

Perilaku Penggunaan Internet Pada Remaja: Survei Deskriptif Pada Siswa SMK Y Kediri

Internet Usage Behavior of Adolescents: A Descriptive Survey from Students of SMK Y Kediri

^{1*}Puput Mariyati, ²Indira Mustika Tandiono

¹⁻²Prodi S1 Psikologi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia

[*puput.mariyati@iik.ac.id](mailto:puput.mariyati@iik.ac.id)

ABSTRAK

Latar Belakang: Perkembangan internet yang pesat menjadikan remaja sebagai kelompok pengguna terbesar sekaligus paling rentan terhadap dampak negatif penggunaan internet. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku penggunaan internet pada siswa remaja. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah 74 siswa kelas XI SMK Y Kediri yang dipilih menggunakan *convenience sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring (*google form*) yang mencakup karakteristik penggunaan internet, meliputi media akses, frekuensi dan durasi penggunaan, tujuan penggunaan, serta dampak dan risiko penggunaan internet. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi dan persentase. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa menggunakan internet melalui *smartphone* (53%) dengan durasi penggunaan yang tergolong berlebihan (92%), yaitu lebih dari dua jam per hari. Tujuan utama penggunaan internet adalah menonton YouTube (36%), komunikasi (26%), dan bermain *game* (18%). Sebagian siswa mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan internet serta merasakan dampak negatif seperti kebosanan (27%), kelelahan mata (9%), dan masalah emosi (8%). Selain itu, ditemukan paparan konten pornografi (61%) dan minimnya aturan penggunaan internet dari orang tua (58%). **Kesimpulan:** Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun internet memberikan manfaat, perilaku penggunaan internet pada remaja juga mengandung risiko yang memerlukan pengawasan orang tua dan edukasi yang lebih optimal. Perilaku penggunaan internet pada remaja memiliki dua sisi, yaitu sebagai sarana yang bermanfaat sekaligus berisiko, sehingga diperlukan upaya pengawasan, edukasi, dan pengembangan literasi digital agar remaja dapat menggunakan internet secara sehat, bijak, dan produktif. **Kata kunci:** Pengguna Internet; Remaja; durasi penggunaan internet; risiko penggunaan internet

ABSTRACT

Background: The rapid development of the internet has positioned adolescents as the largest group of users while also making them the most vulnerable to the negative impacts of internet use. **Objective:** This study aimed to describe patterns of internet use behavior among adolescents. **Methods:** The study used a descriptive quantitative approach with a

*cross-sectional survey method. The participants consisted of 74 eleventh-grade students from SMK Y Kediri, selected through convenience sampling. Data were collected using an online questionnaire covering characteristics of internet use, including access media, frequency and duration of use, purposes of use, the impacts and risks associated with internet use. Data were analyzed using descriptive statistics in the form of frequencies and percentages. **Results:** Majority of students accessed the internet via smartphones (53%), with usage durations classified as excessive (92%), exceeding two hours per day. The primary purposes of internet use were watching YouTube (36%), communication (26%), and playing online games (18%). Some students experienced difficulties in controlling their internet use and reported negative effects such as boredom (27%), eye fatigue (9%), and emotional problems (8%). In addition, exposure to pornographic content (61%) and a lack of parental regulation regarding internet use were identified (58%). **Conclusion:** These findings suggest that although the internet offers significant benefits, adolescent internet use behavior also entails risks that require improved supervision and educational efforts. Adolescent internet using behavior thus has a dual nature—as a beneficial resource and a potential risk—highlighting the need for supervision, education, and the development of digital literacy to promote healthy, responsible, and productive internet use.*

Keywords: *Internet use behavior; Adolescents; Duration of internet use; Internet-related risks*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital berbasis internet saat ini semakin canggih dan masif. Kaum muda tidak bisa lepas dari kehidupan internet karena internet menawarkan kemudahan yang memungkinkan mereka untuk mengakses informasi, menikmati tontonan video, film, dan musik, menjalin komunikasi dan berinteraksi di dunia maya, serta memenuhi kebutuhan hidup lainnya seperti berbelanja, bepergian, bekerja dan belajar, dan sebagainya kapan saja dan di mana saja. Indonesia merupakan negara dengan pertumbuhan pengguna internet nomor satu di dunia (KataData, 2017).

