

Hubungan Antara Kecanduan Internet dan Depresi Pada Mahasiswa Pengguna Warnet di Kelurahan Jebres Surakarta

The Correlation Between Internet Addiction and Depression On The College Students Who Used The Internet Cafe at Jebres Surakarta

Tiarania Dewiratri, Suci Murti Karini, Machmuroch

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Berselancar di internet merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan bagi sebagian besar mahasiswa, tapi banyak yang tidak sadar bahwa kegiatan itu justru dapat membuat kecanduan internet dan berakibat timbulnya depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kecanduan internet dengan depresi pada mahasiswa pengguna warnet di kelurahan Jebres. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kecanduan internet dan depresi.

Sampel penelitian ini adalah pengguna warnet di kelurahan Jebres (area kampus UNS). Sampel penelitian berjumlah 142 mahasiswa yang di ambil menggunakan teknik *purposive incidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan skala kecanduan internet dan skala *Beck Depression Inventory* (BDI) secara bersamaan. Validitas skala kecanduan internet yaitu antara 0,319 sampai 0,691 dan reliabilitas sebesar 0,923. Adapun BDI memiliki validitas 0,7 dan reliabilitas 0,9. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis korelasi *Pearson*.

Berdasarkan perhitungan diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,859 dan diperoleh nilai *R square* sebesar 0,739. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dan depresi pada mahasiswa pengguna warnet di kelurahan Jebres Surakarta, yaitu jika kecanduan internet tinggi maka depresi yang dialami akan tinggi pula. Adapun untuk sumbangan pengaruh dari variabel bebas sebesar 73,9%.

Kata kunci: kecanduan internet, depresi, mahasiswa

PENDAHULUAN

Sejak ditemukan pertama kali dan sampai sejauh ini, teknologi internet mengalami perubahan yang pesat. Perubahan tersebut menjadi daya tarik tersendiri yang mempengaruhi jutaan manusia untuk mengenal internet. Saat ini internet mewabah setiap kalangan muda dan orang tua. Internet tidak lagi menjadi barang mewah yang hanya dapat dinikmati oleh masyarakat menengah ke atas saja. Internet telah menyentuh masyarakat kalangan bawah, bahkan anak-anak sekolah dasar pun sudah mulai mengenal internet. (Yofiyanto, 2008)

Hasil riset memperlihatkan bahwa pertumbuhan penggunaan internet di Indonesia terus

meningkat. Menurut *MarkPlus Insight*, jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2011 ini sudah mencapai 55 juta orang, meningkat dari tahun sebelumnya di angka 42 juta. Riset dilakukan terhadap pengguna Internet, usia 15-64 tahun dan menggunakan Internet lebih dari 3 jam sehari. Di masing-masing kota yang disurvei oleh *MarkPlus Insight*, sekitar 50 persen hingga 80 persen dari pengguna internet merupakan kaum muda. (Wahyudi, 2011)

Berdasarkan survei sederhana dari penulis pada sekitar 30 mahasiswa berbagai jurusan, diketahui bahwa hampir keseluruhan menggunakan internet sebagai pelepas kejenuhan atau bahkan sebagai sarana melarikan diri dari masalah.

Internet tidak dapat dipisahkan dari kehidupan mahasiswa saat ini. Seakan-akan mahasiswa sangat bergantung pada internet. Mulai dari mengerjakan tugas hingga hanya sekedar mencari hiburan. Internet menjadi pilihan alternatif pencarian informasi bagi mahasiswa selain perpustakaan. Internet menjadi sumber informasi yang mempunyai banyak manfaat dibandingkan dengan sumber informasi lainnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Cisco Systems*, yang bertujuan untuk mencari tahu bagaimana ketergantungan manusia dengan internet menunjukkan bahwa bagi mahasiswa, internet itu adalah kebutuhan dasar sama seperti udara. Sekitar separuh (49% mahasiswa dan 47% pekerja) mempercayai bahwa pentingnya internet mendekati kebutuhan dasar manusia. (Nugraha, 2011)

