
PERAN MODERASI KOPING RELIGIUS POSITIF PADA HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN INTERNET BERMASALAH DAN KESEHATAN MENTAL

Saeful Rachman, Alvira Andrea Jati, Shidqi Rafially, Arina Shabrina

Universitas Muhammadiyah Bandung

(saefulrahman828@gmail.com)

Abstract

The use of the internet is inseparable from everyday life. The ease of internet access makes many people, especially students, at risk of overusing the internet. However, excessive internet use can hurt mental health such as increased levels of stress, anxiety and depression. Previous studies have shown that positive religious coping can positively impact mental health. The purpose of this study was to determine the moderating role of positive religious coping on the relationship between internet overuse and mental health. This study used moderation analysis and tested three models. The sampling technique used was convenience sampling. The participants of this study were 147 undergraduate students at Universitas Muhammadiyah Bandung. This study used three measuring instruments, namely the modified GPIUS-2, religious coping scale and DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale-21). The results showed that there was no positive moderating role of religious coping on the relationship between problematic internet use and depression ($b = -0.0102$, $p > 0.05$), anxiety ($b = -0.0054$, $p > 0.05$), and stress ($b = 0.0079$, $p > 0.05$). In addition, the correlation results showed that problematic internet use was positively associated with depression ($r = 0.432$, $p < 0.01$), anxiety ($r = 0.389$, $p < 0.01$) and stress ($r = 0.362$, $p < 0.01$). In the college student sample, positive religious coping was not significantly related to mental health. This study implies that there is a need to develop psychoeducation that aims to teach practical solutions so that individuals can use the internet wisely. Future research can consider other variables such as other types of coping.

Keywords: *internet; mental health; religious coping.*

Abstrak

Penggunaan internet tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Kemudahan akses internet membuat banyak orang, terutama mahasiswa berisiko menggunakan internet secara berlebihan. Akan tetapi, penggunaan internet yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental seperti meningkatnya tingkat stres, kecemasan dan depresi. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan coping religius positif dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat peran moderasi coping religius positif terhadap hubungan antara penggunaan internet yang berlebihan dengan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan analisis moderasi dan menguji tiga model. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*. Partisipan penelitian ini adalah 147 mahasiswa S1 di Universitas Muhammadiyah Bandung. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur ini adalah GPIUS-2 yang sudah dimodifikasi, skala coping religius dan DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale-21). Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat peran moderasi coping religius yang positif terhadap hubungan antara penggunaan internet bermasalah dengan depresi ($b = -0.0102$, $p > 0.05$), kecemasan ($b = -0.0054$, $p > 0.05$) dan stres ($b = 0.0079$, $p > 0.05$) pada sampel mahasiswa. Selain itu, hasil korelasi menunjukkan bahwa penggunaan internet bermasalah berhubungan positif dengan depresi ($r = 0.432$, $p < 0.01$), kecemasan ($r = 0.389$, $p < 0.01$) dan stres ($r = 0.362$, $p < 0.01$). Pada sampel mahasiswa, coping religius yang positif tidak berhubungan signifikan dengan kesehatan mental. Implikasi penelitian ini adalah perlu adanya pengembangan psikoedukasi yang bertujuan untuk mengajarkan solusi praktis agar individu dapat menggunakan internet dengan bijak. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain seperti jenis coping stres yang lain.

Kata Kunci : *internet; kesehatan mental; coping religius.*

Pendahuluan

Di era digital saat ini, internet telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Internet digunakan untuk mencari informasi, mendukung pekerjaan dan pendidikan, mendukung interaksi sosial serta menjadi sumber hiburan. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan penggunaan internet di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun terlihat sejak tahun 2018 penetrasi internet berada di angka 64,80%, kemudian meningkat menjadi 77,01% pada tahun 2022, 78,19% pada tahun 2023 dan 79,50% pada tahun 2024 (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Hasil survei APJII juga menunjukkan bahwa penetrasi Internet di kalangan mahasiswa sangat tinggi yaitu 95,92%. Internet telah menjadi kebutuhan penting bagi mahasiswa terutama untuk keperluan pendidikan dan pembelajaran daring. Selain itu, mahasiswa juga menggunakan internet untuk mengakses konten hiburan seperti video dan musik. Selain itu, generasi muda seperti Generasi Z (kelahiran 1997-2012) dan Generasi Milenial (kelahiran 1981-1996) merupakan pengguna internet yang paling aktif dengan tingkat penetrasi masing-masing sebesar 87,02% dan 93,17%. Dengan banyaknya pengguna internet pada kalangan Generasi Z dan Milenial maka dari itu, penting untuk secara khusus meneliti demografi anak muda yang kehidupan sehari-harinya tidak bisa lepas dari internet.