Jumlah penduduk yang terkoneksi internet tahun 2025 adalah sebanyak 229.428.417 jiwa, setara dengan 80,6% dari total populasi jiwa penduduk Indonesia. Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada April-Juli 2025 di 38 provinsi di Indonesia menemukan bahwa kelompok paling dominan dalam penggunaan internet adalah Gen Z dengan umur 13-28 tahun sebesar 25,54 %. Kelompok dominan kedua adalah gen milenial usia 28-43 tahun dengan 25,17%, dan generasi Alpha yang lahir tahun 2013 ke atas sebesar 23,19%. Dengan demikian, kelompok remaja merupakan kelompok pengguna terbesar sekaligus paling rentan terhadap dampak negatif penggunaan internet.

Kerentanan remaja terkait bahaya internet disebabkan karena internet memiliki beragam konten yang variatif, mulai dari paparan positif hingga negatif. Internet merupakan kepanjangan dari *interconnected networking*, yaitu hubungan komputer dengan berbagai tipe yang membentuk sistem jaringan yang mencakup seluruh dunia dengan melalui jalur telekomunikasi seperti telepon, radio link, satelit dan lainnya. Internet dirancang untuk

Puput Mariyati / Perilaku Penggunaan Internet

menghubungkan komputer-komputer di berbagai penjuru dunia sehingga dapat bertukar informasi digital apapun (Clark, D., 2018). Internet dapat diakses melalui perangkat keras seperti komputer, modem (alat untuk mengubah sinyal digital komputer menjadi sinyal analog dan sebaliknya), saluran telepon seperti Line Telepon, TV Kabel, ISDN, satelit, dan *handphone*.

Menurut Quarterman dan Mitchell (dalam Gani, 2018), fungsi dan manfaat internet adalah untuk media komunikasi, media pertukaran data, media mencari informasi, dan media membentuk komunitas atau masyarakat baru yang beranggotakan para pengguna internet dari seluruh dunia. Penelitian An & Kunzmann (2014) menjelaskan bahwa penggunaan internet berbasis *mobile* secara keseluruhan dibedakan berdasarkan kategori aplikasi, antara lain: 1) *streaming* video, audio, dan media; 2) komunikasi dalam bentuk obrolan, layanan pesan, telepon internet; 3) mesin pencari; 4) portal konten web umum, seperti berita, olahraga, keuangan, kesehatan, pembelajaran; 5) belanja dan broker online, 6) Game online; 7) berbagi file; 8) situs dewasa/pornografi, 9) Iklan *banner* dan *pop-up*, situs iklan; 10) jejaring sosial, situs kencan; 11) pekerjaan/edukasi; dan 12) *uncategorized url*.

Dengan menawarkan berbagai konten dan manfaat yang sangat banyak, internet bisa mendatangkan resiko bagi remaja. Hal ini dikaitkan dengan perkembangan masa remaja yang kompleks. Menurut Hurlock (2015), masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang dimulai dari usia 10-19 tahun. Masa ini ditandai dengan pubertas yang muncul perubahan besar dalam semua domain perkembangan, baik biologis, kognitif, psikososial, dan emosional. Pada masa ini terdapat perubahan peran, hubungan dan manajemen diri karena remaja mulai mengembangkan hubungan sosial di luar keluarga, misalnya pergaulan teman sebaya dan hubungan romantis. Remaja juga memasuki jenjang pendidikan sekolah menengah atau mendapatkan pekerjaan.

Dalam transisi dari masa kanak-kanak ke remaja, tugas perkembangan remaja adalah mencapai otonomi pribadi dimana remaja mengeksplorasi batas-batas perilaku yang bisa diterima (Backes & Bonnie, 2019). Remaja secara bertahap bereksperimen dengan perilaku dan sikap mereka untuk mengembangkan gaya pribadi yang unik. Mereka mengeksplorasi, bereksperimen, dan belajar dengan berbagai hal sehingga mereka sangat membutuhkan lingkungan yang mendukung peluang bagi mereka untuk berkembang. Seiring dengan eksplorasi itu, ada peningkatan remaja akan terlibat dalam perilaku berisiko (Michael & Ben-Zur, 2007).

