

**HUBUNGAN *INTERNET ADDICTION* DENGAN KESEHATAN
MENTAL PADA REMAJA DI SMAN 1 CIHAURBEUTI TAHUN 2026**

Nabila Mutikarima¹, Tita Rohita², Tika Sastraprawira³
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh
Email: nabilamutikarima016@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Penggunaan internet berlebihan pada remaja dapat memicu gangguan kesehatan mental berupa depresi, kecemasan, dan stres. **Tujuan:** Mengetahui hubungan *Internet Addiction* dengan kesehatan mental pada remaja di SMAN 1 Cihaurbeuti Tahun 2026. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif dan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 90 responden dari populasi 900 siswa, dipilih dengan teknik proportional stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner IAT dan DASS-21, dianalisis dengan uji Rank Spearman. **Hasil:** Sebagian besar responden mengalami *Internet Addiction* kategori ringan (74,4%). Hasil uji Rank Spearman menunjukkan hubungan signifikan antara *Internet Addiction* dengan depresi ($r=0,414$; $p<0,001$), kecemasan ($r=0,346$; $p<0,001$), dan stres ($r=0,265$; $p<0,012$), seluruhnya dengan arah positif.

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara *Internet Addiction* dengan kesehatan mental remaja; semakin tinggi *Internet Addiction*, semakin tinggi gangguan kesehatan mental yang dialami, terkuat pada dimensi depresi.

Kata Kunci: *Internet Addiction*, Kesehatan Mental, Depresi, Kecemasan, Stres

**THE RELATIONSHIP BETWEEN *INTERNET ADDICTION* AND
MENTAL HEALTH AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 1
CIHAURBEUTI IN 2026**

Nabila Mutikarima¹, Tita Rohita², Tika Sastraprawira³
Faculty of Health Sciences, Galuh University
Email: nabilamutikarima016@gmail.com

ABSTRACT

Background: Excessive internet use among adolescents can trigger mental health disorders, including depression, anxiety, and stres. **Objective:** To determine the relationship between Internet Addiction and mental health among adolescents at SMAN 1 Cihaurbeuti in 2026. **Method:** A quantitative study with a descriptive correlational design and cross-sectional approach. The sample consisted of 90 respondents from a population of 900 students, selected using proportional stratified random sampling. Data were collected using IAT and DASS-21 questionnaires and analyzed with the Spearman Rank test. **Results:** Most respondents had mild Internet Addiction (74.4%). The Spearman Rank test showed significant relationships between Internet Addiction and depression ($r=0.414$; $p<0.001$), anxiety ($r=0.346$; $p<0.001$), and stres ($r=0.265$; $p=0.012$), all positive in direction. **Conclusion:** There is a significant relationship between Internet Addiction and adolescent mental health; higher Internet Addiction is associated with higher mental health disturbance, strongest in the depression dimension.

Keywords: Internet Addiction, Mental Health, Depression, Anxiety, Stres