Namun, di balik kenyamanan yang diberikan, terdapat potensi dampak negatif yang harus diperhatikan. Bagi sebagian orang, kemudahan mengakses internet membuat mereka menggunakan internet secara berlebihan yang nantinya memberikan dampak negatif pada dirinya. Durasi penggunaan internet, usia yang muda, menggunakan media sosial dan bermain game online meningkatkan risiko seseorang mengalami penggunaan internet bermasalah (Kuss et al., 2021). Dalam kajian ilmu psikologi, penggunaan internet yang bermasalah dan berlebihan dijelaskan dengan konsep *Problematic Internet Use* (PIU) atau penggunaan internet bermasalah yang didefinisikan sebagai penggunaan internet secara berlebihan dan tidak terkendali,

berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari mereka dan dikaitkan dengan konsekuensi negatif seperti isolasi sosial, kegagalan profesional atau akademis, masalah psikologis, masalah keluarga, dan keluhan fisik (Yıldırım Demirdögen et al., 2024).

Penggunaan internet yang berlebihan dapat memberikan konsekuensi negatif pada kehidupan seseorang. Penggunaan internet bermasalah berhubungan positif dengan stres dan masalah kesehatan mental seperti gejala depresi, kecemasan, kesepian serta berhubungan negatif dengan kesejahteraan subjektif seseorang (Cai et al., 2023; Rana et al., 2024). Penelitian-penelitian sebelumnya menemukan bahwa penggunaan internet bermasalah berhubungan positif dengan tingkat stres (Unsar et al., 2020 ; Ramón-Arbués et al., 2021; Labrague, 2023; Chen et al., 2025). Artinya, semakin tinggi frekuensi seseorang menggunakan internet maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakannya. Begitupun sebaliknya dimana variabel stres dan frekuensi penggunaan internet dapat menjadi prediktor dari penggunaan internet bermasalah (Mamun et al., 2019). Individu yang mengalami penggunaan internet bermasalah juga cenderung lebih memilih untuk menggunakan ponsel dan lebih sering terpapar internet (Ramón-Arbués et al., 2021). Mahasiswa yang menunjukkan penggunaan internet bermasalah secara akademik performanya kurang baik, merasakan kecemasan dan perasaan sedih sehingga sulit beraktivitas dan keinginan bunuh diri (Stevens et al., 2020).

Pentingnya menangani kebutuhan dasar psikologis, serta mempromosikan pengaturan emosi dan strategi coping yang sehat dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi penggunaan internet bermasalah (Mottahedin et al., 2023). Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu-individu yang menggunakan internet secara berlebihan cenderung melakukan strategi coping yang tidak adaptif, terutama strategi coping emosional dan penghindaran (Senormancı et al., 2015; Nikmat et al., 2022). Strategi coping menjadi penting karena strategi yang maladaptif ditambah dengan penggunaan internet yang berlebihan

memprediksi tingkat emosi negatif yang disfungsional (Costescu et al., 2021). Selain *avoidant coping* (fokus pada penghindaran) dan *problem-solving coping style* (fokus pada penyelesaian masalah), terdapat bentuk coping yang lain yaitu coping religius.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang-orang menggunakan keyakinan agama ketika menghadapi situasi yang memicu stres (Formoso-Suárez et al., 2022). Keyakinan agama membantu seseorang menyesuaikan diri dan mempertahankan rasa kontrol (Zarzycka & Zietek, 2019). Keyakinan agama (religiusitas) telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor protektif terhadap perilaku penggunaan internet bermasalah, individu yang memiliki tingkat religius tinggi cenderung tidak menggunakan internet atau smartphone secara bermasalah (Koo et al., 2021). Religiusitas dapat berfungsi sebagai faktor pelindung dan sumber stres (Sukeri et al., 2024).

Individu yang menerapkan coping religius menggunakan keyakinan agamanya sebagai strategi untuk menangani situasi yang memunculkan stres (Taheri-Kharameh et al., 2016). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa tidak ada pengaruh coping religius terhadap penggunaan internet bermasalah pada sampel mahasiswa Muslim (Hafizah & Uyun, 2023). Kopling religius positif merupakan suatu hubungan yang mengandalkan rasa aman dengan Tuhan, keyakinan bahwa hidup memiliki makna, dan keterhubungan spiritual dengan orang lain untuk mengurangi stres sedangkan kopling religius negatif melibatkan konflik atau pergulatan dengan Tuhan dan orang lain, serta kesulitan dalam menemukan makna hidup (DeRossett et al., 2021). Terdapat hubungan negatif antara kopling religius positif dengan persepsi stres (Mahamid & Bdier, 2021). Selain itu, penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan tidak berhubungan secara signifikan dengan religiusitas (Durkee et al., 2012; Wood et al., 2016; Ekşi & Çiftçi, 2017).