Sementara itu, remaja belum mampu melakukan filter terhadap paparan internet yang baik maupun buruk. Remaja belum mampu memilah aktivitas internet yang bermanfaat dan cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan terlebih dulu dampak positif atau negatif yang akan diterima saat melakukan aktivitas internet tertentu. Internet menawarkan kemudahan instan hanya *search engine* atau situs pencari

informasi untuk menemukan banyak alternatif pilihan informasi yang diperlukan dengan mengetikkan kata kunci. Kemudahan ini membawa manfaat untuk pembelajaran, kesehatan fisik dan mental, dan kehidupan sosial remaja, namun juga potensi risiko terhadap status kesehatan mental remaja (Du *et al.*, 2024). Dalam kegiatan pembelajaran, internet menawarkan kesempatan untuk belajar mandiri secara cepat, meningkatkan pengetahuan, belajar berinteraksi dan komunikasi dengan siswa lain, mengembangkan kemampuan di bidang penelitian dan meningkatkan kepekaan akan permasalahan yang ada di seluruh dunia (Gani, 2018).

Di sisi lain, internet membawa dampak negatif karena remaja dapat mengonsumsi dan memproduksi konten apapun (Livingstone, *et al.*, 2011). Beberapa bahaya dari internet antara lain *cybercrime* (kejahatan yang dilakukan di dunia maya, seperti *hacking*, *cracking*, penipuan), *cyberbullying*, pornografi, *violence and gore* (kekejaman dan kesadisan yang banyak ditampilkan lewat film, game, dll), dan perjudian. Selain itu, dampak buruk lainnya dari internet adalah remaja menjadi tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya, minimnya sosialisasi dengan lingkungan, boros, mengganggu kesehatan, waktu belajar berkurang, tersebarnya data pribadi, dan menyebabkan masalah kecemasan dan stress (Gani, 2018).

Terkait kesehatan, perilaku penggunaan internet yang terlalu lama bisa berakibat pada kelelahan mata dan otak, terganggunya pertumbuhan otak anak, obesitas, kurang tidur, kelainan mental, sifat agresif (Anggraeni, 2019). Perilaku penggunaan internet juga terkait dengan prestasi akademik yang buruk (Cao *et al.*, 2018 & Muusses *et al.*, 2014). Penggunaan internet dikaitkan dengan lemahnya kontrol diri yang menimbulkan prestasi belajar yang negatif (Kim *et al.*, 2008). Penelitian Servidio (2014) bahwa frekuensi koneksi internet per hari sangat terkait dengan kecanduan internet yang bisa menyebabkan prestasi akademik yang buruk. Hasil penelitian Xu *et al.*, (2019) menemukan bahwa perilaku internet signifikan berkorelasi dengan prestasi akademik dan membutuhkan disiplin perilaku yang memainkan peran penting dalam keberhasilan akademik siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, perkembangan internet yang pesat menjadikan remaja sebagai kelompok pengguna terbesar sekaligus paling rentan terhadap dampak negatif penggunaan internet. Meskipun internet memberikan banyak manfaat bagi remaja, terutama dalam mendukung akses informasi, komunikasi, dan pembelajaran, karakteristik perkembangan remaja yang masih berada pada tahap eksplorasi diri, dan memiliki kontrol diri yang belum optimal membuat mereka berisiko terpapar konten berbahaya serta menggunakan internet secara berlebihan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku penggunaan internet yang tidak terkontrol dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, hubungan sosial, serta prestasi akademik remaja. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui gambaran perilaku penggunaan internet pada remaja di SMK Y Kediri sebagai dasar dalam upaya pencegahan dan pengembangan penggunaan internet yang sehat, bijak, dan produktif bagi remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang menggunakan metode survei dan pendekatan *cross sectional*. Menurut Fraenkel *et al.*, (2012), penelitian survei merupakan penelitian dengan mengumpulkan informasi dari suatu sampel melalui angket atau wawancara untuk menggambarkan berbagai aspek dalam suatu populasi. Dalam bidang pendidikan, penelitian survei digunakan untuk menghimpun data siswa terkait sikap, minat, kebiasaan, dan sebagainya (Maidiana, 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMK X Kediri. Sampel penelitian sebanyak 74 siswa yang dipilih menggunakan *convenience sampling*, yaitu siswa yang hadir dan bersedia mengisi kuesioner pada saat pengambilan data. Penelitian ini menggunakan formulir survei untuk mengumpulkan informasi tentang data demografis siswa, media yang digunakan untuk mengakses internet, frekuensi dan durasi siswa menggunakan internet, tujuan siswa menggunakan internet, dampak penggunaan internet, resiko penggunaan internet dan aturan terkait penggunaan internet di rumah.

