menggunakan internet.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa seminar kesehatan Waspada Adiksi Internet pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19 dihadiri oleh 201 orang peserta yang terdiri dari 100 orang siswa SMA dimana didapatkan sebanyak 18 orang siswa mengalami adiksi internet.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Karacic S, Oreskovic S. Internet addiction through the phase of adolescence: a questionnaire study. *JMIR Ment Heal.* 2017;4(2):e5537.
2. Ying CY, Awaluddin SM, Kuay LK, et al. Association of Internet Addiction with Adolescents' Lifestyle : A National School-Based Survey. 2021. *Int. J. Environ. Res. Public Health.*
3. Sari AP, Ilyas A, Ildil I. Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. 2018;3:110-117
4. Vanderloo, L.M., Carsley, S., Aglipay, M., Cost, K.T., Maguire, J., Birken, C.S., 2020. Applying Harm Reduction Principles to Address Screen Time in Young Children Amidst the COVID-19 Pandemic. *J. Dev. Behav. Pediatr.* <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000825>
5. Schmidt, S.C.E., Anedda, B., Burchartz, A., Eichsteller, A., Kolb, S., Nigg, C., Niessner, C., Oriwol, D., Worth, A., Woll, A., 2020. Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Sci. Rep.* <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78438-4>
6. Siste K, Hanafi E, Sen LT, et al. Implications of COVID-19 and Lockdown on Internet Addiction Among Adolescents: Data From a Developing Country. *Front Psychiatry.* 2021;12 (May):1-11. doi:10.3389/fpsy.2021.665675