Akan tetapi, hasil penelitian-penelitian terdahulu memperlihatkan secara konsisten bahwa penggunaan kopling religius positif berhubungan positif dengan kondisi kesehatan

mental yang lebih baik. Sebagai contoh, pelatihan kopling religius positif berhasil menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup (Nugraha et al., 2022 & Javaid et al., 2024). Hasil penelitian meta-analisis menjelaskan bahwa semakin meningkatnya orientasi religius seseorang, maka tingkat kecemasan dan depresinya menurun (Forouhari et al., 2019). Penggunaan kopling religius yang positif berhubungan dengan penurunan tingkat stres (Anggraini, 2014; Khan & Ahmed, 2023). Penelitian ini memfokuskan pada kopling religius positif karena penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan kopling religius negatif berhubungan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, kekhawatiran dan depresi (O'Brien et al., 2019).

Meskipun kopling religius tidak berhubungan secara langsung dengan penggunaan internet yang bermasalah, namun temuan di beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kopling religius berhubungan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik, yaitu penurunan tingkat depresi, kecemasan dan stres negatif. Individu yang menggunakan kopling religius dapat mengembangkan harapan dan optimisme serta meningkatkan rasa kendali atas hal-hal yang ada di dalam kehidupannya (Jackson & Bergman, 2011; Koenig, 2012). Strategi kopling berbasis ajaran dan kepercayaan agama dapat membantu seseorang untuk menangani dampak psikologis negatif yang berkaitan dengan penggunaan internet bermasalah. Menggunakan religiusitas merupakan strategi umum untuk mengatasi dampak stress kehidupan yang dihadapi individu, strategi kopling religius banyak digunakan sebagai sumber daya dan alat penyembuhan diri untuk mengatasi tekanan hidup dan faktor pelindung dari stres negatif dan kondisi kesehatan mental yang buruk (Ahmad et al., 2023).

Penelitian mengenai kopling religius dalam konteks masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan penggunaan internet masih terbatas. Konteks penelitian ini khusus dilakukan pada sampel spesifik mahasiswa Indonesia. Maka dari itu, kopling religius positif dilihat sebagai faktor pelindung dari

stres negatif dan kondisi kesehatan mental yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi apakah coping religius positif berperan sebagai variabel moderator yang dapat mempengaruhi hubungan antara penggunaan internet yang bermasalah dengan depresi, kecemasan dan stres.

Metode

Desain

Desain penelitian korelasional digunakan dalam penelitian ini yang bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antar variabel-variabel yang diukur.

Partisipan

Partisipan penelitian adalah mahasiswa S1 yang berkuliah di Universitas Muhammadiyah Bandung. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah (1) mahasiswa aktif S1, (2) berusia minimal 18 tahun (3) menggunakan internet dengan ≥ 4 jam sehari dan (4) bersedia menjadi partisipan penelitian secara sukarela. Dengan kriteria eksklusi tidak memiliki diagnosa gangguan mental. Partisipan dikumpulkan menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan survei daring dengan menyebarkan tautan *google form* yang berisi kuesioner penelitian. Tautan survei disebarluaskan melalui Whatsapp ke berbagai grup mahasiswa lainnya, seperti grup kelas, organisasi, himpunan, pertemanan atau melalui percakapan daring personal.

Instrumen

Alat ukur *Initial Development of the Iranian Religious coping Scale* yang dikembangkan oleh Aflakseir dan Coleman (2011) digunakan untuk mengukur coping religius. Alat ukur ini terdiri dari 5 faktor yaitu *religious practice*, *negative feelings toward god*, *benevolent reappraisal*, *passive*, dan *active* yang terdiri dari 22 item. Nilai reliabilitas tinggi dengan nilai konsistensi internalnya $\alpha = 0.920$ (Efendy et al., 2024). Terdapat lima pilihan jawaban mulai dari 1 yaitu "Sangat Tidak Setuju" dan 5 yaitu "Sangat Setuju". Skor setiap dimensi didapatkan dengan menjumlahkan skor masing-masing item dari subskala. Contoh itemnya adalah "Saya menemukan ketenangan dengan mengingat Allah".

Alat ukur GPIUS-2 (*Generalized Personal Internet Used Scale-2*) yang dikembangkan oleh Caplan (2010) digunakan untuk mengukur penggunaan internet bermasalah. Penelitian ini menggunakan skala GPIUS-2 yang sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia dan dimodifikasi dengan menambahkan 1 item oleh Riestyane (2021). GPIUS-2 merupakan instrumen pengukuran *self-report* yang terdiri dari 16 item dan terbagi menjadi lima dimensi yaitu *prefence for online social interaction*, *mood regulation*, *cognitive preoccupation*, *compulsive internet use* dan *negative outcome*. Partisipan menjawab dengan memilih salah satu angka, dimana 1 merupakan "Sangat Tidak Sesuai" dan 5 "Sangat Sesuai". Contoh itemnya adalah "Saya sudah memilih melakukan interaksi sosial secara online daripada komunikasi tatap muka". Hasil CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) menunjukkan nilai CFI sebesar 0.94, NFI sebesar 0.92 dan IFI sebesar 0.94.

DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale -21*) adalah instrumen pengukuran multidimensi yang digunakan untuk mengukur depresi, kecemasan dan stres. Alat ukur ini dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond pada tahun 1995. DASS-21 memiliki empat pilihan jawaban dimana angka 0 berarti "tidak pernah" sampai dengan 3 yaitu "sangat sering". Beberapa contohnya adalah "Saya merasa sedih dan tertekan", "Saya merasa hampir panik" dan "Saya merasa gelisah". DASS-21 menunjukkan reliabilitas dan validitas yang baik (Hakim & Aristawati, 2023). Hasil CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) setelah dimodifikasi menghasilkan RMSEA = 0.072, CFI = 0.914, dan TLI = 0.901. Berdasarkan hasil pengujian, didapatkan nilai reliabilitas konstruk 0.88 untuk faktor laten depresi, 0.86 untuk faktor laten kecemasan, dan 0.77 untuk faktor laten stres.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan analisis statistik deskriptif, uji korelasi Pearson dan analisis moderasi. Pengujian model moderasi menggunakan program PROCESS dari Hayes. Sebelum melakukan pengujian model, peneliti memastikan semua asumsi analisis regresi yaitu linearitas, normalitas,

tidak adanya *outlier*, homoskedasitas dan tidak adanya multikolinearitas. Pemeriksaan *outlier* dilakukan dengan melihat skor *z_res* (*standardized residual*) dan *Mahalanobis distance* pada setiap model. Memastikan tidak adanya multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai VIF. Asumsi normalitas terpenuhi dengan melihat P-P plot. Asumsi homoskedasitas dan linearitas dipastikan dengan melihat apakah terdapat tren meruncing atau menyebar pada *scatter plot*.

Hasil dan Diskusi

Hasil

Sejumlah 152 mahasiswa mengisi kuesioner tetapi setelah pemeriksaan data, ditemukan 5 data yang merupakan *outlier*. Data *outlier* tersebut dibuang dan tidak digunakan dalam proses analisis. Sebanyak 147 mahasiswa S1 113 perempuan (76,87%, usia rerata 20,1 tahun), 34 laki-laki (23,13%, usia rerata 20,6 tahun) berpartisipasi dalam penelitian ini. Usia mahasiswa berkisar antara 18 sampai 27 tahun. Mayoritas partisipan berasal dari Fakultas Sosial dan Humaniora

(84,4 %) sementara sisanya berasal dari Fakultas Agama Islam (FAI), Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) dan Fakultas Sains dan Teknologi (FST).

Aktivitas penggunaan internet dengan frekuensi paling tinggi yaitu bermain media sosial dengan total persentase 92,52%. Hal ini menunjukkan peran utama internet sebagai sarana komunikasi dan hiburan. Di sisi lain, aktivitas belajar (77,55%) dan perkuliahan (68,71%) menunjukkan bahwa internet menjadi penunjang dalam kegiatan akademik. Selain itu, internet banyak digunakan untuk memperoleh informasi, dengan total persentase partisipan yang mengakses informasi ataupun berita (64,63%). Sementara itu, sekitar sepertiga partisipan (31,97%) memanfaatkan internet untuk bermain game sebagai bentuk hiburan. Mayoritas partisipan cenderung menggunakan internet dengan mengkombinasikan berbagai aktivitas seperti belajar, bermain media sosial, mencari informasi atau berita, dan hiburan dalam rutinitas harian partisipan.

Tabel 1. Skor Penggunaan Internet Bermasalah, Koping Religius Positif, Depresi, Kecemasan dan Stres

Variabel	M	SD	Min	Max
Penggunaan Internet Berlebihan	46.86	7.75	30	65
Koping Religius Positif	64.61	7.19	43	75
Depresi	16.24	9.21	0	42
Kecemasan	20.14	10.24	0	42
Stres	22.44	9.80	0	42

Tabel 1 menunjukkan rata-rata, standar deviasi, skor minimal dan maksimal dari setiap variabel dalam penelitian ini. Skor rata-rata variabel penggunaan internet berlebihan adalah 46.86 (SD=7.75) dan koping religius

positif sebesar 64.61 (SD=7.19). Sementara skor rata-rata dari depresi 16.24 (SD=9.21), kecemasan 20.14 (SD= 10.24) dan stres 22.44 (SD= 9.80).

Tabel 2. Korelasi Antara Penggunaan Internet Bermasalah, Koping Religius Positif, Depresi, Kecemasan dan Stres

	2	3	4	5
1.Penggunaan Internet Bermasalah	-0.054	0.432**	0.389**	0.362**
2. Koping Religius Positif		-0.130	0.006	0.127
3.Depresi			0.689**	0.68**
4.Kecemasan				0.761**
5. Stres				

Catatan: ** p<0.01 dan * p < 0.05

Tabel 2 mendeskripsikan hasil korelasi menggunakan uji korelasi Pearson antara variabel-variabel dalam penelitian. Penggunaan internet bermasalah menunjukkan hubungan signifikan yang positif dengan depresi, kecemasan dan stres. Semantara itu, coping religius positif tidak berhubungan dengan penggunaan internet bermasalah, depresi, kecemasan dan stres. Ditemukan hubungan positif yang signifikan antara depresi dengan kecemasan dan stres. Begitupun dengan kecemasan yang menunjukkan korelasi positif yang kuat dengan tingkat stres.