Pengumpulan data dilakukan secara online melalui *google-form* pada tanggal 13 Agustus 2025. Sebelum pengisian kuesioner, siswa diberi penjelasan tentang tujuan umum dari survei, yaitu untuk mempelajari penggunaan Internet di kalangan remaja dan anonimitas partisipasi mereka bersifat sukarela. Setelah semua siswa setuju untuk berpartisipasi, mereka diminta mengisi kuesioner *gform* di kelas. Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi kuisisioner adalah 20-30 menit. Data kemudian ditabulasi dan dianalisis statistik deskriptif, frekuensi dan persentase menggunakan SPSS Statistics 25 dan Microsoft Excel 5.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografis Penggunaan Internet Siswa

Tabel 1. Hasil Data Demografis Penggunaan Internet Siswa

Variabel	Jumlah	Prosentase
	n= 74	n=100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	23%
Perempuan	57	77%
Media yang digunakan untuk mengakses internet		
Smartphone	39	53%
Smartphone dan Laptop	31	42%
Smartphone, Tablet, Laptop	4	5%
Lama waktu bermain internet/hari		
1-2 jam	6	8%
2-4 jam	16	22%
4-6 jam	31	42%
Lebih dari 6 jam	21	28%

Tabel 1 menunjukkan jenis kelamin responden, media yang digunakan untuk mengakses internet dan lama durasi menggunakan internet per hari. Total responden dalam penelitian ini adalah 74 siswa SMK X Kediri yang seluruhnya merupakan siswa kelas IX. Sebagian besar responden adalah siswa perempuan sebanyak 77%, sedangkan sisanya adalah siswa laki-laki (23%). Media yang paling banyak dipakai untuk mengakses internet adalah *smartphone* atau telepon pintar (53%), disusul dengan *smartphone dan laptop* (42%) dan sisanya adalah *smartphone, tablet, laptop* (5%).

Responden menggunakan internet dengan durasi yang paling lama adalah lebih dari 6 jam (28%). Sementara, urutan terbanyak mengakses internet dalam durasi 4-6 jam (42%), durasi 2-4 jam (22%) dan durasi 1-2 jam per hari (8%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa di SMK X Kediri sebagian besar atau setara dengan 92% memiliki perilaku internet dengan durasi yang tergolong berlebihan bagi remaja.

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), rekomendasi durasi internet untuk usia 12-18 tahun maksimal 2 jam/hari (Rosary, 2014). Hal ini perlu diwaspadai oleh guru dan orang tua karena penggunaan internet yang berlebihan dapat mendatangkan resiko bahaya bagi kesehatan, pendidikan dan perilaku remaja. Penggunaan internet yang berlebihan dikatakan berkorelasi dengan penggunaan internet patologis, misalnya individu dengan kecanduan internet (Durkee et al., 2012) serta Gangguan Permainan Internet - *Internet Gaming Disorder* (Przybylski et al., 2017). Selain itu, penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan potensi risiko yang mengganggu kebugaran fisik, pola tidur, atau interaksi sosial yang nyata.

Fase remaja adalah transisi perkembangan otak yang esensial yang menjadi landasan bagi peningkatan kerentanan terhadap timbulnya penyakit mental (Kessler et al., 2007, dalam Kaess et al., 2021). Oleh karena itu, penggunaan internet yang berlebihan dapat berbahaya bagi perkembangan otak dan kesehatan mental remaja.

Hasil Survei Tujuan Penggunaan Internet Siswa

Tabel 2. Hasil Survei tentang Tujuan Penggunaan Internet Siswa

Variabel	Jumlah	Prosentase
	n= 74	n=100%
Tujuan penggunaan internet		
Menonton film	4	5%
Mendengarkan lagu	2	3%
Bermain game	13	18%
Berkomunikasi via Whatsapp	19	26%
Menonton Youtube	27	36%
Media Sosial (Instagram/Tiktok)	9	12%

Tabel 2 menunjukkan tujuan penggunaan internet yang dilakukan oleh responden. Jumlah terbanyak adalah menonton *Youtube* (36%), kemudian disusul dengan komunikasi dengan *WhatsApp* (26%), bermain *game* (18%), media social (12%), menonton film (5%) dan mendengarkan lagu (3%). Hasil ini berbeda dengan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tentang perilaku penggunaan internet pada tahun 2025 yang menyatakan bahwa mengakses hiburan di *Youtube* merupakan aktivitas internet tertinggi keempat setelah mengakses sosial media, mengakses berita/informasi terkini dan melakukan transaksi online.