Para peneliti di Inggris menemukan bahwa terlalu banyak internet menambah resiko depresi. Dalam hasil penelitian yang diterbitkan *Jurnal Psychopathology*, ketua penelitian Morrison (2010) menulis, bahwa pecandu internet memiliki kemungkinan besar untuk terkena penyakit jiwa. Penelitian ini dilakukan terhadap 1.319 warga Inggris berusia antara 16 hingga 51 tahun. Para periset mencoba menelaah kaitan penggunaan internet dengan tingkat depresi mereka. Dari seluruh responden, sekitar 1,2 persen merupakan pecandu internet.

Studi yang baru-baru ini dilakukan oleh *Missouri University of Science and Technology*, mengamati bagaimana 216 mahasiswa universitas berselancar di dunia maya dalam sebulan. Terungkap bahwa korelasi pola

penggunaan internet tertentu, mempengaruhi kondisi depresi yang dialami seseorang. Sekitar 30 persen mahasiswa mengalami depresi. Studi mengungkapkan lebih dari 90 persen mahasiswa Amerika Serikat menggunakan internet secara teratur, sehingga kesempatan untuk melihat hubungan antara aktivitas internet dan depresi dapat muncul dengan sendirinya. Dikatakan bahwa, depresi berhubungan dengan gejala umum kecanduan internet, seperti menyaksikan video secara berlebihan dan aktivitas bermain *game*. Mahasiswa yang depresi, menurut studi, cenderung mengunjungi *website* yang berhubungan dengan kesehatan, ruang obrolan, jaringan sosial serta pusat-pusat perjudian. Data juga menunjukkan, mahasiswa yang mengalami kondisi kejiwaan tertentu itu senang berbagi lebih banyak musik, film dan foto secara *online*. Mereka juga mencari dukungan melalui ruang obrolan (*chatroom*), guna mengatasi perasaan terisolasi mereka. Gejala lainnya, termasuk berlebihan dalam mengecek *email* dan penggunaan internet di malam hari. (Luthfi, 2012)

Berdasarkan uraian tersebut penulis ingin melakukan penelitian tentang hubungan antara kecanduan internet dan depresi pada mahasiswa pengguna warnet di kelurahan jebres surakarta.

DASAR TEORI

1. Kecanduan Internet

Young (1996) mendefinisikan *internet addiction* sebagai sebuah *impulse-control disorder* yang bukan disebabkan oleh minuman keras. Young juga menambahkan definisi *internet addiction*

adalah pemakaian internet yang berlebihan sampai mengganggu pola tidur, produktivitas kerja, rutinitas keseharian dan kehidupan sosial. Perilaku kompulsif yang mengganggu kehidupan normal dan menyebabkan stress berat pada keluarga, teman, orang yang dicintai, dan lingkungan kerja. Kecanduan internet telah disebut ketergantungan internet dan *internet compulsivity*. Pecandu internet membuat internet menjadi prioritas dan lebih penting daripada keluarga, teman, dan pekerjaan. Internet menjadi prinsip pengorganisasian kehidupan pecandu.

Menurut Ferris (1997), *internet addiction* merupakan suatu gangguan psikofisiologis yang meliputi *tolerance* (penggunaan dalam jumlah yang sama akan menimbulkan respon minimal, jumlah harus ditambah agar dapat membangkitkan kesenangan dalam jumlah yang sama), *whithdrawal symptoms* (khususnya menimbulkan tremor, kecemasan, dan perubahan *mood*), gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri), dan terganggunya kehidupan sosial (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas).

