

DAMPAK INTERNET ADDICTION TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

Hanifah Arien Faradilla

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Ikhrom Ikhrom

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

E-mail: 23070160038@student.walisongo.ac.id

Abstract

Internet addiction has become a growing concern in the digital era, particularly among Generation Z, who have grown up with technology. This phenomenon is not only occurring in Indonesia, but has also spread across nearly the entire world. Uncontrolled internet use can have serious impacts on adolescents' mental health. This study aims to explore the effects of internet addiction on four aspects of mental health: self-awareness, self-acceptance, adaptability, and meaning in life. Using a qualitative phenomenological approach, the research involved 20 Generation Z participants selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and screentime documentation, then analyzed using thematic analysis. The results indicate that internet addiction reduces self-awareness, as evidenced by difficulties in recognizing personal emotions and needs, along with impulsive thinking patterns. In terms of self-acceptance, individuals tend to feel pressured and often compare themselves to others on social media, leading to feelings of inferiority. Although some are able to adapt to technological advancements, excessive internet use tends to blur their sense of life purpose. This study highlights the importance of early gadget use regulation by parents and teachers to prevent internet addiction and safeguard the mental health of the younger generation.

Keywords: *Internet addiction, Generation Z, mental health, self-awareness, self-acceptance, adaptability, meaning in life.*

Abstrak

Internet Addiction menjadi isu yang mengkhawatirkan di era digital, terutama di kalangan Generasi Z yang tumbuh dengan teknologi. Fenomena internet addiction di kalangan Generasi Z tidak hanya terjadi di Indonesia, namun saat ini telah melanda hampir di seluruh dunia, penggunaan internet yang tak terkendali bisa berdampak serius pada kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh internet addiction terhadap empat aspek kesehatan mental yaitu kesadaran diri, penerimaan diri, kemampuan beradaptasi, dan makna hidup. Menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian melibatkan 20 partisipan Generasi Z yang dipilih secara purposive sampling. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dokumentasi screentime, lalu dianalisis menggunakan thematic analysis. Hasilnya menunjukkan bahwa internet addiction mengurangi kesadaran diri, ditandai dengan kesulitan

mengenali emosi dan kebutuhan pribadi, serta pola pikir impulsif. Pada aspek penerimaan diri, individu cenderung merasa tertekan, sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, sehingga muncul perasaan rendah diri. Meski ada yang mampu beradaptasi dengan teknologi, penggunaan internet yang berlebihan justru mengaburkan tujuan hidup mereka. Penelitian ini menekankan pentingnya pengendalian gadget sejak dini oleh orang tua dan guru untuk mencegah internet addiction dan melindungi kesehatan mental generasi muda.

Kata Kunci : *Internet addiction*, Generasi Z, kesehatan mental, kesadaran diri, penerimaan diri, adaptasi, makna hidup.

Pendahuluan

Internet kini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan Generasi Z. Banyak anak muda lebih sering menghabiskan waktu di dunia maya, seperti media sosial, game online, dan video streaming daripada berinteraksi langsung secara sosial. Fenomena ini tidak hanya mengubah pola komunikasi, tetapi juga memunculkan berbagai dampak psikologis. Beberapa di antaranya adalah gangguan tidur, kecemasan, hingga perasaan kesepian meskipun secara digital terlihat aktif.

Penelitian terdahulu telah mengungkapkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan berpotensi menurunkan kesehatan mental. Kuss & Griffiths (2017)) menemukan bahwa kecanduan internet berkaitan dengan gangguan kecemasan, depresi, serta gangguan tidur. Penelitian lain oleh Moreno et al. (2018) menunjukkan bahwa Generasi Z lebih rentan merasa terisolasi dan kehilangan fokus karena minimnya interaksi sosial langsung. Sementara itu, Bányai et al. (2017) mengaitkan penggunaan media sosial yang intens dengan meningkatnya perasaan kesepian dan penurunan kepuasan hidup.

Lebih lanjut, Twenge (2017) menekankan bahwa meningkatnya waktu layar (screen time) berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, terutama pada remaja dan dewasa muda. Hal ini juga diperkuat oleh studi dari Andreassen (2015) yang menyebut bahwa penggunaan media sosial yang kompulsif sering kali muncul sebagai bentuk pelarian dari masalah psikologis yang lebih dalam. Selain itu, Pantic (2014) dan Kardefelt-Winther (2014) mengatakan kecanduan internet juga dapat memengaruhi perkembangan identitas diri dan regulasi emosi, dua aspek penting dalam kesehatan mental remaja. Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih fokus pada gejala umum kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, belum banyak yang mengulas secara mendalam bagaimana kecanduan internet memengaruhi aspek psikologis positif seperti kesadaran diri, penerimaan diri, kemampuan beradaptasi, serta rasa makna dan tujuan hidup. Inilah yang menjadi kesenjangan penelitian yang coba dijawab dalam studi ini.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara lebih mendalam dampak kecanduan internet terhadap empat aspek penting dalam kesehatan mental Generasi Z: kesadaran diri, penerimaan diri, kemampuan beradaptasi, serta rasa makna dan tujuan hidup. Dengan mengkaji aspek-aspek ini, penelitian ini tidak hanya menyoroti sisi negatif dari kecanduan internet, tetapi juga berkontribusi pada pendekatan yang lebih holistik terhadap kesehatan mental generasi digital. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada

fokusnya terhadap dimensi-dimensi psikologis yang jarang diteliti dalam konteks kecanduan internet. Dengan demikian, memahami kecanduan internet sebagai fenomena psikologis kompleks menjadi penting, terutama bagi Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan digital. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam upaya peningkatan kesehatan mental generasi muda Indonesia di era digital.

Metode

Variabel penelitian adalah intensitas penggunaan internet dan kesehatan mental. Intensitas diukur melalui *screentime* ponsel selama satu minggu, sementara kesehatan mental mencakup kesadaran diri, penerimaan diri, adaptasi terhadap perubahan, serta makna hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan data primer (*screentime* dan wawancara) dan sekunder (literatur ilmiah). Subjek Penelitian adalah 20 remaja Generasi Z (1997–2012). Empat responden dengan durasi penggunaan internet tertinggi dipilih menggunakan *purposive sampling* untuk wawancara mendalam. Data dikumpulkan melalui fitur *screentime* untuk durasi objektif dan wawancara semi-terstruktur untuk eksplorasi dampak psikologis. Kemudian, data dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan reduksi data, penyajian narasi, dan triangulasi untuk memastikan validitas temuan.

Hasil

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kecanduan internet memiliki dampak signifikan pada berbagai aspek psikologis dan perilaku individu dari Generasi Z. Secara keseluruhan, temuan menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat memengaruhi kesadaran diri, penerimaan diri, kemampuan beradaptasi, serta rasa makna dan tujuan hidup.

Kecanduan internet membuat individu cenderung kehilangan kesadaran diri dalam menghadapi kondisi emosional sehari-hari. Gangguan kecil seperti sinyal buruk dapat memicu kecemasan, stres, dan ketegangan yang berdampak pada konsentrasi. Selain itu, konsumsi media sosial tanpa batas memunculkan perasaan negatif seperti cemburu akibat perbandingan sosial. Ketergantungan berlebihan pada internet juga mengganggu kemampuan untuk menyusun prioritas aktivitas harian, sehingga individu baru menyadari dampak negatif setelah mengalami gangguan emosional atau hambatan aktivitas.

Penerimaan diri juga terganggu oleh penggunaan internet yang tidak terkendali. Konten di media sosial, baik yang bersifat positif maupun negatif, dapat memengaruhi suasana hati secara sementara. Namun, konten yang memicu perbandingan sosial atau perasaan "insecure" berdampak lebih dalam, menurunkan stabilitas emosi dan rasa nyaman terhadap diri sendiri. Paparan konten berlebih tanpa penyaringan kritis membuat individu rentan mengalami penurunan penerimaan diri.

Kemampuan beradaptasi digital mahasiswa juga bervariasi. Sebagian individu mampu beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan teknologi, terutama pada aplikasi yang sering digunakan. Namun, ada juga yang merasa kesulitan atau memilih membatasi

diri karena keterbatasan teknis atau perasaan tidak nyaman. Kurangnya strategi adaptif yang memadai dapat meningkatkan risiko kelelahan digital dan berdampak pada kesehatan mental.

Internet memiliki peran ganda dalam mendukung pencapaian tujuan hidup. Di satu sisi, internet menjadi alat penting untuk belajar, mencari referensi, dan mengakses konten motivasi yang mendukung arah hidup. Di sisi lain, penggunaan berlebihan tanpa kontrol dapat menghambat produktivitas dan menimbulkan rasa kecewa. Bagi Generasi Z, rasa makna dan tujuan hidup sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka memanfaatkan internet secara bijak dan terarah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan internet dapat menurunkan kesadaran diri, penerimaan diri, dan kemampuan beradaptasi, serta memberikan pengaruh ganda terhadap rasa makna hidup. Oleh karena itu, penggunaan internet perlu dilakukan dengan kesadaran, kontrol, dan strategi adaptif agar memberikan manfaat maksimal tanpa mengorbankan kesehatan mental dan emosional. Literasi digital, intervensi psikologis, dan pendekatan edukatif menjadi kunci untuk membantu individu mengelola penggunaan internet secara sehat dan bermanfaat.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan internet berdampak signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z, khususnya pada aspek kesadaran diri, penerimaan diri, kemampuan beradaptasi, dan makna hidup. Penggunaan internet secara berlebihan memicu ketidakstabilan emosi, seperti kecemasan berlebih, perasaan rendah diri akibat perbandingan sosial, serta kesulitan dalam memahami tujuan hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hakim & Raj (2017), yang menemukan bahwa kecanduan internet berhubungan erat dengan meningkatnya stres dan kecemasan pada remaja. Senada dengan itu, Sari et al. (2017) juga menyoroti bahwa kecanduan internet dapat mengganggu regulasi emosi dan merusak kualitas hubungan sosial.

Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menekankan pada ambivalensi peran internet. Di satu sisi, internet berfungsi sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri; di sisi lain, ia menjadi sumber distraksi yang melemahkan fokus dan mengaburkan arah hidup. Pandangan ini memperluas temuan Ernawati (2024), yang lebih menyoroti dampak isolasi sosial akibat penggunaan media sosial secara berlebihan. Sementara itu, Wisnubroto & Kartini (2023) menegaskan bahwa kecanduan internet juga berdampak pada aspek fisik dan sosial, menandakan perlunya intervensi komprehensif melalui literasi digital.

Perbedaan utama dari studi ini dibandingkan dengan penelitian sebelumnya terletak pada fokus terhadap kehilangan makna hidup dan menurunnya penerimaan diri sebagai akibat dari paparan konten negatif secara terus-menerus. Kondisi ini memperlihatkan bahwa persoalan *internet addiction* tidak hanya terbatas pada waktu layar, tetapi juga menyangkut aspek psikologis yang lebih dalam.

Sebagai implikasi, temuan ini menegaskan pentingnya intervensi sejak dini. Minimnya kesadaran mengenai dampak negatif internet serta lemahnya peran pendampingan dari sekolah, keluarga, dan masyarakat turut memperparah kondisi. Indriani et al. (2022) menyebut bahwa rendahnya edukasi teknologi menjadi faktor utama yang menyebabkan remaja rentan terhadap kecanduan. Oleh karena itu, strategi yang melibatkan sinergi antara institusi pendidikan, keluarga, dan komunitas sangat diperlukan. Program literasi digital, sesi pendampingan psikologis, serta penyediaan ruang aman untuk remaja dapat menjadi langkah konkret dalam menjaga kesehatan mental Generasi Z di tengah arus digital yang semakin deras.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan internet tidak hanya berdampak pada kebiasaan, tetapi juga mengganggu aspek psikologis yang lebih mendalam, seperti kesadaran diri, penerimaan diri, adaptasi, dan tujuan hidup individu. Temuan ini mengungkapkan bahwa masalah kecanduan internet telah menjadi isu serius dalam kehidupan mental Generasi Z, yang rentan terhadap tekanan emosional dan gangguan kestabilan diri. Selain itu, penelitian ini memperkenalkan sudut pandang baru dalam memahami kecanduan internet, dengan menyoroti bahwa fenomena seperti “merasa cemas saat sinyal buruk” merupakan tanda awal gangguan mental yang lebih serius. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada pengembangan kajian tentang kesehatan mental dan strategi analisis baru dalam mengeksplorasi dinamika psikologis Generasi Z.

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar riset lanjutan menggunakan pendekatan triangulasi metode untuk memperoleh data yang lebih komprehensif, dengan melibatkan observasi langsung terhadap perilaku digital informan. Selain itu, penelitian ke depan perlu mengeksplorasi peran intervensi psikologis dalam mengurangi dampak kecanduan internet terhadap kesehatan mental, khususnya pada remaja dan dewasa muda. Penelitian yang lebih luas juga diperlukan untuk menilai berbagai faktor yang mempengaruhi kecanduan internet, serta dampaknya pada kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Referensi

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS One*, 12(1), e0169839.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Ernawati, E. (2024). Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Cross Sectional: The Impact of Social Media Addiction on the Mental Health of Adolescents: A Cross Sectional Study. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*,

- 12(01), 78–92.
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1.
- Indriani, F., Nuzlan, D. N. R., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). Pengaruh kecanduan bermain media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. *Psikologi Konseling*, 13(1), 1367–1376.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.
- Kemenkes, R. I. (2013). *Laporan Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kristyowati, Y. (2021). Generasi “Z” dan strategi melayaninya. *Ambassadors: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2(1), 23–34.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Moreno, M. A., Standiford, M., & Cody, P. (2018). Social media and adolescent health. *Current Pediatrics Reports*, 6, 132–138.
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657.
- Organization, W. H. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- Ramadhan, A. G., Riza, W. L., & Leometa, C. H. (2024). Internet Pada Gen Z: Dampak Kesepian dan Leisure Boredom terhadap Kecenderungan Kecanduan Internet pada Gen Z. *Jurnal Penelitian Pendidikan Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 763–771.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2016). *Generation Z goes to college*. John Wiley & Sons.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today’s super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.
- Wisnubroto, A. P., & Kartini, P. R. (2023). Adiksi Internet: Kesehatan Fisik, Mental, dan Sosial. *Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research*, 6(2), 46–51.
- Young, K. (1999). *Internet addiction: Evaluation and treatment*. Bmj. British Medical Journal Publishing Group.
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi z di era digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87.