Penelitian Jati *et al.*, (2022) menemukan bahwa sosial media *Youtube* lebih banyak diminati oleh siswa SMA dibandingkan dengan media cetak atau bacaan. Hal ini dikarenakan *Youtube* memberikan lebih banyak layanan, konten, isi, informasi dan kemudahan akses dibandingkan media cetak sehingga responden lebih memilih *Youtube* sebagai pilihan utama dalam memenuhi kebutuhannya.

Hasil Survei Dampak Penggunaan Internet Siswa

Tabel 3. Hasil Survei tentang Dampak Penggunaan Internet Siswa

Variabel	Jumlah	Prosentase
	n= 74	n=100%
Mengalami kesulitan untuk berhenti menggunakan internet		
Tidak	45	61%
Ya	29	39%
Masalah yang muncul karena sulit berhenti menggunakan internet		
Tidak ada masalah	16	22%
Kelelahan mata	7	9%
Pusing dan lelah	3	4%
Dimarahi orang tua	1	1%
Bosan, malas, dan kebingungan menentukan kegiatan lainnya	20	27%
Kesepian	2	3%
Jam tidur terganggu	4	5%
Kecanduan	1	1%
Gangguan konsentrasi	4	5%
Masalah emosi (gelisah, cemas, gampang marah)	6	8%
Gangguan interaksi dan komunikasi	4	5%
Kurang produktif, nilai turun	3	4%
Lainnya	3	4%

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden mengalami kesulitan untuk berhenti menggunakan internet sebanyak 39%, sisanya (61%) tidak mengalami kesulitan. Dampak yang paling banyak dirasakan oleh responden adalah kebosanan, malas dan kebingungan untuk melakukan aktivitas (27%), disusul dengan dampak kelelahan mata (9%) dan masalah emosi (8%).

Penelitian Candra & Masya (2016) menemukan bahwa dampak negatif dari kecanduan *gadget* pada remaja adalah timbulnya rasa kebosanan saat belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Aiyuda & Fadhli (2022) bahwa remaja banyak menghabiskan waktu dengan *gadget* karena tidak ada kegiatan lain dan bermain *gadget* dijadikan sebagai alasan untuk menghilangkan rasa bosan.

Dampak penggunaan internet terhadap kesehatan mata telah dijelaskan oleh penelitian Akowuah *et al.*, (2021) bahwa penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat menimbulkan masalah *Computer Vision Syndrome (CVS)*. *CVS* adalah sekelompok masalah mata dan penglihatan yang dialami selama penggunaan perangkat digital, seperti sakit kepala, penglihatan kabur, penglihatan ganda, ketegangan mata dan kelelahan, mata berkaca-kaca, kepekaan terhadap cahaya, sensasi terbakar, dan kekeringan permukaan mata. Hal ini sejalan dengan penjelasan bahwa akomodasi dan konvergensi mata yang berkepanjangan pada objek yang dekat seperti layar perangkat digital membebani sistem visual yang menyebabkan ketidaknyamanan visual termasuk kelelahan mata dan ketegangan mata (Sheppard & Wolffsohn, 2018).

Dampak penggunaan internet yang bermasalah (*Problematic Internet Use-PIU*) terhadap sejumlah gejala fisik dan mental telah banyak diteliti. *PIU* umumnya dikaitkan dengan agresi, oposisi, kecemasan dan depresi yang lebih tinggi (Lai *et al.*, 2015), dan dikaitkan dengan kualitas hidup yang lebih rendah (Chern & Huang, 2018). Penelitian Machado *et al.*, (2018) juga menemukan hal yang serupa bahwa ada hubungan antara *PIU* dan masalah perilaku (agresi, defisit perhatian) dan masalah emosional (kecemasan dan depresi) di kalangan remaja.

Hasil Survei Perilaku Bermain *Game*

Tabel 4. Hasil Survey tentang Perilaku Bermain *Game* Siswa

Variabel	Jumlah	Prosentase
	n= 74	n=100%
Menyukai game online		
Tidak	28	38%
Ya	46	62%
Nama game yang disukai		
8poll	1	1%
Baby bus	1	1%
Beauty tyler	1	1%
Block blast	4	5%
Call Of Duty Mobile	1	1%
Catur	1	1%
Cockingmama	1	1%
E-football	2	3%
Free fire	4	5%
Genshin Impact	2	3%