Dapat disimpulkan bahwa *internet addiction disorder* (kecanduan internet) adalah penggunaan internet secara patalogis dan kompulsif, yang muncul pada individu yang merasa bahwa dunia maya (*virtual reality*) pada layar komputernya lebih menarik dari pada dunia kenyataan hidupnya sehari-hari sehingga mengganggu kehidupannya sehari-hari, yang ditandai dengan ketidak mampuan individu

untuk mengontrol waktu menggunakan internet, merasa dunia maya lebih menarik dibandingkan kehidupan nyata, dan mengalami gangguan alam hubungan sosialnya.

Menurut Balle (2011), ada beberapa penyebab yang diketahui dapat menyebabkan kecanduan internet, diantaranya *Stress*, *Compulsion* (paksaan), *Loneliness* (kesendirian), dan *Social Disorder* (gangguan sosial).

Aspek-aspek kecanduan internet menurut Young (1999), diantaranya adalah: merasa sibuk dengan internet (berpikir tentang aktivitas online sebelumnya atau mengantisipasi sesi online berikutnya), merasa membutuhkan menggunakan internet dengan meningkatkan jumlah waktu untuk mencapai kepuasan, berulang kali melakukan upaya untuk mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet namun selalu gagal, merasa gelisah, murung, depresi, atau marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan internet, *online* lebih lama daripada yang direncanakan, berani mengambil resiko kehilangan karena internet, berbohong kepada anggota keluarga, terapis, atau orang lain untuk menyembunyikan tingkat keterlibatan dengan internet, dan menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau untuk melepaskan suasana hati *dysphoric* (misalnya, perasaan tidak berdaya, depresi, perasaan bersalah, kecemasan).

2. Depresi

Wilkinson (1995) mengartikan depresi sebagai gangguan suasana hati yang bervariasi dalam

berat ringan pengaruhnya terhadap bermacam-macam individu dan berapa lama hal itu bertahan, yang seringkali kambuh kembali dan dihubungkan dengan sejumlah besar gejala mental dan fisik yang berbeda. Menurut Maramis (1998), depresi adalah suatu jenis keadaan perasaan atau emosi dengan komponen psikologis seperti rasa sedih, rasa tidak berguna, gagal, kehilangan, putus asa, dan penyesalan yang patologis. Hawari (2011) memberikan definisi depresi sebagai sebuah gangguan pada alam perasaan (*mood*) yang ditandai dengan kemurungan, sedih, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa, hilangnya rasa senang, merasa tidak berdaya, dan lemah.

Jadi dapat disimpulkan bahwa depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (afektif, *mood*) yang mewarnai seluruh proses mental (berpikir, berperasaan, berperilaku) seseorang, yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan dan putus asa sehingga penderita, merasa sedih dan tidak tertarik pada aktivitas apa pun, bahkan aktivitas yang menyenangkan untuk periode waktu paling sedikit dua minggu. Hal ini bisa disebabkan oleh situasi stress yang berkepanjangan.

Menurut Amir (2005), ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan depresi, diantaranya yaitu jenis kelamin, usia, status perkawinan, geografis, riwayat keluarga, kepribadian, stresor sosial, dukungan sosial, dan tidak bekerja.

Beck (2009) menjelaskan depresi memiliki beberapa aspek emosional (perasaan kesal atau patah hati, perasaan negatif terhadap diri

sendiri, hilangnya rasa puas atau kehilangan kepuasan atas apa yang dilakukan, hilangnya keterlibatan emosional dalam melakukan pekerjaan atau hubungan dengan orang lain, kecenderungan untuk menangis di luar kemauan, dan hilangnya respons terhadap humor), kognitif (rendahnya evaluasi diri, citra tubuh yang terdistorsi, harapan yang negatif, menyalahkan dan mengkritik diri sendiri, dan keragu-raguan dalam mengambil keputusan), motivasional (meliputi pengalaman yang disadari penderita, yaitu tentang usaha, dorongan, dan keinginan), dan fisik (meliputi kehilangan nafsu makan, gangguan tidur, kehilangan libido, dan kelelahan yang sangat).