Pengaruh Moderasi Koping Religius Positif

Terdapat tiga model yang diuji dimana pada model 1 variabel dependen adalah depresi, variabel dependen di model 2 adalah kecemasan dan stres menjadi variabel dependen di model 3. Pengujian dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh coping religius positif terhadap hubungan antara penggunaan internet berlebihan dengan depresi, kecemasan dan stres. Tabel 3 menunjukkan hasil dari analisis moderasi

dimana coping religius positif menjadi moderator antara hubungan antara penggunaan internet berlebihan dengan depresi, kecemasan dan stres.

Hasil analisis moderasi pada model 1, 2 dan 3 menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Pada model 1, hubungan antara penggunaan internet berlebihan dan depresi tidak dimoderasi oleh coping religius positif, $b = -0.0102$, 95% CI [-0.034, 0.013], $t = -0.83$, $p > 0.05$. Selanjutnya, pada model 2 coping religius positif tidak memoderasi hubungan antara penggunaan internet berlebihan dan kecemasan, $b = -0.0054$, 95% CI [-0.0329, 0.022], $t = -0.385$, $p > 0.05$. Dan terakhir, pada model 3 tidak terdapat peran moderasi coping religius positif terhadap hubungan antara penggunaan internet bermasalah dan stres, $b = 0.0079$, 95% CI [-0.018, 0.034], $t = -0.59$, $p > 0.05$. Hasil pengujian model ini menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan internet bermasalah dengan depresi, kecemasan dan stres tidak dipengaruhi oleh tingkat tinggi atau rendahnya coping religius positif.

Tabel 3. Analisis Moderasi Dengan Moderator Koping Religius Positif

	b	SE	t	p
Model Moderasi 1 (DV = Depresi)				
Penggunaan Internet Bermasalah	1.163	0.788	1.47	0.14
Koping Religius Positif	0.34	0.57	0.59	0.55
Penggunaan Internet bermasalah X coping religius positif	-0.0102	0.012	-0.83	0.402
Model Moderasi 2 (DV = Kecemasan)				
Penggunaan Internet Bermasalah	0.86	0.903	0.953	0.342
Koping Religius Positif	0.28	0.661	0.437	0.662
Penggunaan Internet bermasalah X coping religius positif	-0.0054	0.013	-0.38	0.700
Model Moderasi 3 (DV = Stres)				
Penggunaan Internet Bermasalah	-0.039	0.863	-0.04	0.963
Koping Religius Positif	-0.0168	0.632	-0.26	0.790
Penggunaan Internet bermasalah X coping religius positif	0.0079	0.013	0.591	0.55

Diskusi

Tiga temuan utama dalam penelitian ini adalah (1) tidak terdapat peran moderasi coping religius yang positif terhadap hubungan antara penggunaan internet

bermasalah dengan tingkat depresi, kecemasan dan stres pada sampel mahasiswa, (2) tidak ada korelasi yang signifikan antara penggunaan internet bermasalah dan coping religius positif dan (3) adanya hubungan positif penggunaan

internet bermasalah dengan depresi, kecemasan dan stres. Temuan penelitian ini sesuai dengan hasil studi terdahulu dimana coping religius tidak berhubungan dengan penggunaan internet bermasalah (Roudhotina & Uyun, 2022; Hafizah & Uyun, 2023). Individu-individu yang lebih memilih untuk menggunakan internet sebagai strategi coping cenderung menerapkan gaya coping melaikan diri dan menghindar (Poprawa et al., 2019). Keterkaitan antara masalah yang muncul akibat penggunaan internet dan variabel religius sepertinya berhubungan secara tidak langsung dan membutuhkan kehadiran variabel-variabel lain yang relevan. Religiusitas dapat mengurangi kerentanan seseorang untuk mengembangkan masalah terkait internet, tetapi pengaruh variabel lain membuat hubungan tersebut signifikan (Charlton et al., 2013).