Merge Fashion	1	1%
Mini market	1	1%
Mobile Legend	11	15%
Osu	1	1%
Pointblank	1	1%
Roblox	16	22%
Sakura school simulator	1	1%
Subway sufrers	1	1%
Wuthering Waves	1	1%
Tidak ada game yang disuka	22	30%

Dari hasil yang diperoleh pada tabel 1 dan 4, jumlah partisipan berdasarkan jenis kelamin adalah siswa laki-laki sebanyak 23% dan siswa perempuan sebanyak 77%. Dihubungkan dengan perilaku bermain *game*, sebanyak 31 siswa perempuan menyukai bermain *game*, sedangkan 26 siswa perempuan tidak menyukai *game*. Dibandingkan dengan partisipan laki-laki, 2 orang tidak menyukai *game online*, sisanya 15 siswa laki-laki menyukai *game online*. Dari hasil ini dapat disimpulkan jika gender tidak mempengaruhi preferensi bermain *game online*.

Jenis aplikasi *game online* yang dimainkan oleh siswa cukup beragam. Ada *game* tentang olahraga (*8poll*, *E-football* catur); permainan edukatif (*Baby Bus*); kecantikan “*makeup and fashion*” (*Beauty Tyler*, *Merge Fashion*); *puzzle* (*Block Blast*); pertarungan (*Call Of Duty*, *Mobile Legend*, *Free Fire*, *Genshin Impact*, *Point Blank*, *Wuthering Waves*); *main music* (*Osu*); memasak (*Cooking Mama*); belanja (*Mini Market*), misi lari (*Subway Surfer*), kehidupan sekolah (*Sakura School Simulator*) dan platform *game online* dan dunia virtual yang menawarkan berbagai permainan sekaligus membuat *game* sendiri (*Roblox*).

Hasil Survei Perilaku Beresiko Terkait Penggunaan Internet

Tabel 5. Hasil Survei tentang Perilaku Beresiko Terkait Penggunaan Internet

Variabel	Jumlah	Prosentase
	n= 74	n=100%
Melihat gambar/tontonan yang memperlihatkan bagian tubuh privasi		
Ya	45	61%
Tidak	29	39%
Main aplikasi/situs judi online		
Ya	0	0%
Tidak	100	100%
Pinjaman Online		
Ya	0	0%
Tidak	100	100%
Belanja online		
Ya	51	69%
Tidak	23	31%

Tabel 5 menunjukkan bahwa responden terpapar gambar atau tontonan yang mengarah pada pornografi. Pornografi adalah materi yang eksplisit secara seksual (gambar, video, teks) yang terutama ditujukan untuk menimbulkan gairah atau kepuasan seksual, termasuk gambar alat kelamin yang terbuka dan/atau penggambaran perilaku seksual (Morgan, 2011). Perkembangan teknologi internet masa kini telah mengubah cara remaja menemukan dan mengonsumsi materi yang eksplisit secara seksual, akses pornografi menjadi lebih mudah dan tersebar di mana-mana. Kondisi ini dapat menimbulkan resiko bagi remaja untuk terpapar konten seksual yang eksplisit. Materi pornografi dari internet dapat berpengaruh terhadap konsep diri, citra tubuh, perkembangan sosial, serta fungsi otak remaja dan perkembangan fisik remaja (Owens *et al.*, 2012).

Hasil Survei Aturan Penggunaan Internet dari Orang Tua

Tabel 6. Hasil Survei tentang Aturan Penggunaan Internet dari Orang Tua

Variabel	Jumlah	Prosentase
	n= 74	n=100%
Aturan untuk bermain internet		
Ada	31	42%
Tidak ada	43	58%
Orang tua mengingatkan jika berlebihan main internet		
Ya	62	84%
Tidak	12	16%
Hukuman jika melanggar aturan penggunaan internet		
Ada	23	31%
Tidak ada	51	69%