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini yaitu pengguna warnet di kelurahan Jebres Surakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *purposive incidental sampling*, yaitu merupakan cara pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang dikehendaki dan berdasarkan siapa saja yang kebetulan dijumpai dalam penelitian. Berdasarkan data dari kuesioner, diperoleh sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian sebanyak 142 orang mahasiswa.

Metode pengumpulan data dengan menggunakan alat ukur berupa skala psikologi, yaitu:

1. Skala kecanduan internet

Skala kecanduan internet disusun berdasarkan aspek-aspek kecanduan internet dari Young. Nilai validitas skala antara 0,319 sampai 0,691. Adapun reliabilitas skala sebesar 0,923.

2. *Beck Depression Inventory* (BDI). Skala BDI (*The Beck Depression Inventory*), terdiri dari 21 kelompok item yang menggambarkan 21 kategori sikap dan gejala depresi, yaitu: sedih, pesimis, merasa gagal, merasa tidak puas, merasa bersalah, merasa dihukum, perasaan benci pada diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, kecenderungan bunuh diri, menangis, mudah tersinggung, manarik diri dari hubungan social, tidak mampu mengambil keputusan, merasa dirinya tidak menarik secara fisik, tidak mampu melaksanakan aktivitas, gangguan tidur, merasa lelah, kehilangan selera makan, penurunan berat badan, preokupasi somatik dan kehilangan libido seksual. Pengujian tentang validitas dan reliabilitasnya oleh Lipps (2007) dan memperoleh hasil validitas 0,7 serta reliabilitas 0,9.

HASIL- HASIL

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment Pearson*. Guna mempermudah perhitungan digunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) *for windows* versi 20.

Uji Asumsi Dasar

1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik *1 sample K-S*, variabel kecanduan internet diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,663, sedangkan variabel depresi diperoleh nilai signifikansi 0,529. Oleh karena nilai signifikansi untuk seluruh variabel lebih besar

dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data sebaran terdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara kecanduan internet dan depresi diperoleh *Sig.* pada kolom *Linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel bersifat linear.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi *Pearson* menghasilkan koefisien korelasi 0,859. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang sangat kuat antara kecanduan internet dengan depresi. Sedangkan arah hubungan adalah positif karena nilai *r* positif, berarti semakin tinggi kecanduan internet maka semakin meningkatkan depresinya.

Kontribusi

Hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai R^2 0,739. Jadi sumbangan pengaruh dari variabel bebas (kecanduan internet) yaitu 73,9% sedangkan sisanya 26,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Analisis Deskriptif

Hasil kategorisasi pada skala kecanduan internet dapat diketahui bahwa responden secara umum memiliki tingkat kohesivitas kelompok yang ringan dengan rerata empirik 58,99; serta pada BDI secara umum responden berada pada tingkatan sedang dengan rerata empirik 17,44.

Berbagai jenis konten yang sering diakses subyek pada saat berinternet dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Konten yang Sering Diakses Saat Berinternet

Jenis konten yang sering diakses	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	Perempuan
Jejaring sosial, email, chatting, blogging	69 (92%)	65 (97%)
Kecan <i>online</i>	15 (20%)	24 (36%)
<i>Game online</i>	73 (97%)	14 (21%)
Judi <i>online</i>	16 (21%)	0
Belanja <i>online</i>	3 (4%)	57 (85%)
<i>Download</i>	71 (95%)	25 (37%)
Konten dewasa (situs porno)	52 (69%)	8 (12%)
Mencari informasi dan berita	29 (39%)	46 (69%)
Lain-lain	33 (44%)	41 (61%)

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa jenis konten yang diakses saat berinternet antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan. Pada subyek laki-laki konten yang paling banyak diakses yaitu jejaring sosial, *game online*, *download*, dan beberapa membuka konten dewasa. Sedangkan pada subyek perempuan berkisar pada situs jejaring sosial, belanja *online*, dan beberapa sekedar *online* atau mencari berita.