Berbeda dengan strategi coping lainnya, coping religius tidak selalu menjadi strategi coping pilihan bagi semua orang. Kapasitas individu untuk menghadapi situasi yang memunculkan stres bervariasi bergantung pada masing-masing individual (Bondarchuk et al., 2024). Perilaku coping dikembangkan oleh individu dan dibentuk oleh pengalaman serta akses pada sumber daya eksternal seperti dukungan sosial. Dalam konteks masalah terkait penggunaan internet, seringkali penggunaan internet yang terus-menerus tidak dilihat sebagai sebuah masalah karena kehidupan di era digital tak terpisahkan dari teknologi sehingga mengaburkan batas antara penggunaan internet yang fungsional dan maladaptif (Young & De Abreu, 2017). Usia yang lebih tua juga menjadi faktor yang mempengaruhi penggunaan coping religius (Chaves & Gil, 2015). Rentang usia partisipan dalam penelitian ini adalah 18-27 tahun, mereka bisa saja memilih strategi coping lain sesuai dengan sumber daya yang dimiliki.

Sejauh mana seseorang menempatkan agama sebagai sumber dukungan interpersonal berperan dalam menentukan apakah ia menggunakan coping religius (Cornell, 2015). Selanjutnya, penggunaan coping religius biasanya digunakan bersamaan dengan cara-cara yang lebih berfokus pada masalah terutama pada individu-individu yang memiliki tingkat religiusitas dan spiritualitas

tinggi (Krägeloh et al., 2012). Artinya, seseorang menggunakan keyakinan agama dan spiritualitasnya untuk membantu mengumpulkan atau memfokuskan sumber daya dalam memecahkan masalah yang menyebabkan stres. Penelitian ini tidak mengukur tingkat religiusitas partisipan sehingga tidak bisa diketahui secara pasti apakah coping religius akan memberikan pengaruh jika variabel religiusitas ditambahkan pada model.

Hasil uji korelasi menghasilkan korelasi positif yang signifikan antara penggunaan internet bermasalah dengan depresi, kecemasan dan stres. Hal ini membuat seseorang berisiko mengembangkan penggunaan internet bermasalah sebagai manifestasi dari gejala depresi yang dialami. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian meta-analisis dimana kecemasan berhubungan positif dengan penggunaan internet bermasalah (Cai et al., 2023). Penggunaan internet bermasalah tetap menjadi prediktor kuat kesehatan mental, sebagaimana dijelaskan bahwa tingkat penggunaan internet bermasalah yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan kecemasan (Wang et al., 2025). Penggunaan internet bermasalah merupakan faktor risiko utama dalam perilaku bunuh diri jika dikombinasikan dengan isolasi sosial dan depresi (Herruzo et al., 2023). Penelitian terdahulu menunjukkan penggunaan internet bermasalah meningkat ketika seseorang mengalami stres psikologis, terutama jika ia dapat mengakses internet beberapa kali dalam satu hari (Anand et al., 2021). Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini menggunakan *self-report questionnaire* yang berpotensi memunculkan bias ketika partisipan menilai dirinya sendiri. Selain itu, jumlah partisipan sebaiknya ditambah untuk meningkatkan kekuatan analisis statistik. Terakhir, penelitian ini tidak mempertimbangkan variabel lain untuk diuji dalam model yaitu religiusitas karena penggunaan coping religiusitas bergantung pada tingkat religiusitas seseorang.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa coping religius yang positif tidak bertindak sebagai faktor moderasi dengan hasil dalam hubungan antara penggunaan internet yang bermasalah dengan depresi, kecemasan dan stres. Seperti penelitian terdahulu Artinya, meskipun coping religius yang positif secara umum dianggap sebagai strategi yang dapat membantu individu menghadapi tekanan psikologis, namun belum terbukti dapat memengaruhi dampak kesehatan mental yang negatif seperti depresi, kecemasan, dan stres dalam konteks penggunaan internet yang berlebihan. Hasil korelasi menunjukkan bahwa penggunaan internet yang bermasalah berhubungan positif dengan peningkatan depresi, kecemasan dan stres. Selain itu, tidak ada hubungan yang signifikan yang ditemukan antara coping religius yang positif dan tingkat depresi, kecemasan dan stres pada sampel mahasiswa, yang menunjukkan bahwa strategi coping ini mungkin tidak digunakan secara efektif atau mungkin tidak relevan dalam konteks penggunaan internet yang bermasalah.

Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk menggunakan variabel lain yang sekiranya relevan dengan masalah penggunaan internet bermasalah dan dampak negatifnya terhadap kesehatan mental. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan jumlah partisipan untuk meningkatkan generalisasi. Perlu adanya pengembangan intervensi psikososial yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan internet yang bermasalah, terutama di kalangan mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial development of the Iranian religious coping scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(1).
- Ahmad, N., Mashudi, N. A., & Poad, N. L. (2023). The Role of Religious Coping Strategies in Managing Stress Among Muslim Adolescents. *International Journal of Advanced Research in Islamic and Humanities*, 5(3), 1-15.
- Anand, N., Sharma, M. K., & Marimuthu, P. (2021). Problematic internet use and its association with psychological stress among adolescents. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 37(3), 269-274.
- Anggraini, B. D. S. (2014). Religious coping dengan stress pada mahasiswa. *Cognicia*, 2(1).
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). Survei APJII. <https://survei.apjii.or.id/survei/group/9>
- Bondarchuk, O., Balakhtar, V., Pinchuk, N., Pustovalov, I., & Pavlenok, K. (2024). Coping with stressfull situations using coping strategies and their impact on mental health. *Multidisciplinary Reviews*, 7.
- Cai, Z., Mao, P., Wang, Z., Wang, D., He, J., & Fan, X. (2023). Associations between problematic internet use and mental health outcomes of students: a meta-analytic review. *Adolescent research review*, 8(1), 45-62.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in human behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Charlton, J. P., Soh, P. C. H., Ang, P. H., & Chew, K. W. (2013). Religiosity, Adolescent Internet Usage Motives and Addiction. *Information, Communication & Society*, 16 (10), 1619–1638. <http://dx.doi.org/10.1080/1369118X.2012.735251>
- Chaves, L. J., & Gil, C. A. (2015). Older people's concepts of spirituality, related to aging and quality of life. *Ciencia & saude coletiva*, 20, 3641-3652.
- Chen, Z., Zeng, J., Liao, J., & Guo, C. (2025). The Association between Academic Stress and Problematic Internet Use among Adolescents: A Three-Level Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 1-21.
- Cornell, N. R. (2015). Factors Influencing the Likelihood of Using Religion as a Coping Mechanism in Response to Life Event Stressors.
- Costescu, C., Chelba, I., Roşan, A., Kovari, A., & Katona, J. (2021). Cognitive patterns and coping mechanisms in the context of internet use. *Applied Sciences*, 11(3), 1302.

- DeRossett, T., LaVoie, D. J., & Brooks, D. (2021). Religious Coping Amidst a Pandemic: Impact on COVID-19-Related Anxiety. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3161–3176. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01385-5>
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., ... & Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210–2222.
- Efendy, M., Pratitis, N., Norhidayah, M. R., & Putri, E. N. A. (2024). Coping Religius dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim di Indonesia. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 223-241.
- Ekşi, H., & Çiftçi, M. (2017). Predicting high school students' problematic internet use in terms of religious beliefs and moral maturity. *ADDICTA-THE TURKISH JOURNAL ON ADDICTIONS*, 4(2).
- Formoso-Suárez, A. M., Saiz, J., Chopra, D., and Mills, P. J. (2022). The impact of religion and social support on self-reported happiness in latin american immigrants in spain. *Religions* 13:122. doi: 10.3390/rel130120122
- Forouhari, S., Teshnizi, S. H., Ehrampoush, M. H., Mahmoodabad, S. S. M., Fallahzadeh, H., Tabei, S. Z., ... & Kazemtabaei, M. (2019). Relationship between religious orientation, anxiety, and depression among college students: A systematic review and meta-analysis. *Iranian journal of public health*, 48(1), 43.
- Hafizah, N., & Uyun, Q. (2023). Emotion Regulation Difficulties as a Mediator in Islamic Religious Coping for Problematic Internet Use. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 8(2), 264-277.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232-250.
- Herruzo, C., Sánchez-Guarnido, A. J., Pino, M. J., Lucena, V., Raya, A. F., & Herruzo, F. J. (2023). Suicidal behavior and problematic internet use in college students. *Psicothema*, 35(1), 77.
- Jackson, B. R., & Bergeman, C. S. (2011). How does religiosity enhance well-being? The role of perceived control. *Psychology of religion and spirituality*, 3(2), 149.
- Javaid, Z. K., Naeem, S., Haroon, S. S., Mobeen, S., & Ajmal, N. (2024). Religious coping and mental well-being: A systematic review on Muslim university students. *International Journal of Islamic Studies and Culture*, 4(2), 363-376.
- Khan, A., & Ahmed, K. B. (2023). Perceived Stress and Religious Coping among Pakistani-Origin Emerging Muslim Adults Living in Pakistan and the United States: A Cross-Cultural View. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 10(2), 267-275.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730.
- Krägeloh, C. U., Chai, P. P. M., Shepherd, D., & Billington, R. (2012). How religious coping is used relative to other coping strategies depends on the individual's level of religiosity and spirituality. *Journal of religion and health*, 51, 1137-1151.
- Kuss, D. J., Kristensen, A. M., & Lopez-Fernandez, O. (2021). Internet addictions outside of Europe: A systematic literature review. *Computers in Human Behavior*, 115, 106621.
- Labrague, L. J. (2023). Problematic internet use and psychological distress among student nurses: The mediating role of coping skills. *Archives of Psychiatric Nursing*, 46, 76-82.
- Mahamid, F. A., & Bdier, D. (2021). The association between positive religious coping, perceived stress, and depressive symptoms during the spread of coronavirus (COVID-19) among a