Tabel 6 menunjukkan bahwa responden tidak memiliki aturan penggunaan internet dari orang tua (58%). Orang tua mengingatkan atau menegur jika menggunakan internet secara berlebihan (84%), namun sisanya tidak ada peringatan (16%) dan tidak ada hukuman jika melanggar aturan (69%). Hal ini perlu dijadikan kewaspadaan bagi orang tua karena orang tua berperan penting dalam mengawasi aktivitas remaja untuk membatasi keterlibatan dalam perilaku penggunaan internet yang berlebihan atau beresiko. Pemantauan orang tua memungkinkan mereka untuk mengetahui dengan siapa remaja bergaul dan apa yang mereka lakukan ketika di dunia maya. Orang tua dapat berperan dalam mengurangi kerentanan remaja untuk terlibat dalam kegiatan berisiko di internet dengan memandu penggunaan media anak. Beberapa strategi yang bisa dilakukan adalah restriktif media, yaitu menetapkan aturan tentang dan mengendalikan waktu yang dihabiskan untuk media internet, dan aktif media, yaitu mengevaluasi konten media secara kritis dan/atau memberikan instruksi tentang cara menafsirkan media (Guo & Nathanson, 2011).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku penggunaan internet pada siswa SMK Y Kediri tergolong intensif dengan durasi penggunaan yang sebagian besar melebihi rekomendasi waktu penggunaan internet bagi remaja (lebih dari dua jam per hari). Internet terutama digunakan untuk hiburan dan komunikasi, seperti menonton *YouTube*, berkomunikasi melalui aplikasi pesan, dan bermain *game online*. Meskipun penggunaan internet memberikan manfaat dalam memenuhi kebutuhan informasi dan hiburan, sebagian siswa mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan internet serta mengalami dampak negatif, antara lain kebosanan, kelelahan mata, dan masalah emosi, disertai paparan konten pornografi dan minimnya aturan penggunaan internet dari orang tua. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku penggunaan internet pada remaja memiliki potensi manfaat sekaligus risiko, sehingga diperlukan peran aktif orang tua dan sekolah dalam pengawasan, edukasi, serta penguatan literasi digital agar remaja dapat menggunakan internet secara bijak, sehat, dan produktif. Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu penggunaan desain deskriptif dan teknik *convenience sampling* yang membatasi generalisasi hasil, serta pengukuran berbasis laporan diri yang berpotensi menimbulkan bias. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau analitik dengan sampel yang lebih luas serta melibatkan variabel psikologis, serta pola pengasuhan orang tua untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Adapun penelitian ini memiliki implikasi penting untuk praktisi kesehatan mental, orang tua, dan guru dalam mendampingi remaja. Intervensi dan strategi pencegahan yang holistik diperlukan untuk mengurangi perilaku penggunaan internet yang berlebihan atau berisiko. Praktisi kesehatan mental diharapkan dapat mengevaluasi perilaku penggunaan internet yang berisiko pada remaja. Sementara itu, orang tua dan guru memiliki peran penting dalam melakukan pengawasan, pemberian batasan, serta bimbingan terkait penggunaan internet yang aman dan bertanggung jawab, termasuk penguatan literasi digital, dan pengendalian durasi penggunaan internet.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri atas dukungan yang diberikan melalui pendanaan riset, dukungan instrumental dan dukungan lainnya. Tak lupa kami ucapkan terima kasih kepada seluruh responden dan manajemen sekolah SMK Y Kediri atas partisipasinya dalam penelitian sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- An, X., & Kunzmann, G. (2014, June). Understanding mobile Internet usage behavior. In *2014 IFIP Networking Conference* (pp. 1-9). IEEE
- Akowuah, P.K., Nti, A.N., Ankamah-Lomotey, S., Frimpong, A.A., Fummey, J., Boadi, P., Osei-Poku, K. and Adjei-Anang, J., (2021). Digital device use, computer vision syndrome, and sleep quality among an African undergraduate population. *Advances in Public Health*, 2021(1), p.6611348.
- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh pengetahuan tentang dampak gadget pada kesehatan terhadap perilaku penggunaan gadget pada siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64-68.
- Aiyuda, N., & Fadhli, M. (2022). Kebosanan akademik dan kecanduan gadget selama pandemi COVID-19 pada remaja. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 150-158.
- Backes, E. P., Bonnie, R. J., (2019). Adolescent Development. In *The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth*. National Academies Press (US). National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine
- Cao, Y., Masood, S., Luqman, A., & Ali, R. (2018). Prediction of academic performance associated with Internet usage behaviors using machine learning algorithms. *Computers in Human Behavior*, 98, 166–173. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.015>
- Chern, K. C., & Huang, J. H. (2018). Internet addiction: Associated with lower health-related quality of life among college students in Taiwan, and in what aspects? *Computers in Human Behavior*, 84, 460-466. doi: 10.1016/j.chb.2018.03.011. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.011>
- Clark, D. D. (2018). *Designing an internet*. MIT Press.
- Du, W., Fan, Z., Li, D., & Wu, M. (2024). Internet use behavior and adolescent mental health: The mediating effects of self-education expectations and parental support. *Psychology Research and Behavior Management*, 1163-1176.
- Eaton, D. K. , Kann, L. , Kinchen, S. , Shanklin, S. , Flint, K. H. , Hawkins, J. , Harris, W. A. , Lowry, R. , McManus, T. , Chyen, D. , Whittle, L. , Lim, C. , Wechsler, H. , & Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). Youth risk behavior surveillance – United States, 2011. *Morbidity and Mortality Weekly Report Surveillance Summaries*, 61, 1–162.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.