PEMBAHASAN

Hasil analisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi sederhana diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,859. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang sangat kuat antara kecanduan internet dengan depresi. Nilai koefisien positif menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel yang artinya kenaikan skor variabel bebas

(kecanduan internet) secara bersama-sama akan diikuti dengan kenaikan skor variabel terikat (depresi) dan sebaliknya, penurunan skor variabel bebas (kecanduan internet) secara bersama-sama akan diikuti dengan penurunan skor variabel terikat (depresi).

Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Young (1998), Ryu (2004), Akin (2011), dan Guo (2012) yang menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dan depresi. Sama halnya yang diungkap pada penelitian di London mengungkapkan bahwa rata-rata tingkat depresi pecandu internet diketahui lima kali lebih tinggi dibandingkan yang tidak kecanduan internet. Studi ini juga menemukan, para pecandu internet yang umumnya berusia 21 tahun menghabiskan waktu lebih banyak untuk mengunjungi situs porno, *game online*, dan komunitas *online*. Kemudian menurut studi skala besar oleh psikolog University of Leeds, orang-orang yang menghabiskan banyak waktu *browsing* internet lebih cenderung menunjukkan gejala depresi. Para peneliti menemukan bukti mengejutkan bahwa beberapa pengguna telah mengembangkan kebiasaan internet yang kompulsif, dimana mereka mengganti interaksi sosial di kehidupan nyata dengan ruang *chat online* dan situs jejaring sosial. Pecandu internet ini menghabiskan waktu lebih banyak waktu *browsing* website untuk kepuasan seksual, situs *game online*, dan komunitas *online*. Mereka juga memiliki gejala depresi yang lebih tinggi, sedang, sampai parah daripada pengguna yang tidak kecanduan. Ini adalah studi skala besar pertama dari kaum muda di wilayah Barat untuk

mempertimbangkan hubungan antara kecanduan internet dan depresi. Penggunaan internet dan tingkat depresi dari 1.319 orang berusia 16-51 dievaluasi untuk penelitian, dan dari jumlah ini, 1,2% digolongkan sebagai orang yang kecanduan internet. Angka ini lebih besar dari kasus perjudian di Inggris, yang berkisar 0,6%. (Morrison, 2010).

Young (1996) menjelaskan, bahwa beberapa pengguna internet dapat mengembangkan keterikatan emosional dengan teman-teman *online* dan kegiatan yang dibuat pada layar komputer. Pengguna internet dapat menikmati aspek dari internet yang memungkinkan untuk bertemu, bersosialisasi, dan bertukar pikiran melalui penggunaan *chat room*, situs jaringan sosial, atau "komunitas virtual". Pengguna internet lainnya menghabiskan waktu berjam-jam untuk meneliti topik *online* menarik atau "*blogging*". *Blogging* adalah kontraksi dari istilah "*Web log*", di mana individu akan *memposting* komentar dan menjaga serangkaian kegiatan rutin dari peristiwa. Hal ini dapat dipandang sebagai jurnal pribadi berbentuk tekstual. Serupa dengan kecanduan lainnya, individu yang menderita kecanduan internet menggunakan dunia fantasi virtual untuk berhubungan melalui internet, sebagai pengganti hubungan manusia pada kehidupan nyata, yang tidak dapat dicapai secara normal.