- sample of adults in Palestine: Across sectional study. *Journal of religion and health*, 60, 34-49.
- Mamun, M. A., Hossain, M. S., Siddique, A. B., Sikder, M. T., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2019). Problematic internet use in Bangladeshi students: the role of socio-demographic factors, depression, anxiety, and stress. *Asian journal of psychiatry*, 44, 48-54.
- Mottahedin, M., Dortaj, F., Ghaemi, F., & Ghorban Jahromi, R. (2023). Causal model of problematic internet use based on basic psychological needs by mediating emotion regulation and avoidance coping strategies. *New Media Studies*, 9(34), 103-79.
- Nikmat, A. W., Yusof, N. F. M., & Suddin, L. S. (2022). Prevalence of problematic internet use and its association with psychological distress and coping strategies among Universiti Teknologi Mara Students during the COVID-19 pandemic. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 21(3).
- Nugraha, D. Y., Daud, M., Siswanti, D. N., & Zhalifunnas, M. S. (2022). The Role of Positive Religious Coping as a Moderator on the Effect of Perceived Stress and Symptoms of Depression: A Study on Indonesian Students Quarantined at Home during the COVID-19 Pandemic. *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 333-352.
- O'Brien, B., Shrestha, S., Stanley, M. A., Pargament, K. I., Cummings, J., Kunik, M. E., ... & Amspoker, A. B. (2019). Positive and negative religious coping as predictors of distress among minority older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 34(1), 54-59.
- Poprawa, R., Rokosz, M., & Niezabitowska, A. (2019). Coping styles and the risk of problematic Internet use. In *Polskie Forum Psychologiczne* (Vol. 24, No. 4, pp. 419-442). Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.
- Ramón-Arbués, E., Granada-López, J. M., Martínez-Abadía, B., Echániz-Serrano, E., Antón-Solanas, I., & Nash, M. (2021). Prevalence and factors associated with problematic internet use in a population of Spanish university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7620.
- Rana, M. M. Shiekh Md Abu Hena Mostafa Alim, Md. Fahad-Bin-Alauddin (2024). *Depression, Anxiety and Stress with Problematic Internet use Among Youth Attending*, 358-366.
- Riestyane. (2021). *Pengaruh Problematic Internet Use (PIU) pada kalangan Ibu dan keterlibatannya terhadap anak dengan kelekatan sebagai moderator* [Thesis, Universitas Padjadjaran]. Perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Roudhotina, W., & Uyun, Q. (2022). Islamic Religious Coping and Problematic-Internet Use with Self-Control in Covid-19 Pandemic. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 220-228.
- Senormancı, O., Konkan, R., Guclu, O., & Senormancı, G. (2015). Evaluation of Coping Strategies of Male Patients, Being Treated in Internet Addiction Outpatient Clinic in Turkey. *Journal of Mood Disorders*, 4(1), 14-19.
- Stevens, C., Zhang, E., Cherkerzian, S., Chen, J. A., & Liu, C. H. (2020). Problematic internet use/computer gaming among US college students: Prevalence and correlates with mental health symptoms. *Depression and Anxiety*, 37(11), 1127-1136.
- Sukeri, N. S., Mazzuki, N. F. A., Abdullah, M. I., Jaffer, U., Kadri, N. M., & Nassir, C. M. N. C. M. (2024) Mental Health, Religiosity, and Religious Coping: A Cross-Sectional Study Among Medical and Health Sciences Students.
- Taheri-Kharameh, Z., Zamanian, H., Montazeri, A., Asgarian, A., & Esbir, R. (2016). Negative religious coping, positive religious coping, and quality of life among hemodialysis patients. *Nephro-urology monthly*, 8(6), e38009.
- Unsar, S., Kostak, M. A., Yilmaz, S., Ozdinc, S., Selda, O., & Unsal, A. S. (2020). Problematic Internet use and stress levels in students of health and social sciences.

- International Journal of Caring Sciences, 13(1), 438-447.
- Wang, Y., Hall, B. J., Chen, Y., & Chen, C. (2025). Latent profiles of problematic internet use and their six-month subsequent psychopathology outcomes. *Addictive Behaviors Reports*, 21, 100607.
- Wood, M., Center, H., & Parenteau, S. C. (2016). Social media addiction and psychological adjustment: religiosity and spirituality in the age of social media. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(9), 972-983.
- Yıldırım Demirdögen, E., Akinci, M. A., Bozkurt, A., Bayraktutan, B., Turan, B., Aydoğdu, S., Ucuz, İ., Abanoz, E., Yitik Tonkaz, G., Çakır, A., & Ferahkaya, H. (2024). Social media addiction, escapism and coping strategies are associated with the problematic internet use of adolescents in Türkiye: A multi-center study. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1355759>
- Young, K. S., and De Abreu, C. N. (2017). Internet addiction in children and adolescents: risk factors, assessment, and treatment. New York City: Springer Publishing Company
- Zarzycka, B., and Zietek, P. (2019). Spiritual growth or decline and meaningmaking as mediators of anxiety and satisfaction with life during religious struggle. *J. Religion Health* 58, 1072–1086. doi: 10.1007/s10943-018-0598-y