Puput Mariyati / Perilaku Penggunaan Internet

- Gámez-Guadix, M., Borrajo, E., & Almendros, C. (2016). Risky online behaviors among adolescents: Longitudinal relations among problematic Internet use, cyberbullying perpetration, and meeting strangers online. *Journal of behavioral addictions*, 5(1), 100-107.
- Gani, A. G. (2018). Pengenalan teknologi internet serta dampaknya. *Jurnal Sistem Informasi Universitas Suryadarma*, 2(2).
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi ke-5)*. Jakarta: Erlangga.
- Jati, N. P., Abidin, Z., & Oxygentri, M. (2022). Pengaruh Sosial Media Youtube Terhadap Perilaku Literasi Siswa SMA Utama. *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 67-75.
- Kaess, M., Klar, J., Kindler, J., Parzer, P., Brunner, R., Carli, V., Sarchiapone, M., Hoven, C.W., Apter, A., Balazs, J. and Barzilay, S., (2021). Excessive and pathological Internet use–Risk-behavior or psychopathology?. *Addictive behaviors*, 123, p.107045.
- Lai, C. M., Mak, K. K., Watanabe, H., Jeong, J., Kim, D., Bahar, Ramos, M., et al. (2015). The mediating role of Internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents in six Asian countries: a structural equation modelling approach. *Public Health*, 129(9), 1224-1236. doi: 10.1016/j.puhe.2015.07.031. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.07.031>
- Machado, M. D. R., Bruck, I., Antoniuk, S. A., Cat, M. N. L., Soares, M. C., & Silva, A. F. D. (2018). Internet addiction and its correlation with behavioral problems and functional impairments-A cross-sectional study. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 67(1), 34-38. doi: 10.1590/0047-2085000000181.<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000181>
- Maidiana, M. (2021). Penelitian survey. *Journal of Education*, 20–29.
- McKee, A., Byron, P., Litsou, K., & Ingham, R. (2020). An interdisciplinary definition of pornography: Results from a global Delphi panel. *Archives of Sexual Behavior*, 49(3), 1085-1091.
- Morgan, E. (2011). Associations between young adults' use of sexually explicit materials and their sexual preferences, behaviors and satisfaction. *Journal of Sex Research*, 48(6), 520–530. <https://doi.org/10.1080/00224499.2010.543960>
- Muusses, L. D., Finkenauer, C., Kerkhof, P., & Billede, C. J. (2014). A longitudinal study of the association between compulsive Internet use and wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 36, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.035>
- Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., & Reid, R. C. (2012). The Impact of Internet Pornography on Adolescents: A Review of The Research. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19(1–2), 99–122. <https://doi.org/10.1080/10720162.2012.660431>

Puput Mariyati / Perilaku Penggunaan Internet

- Rosary, A. S. (2014, 9 Mei). Keamanan menggunakan internet bagi anak. *Ikatan Dokter Anak Indonesia*: <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/keamanan-menggunakan-internet-bagi-anak>
- Ruzgar, N. S. (2005). A research on the purpose of internet usage and learning via internet. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 4(4), 27-32.
- Safdar, M., Mahmood, K, and Qutab, S. (2010). Internet Use Behavior and Attitude of College Students: a Survey of Leadership Colleges' Network. *Library Philosophy and Practice* (e-journal). Paper 366. <http://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/366>
- Sasson, H., & Mesch, G. (2014). Parental mediation, peer norms and risky online behavior among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 33, 32-38.
- Sheppard, A. L. & Wolffsohn, J. S. (2018). Digital eye strain: prevalence, measurement and amelioration, *BMJ Open Ophthalmology*. 3, e000146, <https://doi.org/10.1136/bmjophth-2018-000146>, 2-s2.0-85060054465.
- Xu, X., Wang, J., Peng, H., & Wu, R. (2019). Prediction of academic performance associated with internet usage behaviors using machine learning algorithms. *Computers in Human Behavior*, 98, 166-173.