China, Taiwan, dan Korea Selatan telah mengakui "*Internet Addiction Disorder*" (IAD) alias gangguan kecanduan internet sebagai diagnose psikologis. Tahun depan, Amerika Serikat akan memasukan IAD ke dalam

Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders (DSM-V). Menurut DSM-V, yang tergolong IAD adalah mereka yang *online* lebih dari 38 jam per minggu, emosi ketika akses internet terputus, tidak dapat mengendalikan lamanya penggunaan internet, dan kehilangan interes atas aktivitas lain di luar dunia maya. Lamanya remaja berada di depan monitor juga terus meningkat. Dari hanya 3,5 jam per hari menjadi 7 jam per hari. Di China, Taiwan, dan Korea Selatan, sebanyak 30% kaum remajanya sudah mengaku kecanduan internet, terutama sosial media dan *games online*. Bahkan IAD sudah digolongkan sebagai krisis nasional. (Haristya, 2012)

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor kecanduan internet mahasiswa pengguna warnet berkisar antara 33 hingga 97 dengan rerata empirik 58,99 dan rerata hipotetik 80. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecanduan internet pada mahasiswa pengguna warnet termasuk dalam kategori ringan cenderung sedang. Sedangkan untuk skor depresi, berkisar antara 6 hingga 31 dengan rerata empirik 17,44 dan rerata hipotetik 31,5. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat depresi pada mahasiswa pengguna warnet termasuk dalam kategori sedang.

R square disebut juga koefisien determinan. Nilai *R square* adalah 0,739 (nilai *R square* adalah pengkuadratan dari *koefisien* korelasi (*R*)). Artinya 73,9% depresi pada mahasiswa dapat dijelaskan oleh variabel kecanduan internet. Sisanya ($100\% - 73,9\% = 26,1\%$) dijelaskan oleh faktor selain kecanduan internet.

Beberapa situs yang sering di kunjungi pengguna internet antara lain yaitu, situs jejaring sosial (seperti *facebook*, *twitter*, *plurk*, atau mencoba-coba situs jejaring sosial baru), membuka atau memposting di blog pribadi, *game online* (baik melalui situs penyedia *game online* atau bermain *game* yang disediakan di jejaring sosial), belanja *online* (melakukan transaksi pembelian atau hanya sekedar melihat-lihat katalog), *download* (musik, film, gambar, *software*, video, atau apapun yang di anggap menarik termasuk di dalamnya menyimpan hal yang termasuk konten dewasa), atau hanya sekedar *online* mencari berita. Semua kegiatan tersebut terkadang membuat pengguna internet lupa waktu karena keasikan berselancar dan melupakan sejenak kehidupan nyata mereka.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dihasilkan dalam bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Besarnya korelasi antara kecanduan internet dan depresi sebesar 0,859. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dan depresi, yaitu semakin tinggi kecanduan internet pada mahasiswa, maka depresi yang dialami akan tinggi pula.
2. Sumbangan pengaruh dari variabel bebas (kecanduan internet) terhadap variabel tergantung (depresi) yang diperoleh dari perhitungan R_{square} yaitu 73,9% sedangkan

sisanya 26,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan di atas maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa pengguna internet

Bagi pengguna internet diharapkan agar menjadi lebih bijak, waspada, dan mampu memilah-milah kegiatan-kegiatan yang boleh atau tidak boleh dilakukan dalam mengakses internet dan dapat mengontrol kegiatannya agar tidak merugikan diri sendiri. Menggunakan internet sewajarnya saja (tidak mengganggu kegiatan sehari-hari) dan lebih terbuka mengungkapkan permasalahan yang dihadapi pada orang tua atau orang lain yang dirasa mengerti.

2. Bagi orang tua

Bagi orang tua diharapkan senantiasa memberi bimbingan, arahan, serta dampingan agar dapat lebih mengerti permasalahan yang dihadapi oleh anak (anak, remaja, maupun mahasiswa). Kemudian tunjukkan kepedulian dan perhatian dengan menjalin komunikasi yang baik dengan anak, agar anak tidak menjadi tertutup dan mengalihkan perhatian ke hal yang negatif.

3. Bagi pemilik warnet dan pihak yang berwenang

Bagi pemilik warnet diharapkan melakukan kontrol yang jelas bagi pengunjung warnetnya. Batasan usia harap diterapkan bagi pengunjung. Kemudian pemberlakuan

batasan konten yang dapat di akses, sehingga mengurangi kemungkinan pengunjung membuka situs yang kurang pantas. Bagi pihak berwenang diharapkan memberlakukan aturan baru mengenai waktu buka warnet agar tidak 24 jam penuh, menutup semua akses ke situs porno, kemudian menentukan batas usia yang di perbolehkan mengakses internet di warnet sehingga lebih mudah diawasi.

4. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain khususnya ilmuwan psikologi yang tertarik untuk mengadakan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan bahan acuan dalam penelitian. Peneliti menyarankan untuk meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjut, dengan lebih memperluas ruang lingkup, misalnya dengan memperluas populasi atau menambah variabel-variabel lain seperti status sosial, tipe kepribadian, tingkat pendidikan, usia, pola asuh, tempat tinggal, dan lain sebagainya. Dengan demikian, hasil yang diperoleh lebih bervariasi dan beragam, sehingga kesimpulan yang diperoleh lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, Ahmet and Murat Iskender. 2011. Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.
- Amir, Nurmiati. 2005. *Depresi Aspek Neurobiologis Diagnosis Dan Tata Laksana*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Balle, Louise. 2011. *What Are the Causes of Internet Addiction?* <http://www.ehow.com>. (diakses Juni 2012)
- Beck, Aaron. T., and Brad, A. Alford. 2009. *Depression : Causes and Treatment: 2nd Edition*. Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.
- Ferris, J. R, 1997. *Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms, and Consequencess*. Virginia Tech. <http://www.chem.vt.edu>. (diakses Oktober 2012).
- Guo, Jing; Li Chen, Xiaohua Wang, Yan Liu, Cheryl Hiu Kwan Chui, Huan He, Zhiyong Qu, and Donghua Tian. 2012. The Relationship Between Internet Addiction and Depression Among Migrant Children and Left-Behind Children in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(11), 585-590.
- Haristya, Sherly et al., 2012. *30% Remaja China, Taiwan, & Korea Kecanduan Internet*. <http://ictwatch.com/internetsehat/>. (diakses Juni 2012)
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Lipps, G. E., Lowe, G. A., and Young, R. 2007. Validation of The Beck Depression Inventory - II In A Jamaican University Student Cohort. *West Indian Medical Journal*. [Online]., Vol.56, 404-408.
- Luthfi, Ahmad. 2012. *Studi Ungkap Korelasi Penggunaan Internet dengan Kondisi Depresi*. www.okezone.com. (diakses tanggal 23 Juni 2012)
- Maramis. 1998. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Morrison, Catriona., Dr. 2010. *Excessive internet use is linked to depression*. www.leeds.ac.uk (diakses Juni 2012)
- Nugraha, Eko. 2011. *Internet, Kebutuhan Pokok Mahasiswa*.

- <http://teknologi.news.viva.co.id> (diakses Maret 2012)
- Ryu EJ, Choi KS, Seo JS, Nam BW. 2004. The Relationships of Internet Addiction, Depression, and Suicidal ideation in Adolescents. *Korean Association of Medical Journal*, 34(1), 102-110.
- Wahyudi, Reza. 2011. *Naik 13 Juta, Pengguna Internet Indonesia 55 Juta Orang*. <http://KOMPAS.com> (diakses Maret 2012)
- Wilkinson, G. 1995. *Depresi: Buku Pintar Kesehatan* (Alih bahasa: Meitasari Tjandrasa). Jakarta: Penerbit Arcan.
- Yofiyanto, Evan. 2008. *Internet Bagian Dari Gaya Hidup Manusia Modern*. <http://blog.its.ac.id>. (diakses Mei 2012)
- Young, Kimberly. S. 1996. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244
- Young, Kimberly S. 1999. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment. *Innovations in Clinical Practice Volume 17*. Sarasota, Florida: Professional Resource Press.
- Young, Kimberly S. and Robert C. Rodgers. 1998. The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(1), 25-28.