

## Gambaran Perilaku Adiksi Internet, Faktor yang Memfasilitasi serta Dampaknya pada Mahasiswa

Khoirinnisa<sup>1</sup>, Itsna Iftayani<sup>2</sup>, Karsiyati<sup>3</sup>

khoirinnisa.2708@gmail.com, [itsnaiftayani@umpwr.ac.id](mailto:itsnaiftayani@umpwr.ac.id), [karsiyati@umpwr.ac.id](mailto:karsiyati@umpwr.ac.id)

<sup>1, 2, 3</sup> Universitas Muhammadiyah Purworejo

### ABSTRACT

*Internet addiction is a syndrome characterized by uncontrolled behavior in using the internet which can result in significant changes that disrupt a person's daily routine. People who exhibit this syndrome will feel anxious, depressed and empty when they can not access the internet. This study aims to describe internet addiction behavior, the facilitating factors and the impact of internet addiction on students. This study used qualitative method with retrospective case study approach. The results and conclusions of this study indicate that the three informants have fulfilled all of the six indicators of internet addiction namely salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict and relapse. Internet addiction in students is influenced by internal and external factors, including; personality dynamics, patterns of student needs (need for information, communication and entertainment), low self-control, Gen-D factors, accessibility, affordability, content factors, reinforcement / reward factors and lack of parental control. Meanwhile, the impact of internet addiction on students includes social, psychological, physiological, academic, financial and spiritual dimensions.*

**Keywords:** Factor, Impact, Internet Addiction, Students

### ABSTRAK

*Adiksi internet adalah sindrom yang ditandai dengan perilaku tidak terkontrol dalam menggunakan internet yang dapat mengakibatkan adanya perubahan signifikan yang mengganggu rutinitas seseorang dalam kesehariannya. Seseorang yang menunjukkan sindrom ini akan merasa cemas, depresi serta hampa saat tidak bisa mengakses internet. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku adiksi internet, faktor yang memfasilitasi serta dampak adiksi internet pada mahasiswa. Peneliti melakukan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus retrospektif. Hasilnya, ketiga informan dalam penelitian ini memenuhi enam indikator adiksi internet yakni salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse. Adiksi internet pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, diantaranya; dinamika kepribadian, pola kebutuhan mahasiswa (kebutuhan akan informasi, komunikasi dan hiburan), kontrol diri yang rendah, faktor Gen-D, aksesibilitas, affordability, faktor konten, faktor reinforcement/reward dan kurangnya kontrol orangtua. Sedangkan dampak adiksi internet pada mahasiswa meliputi dimensi sosial, psikologis, fisiologis, akademik, finansial dan spiritual.*

**Kata kunci:** Adiksi Internet, Dampak, Faktor, Mahasiswa

Received:  
28.02.2025

Revised:  
12.03.2025

Accepted:  
19.03.2025

Available online:  
30.03.2025

**Suggested citation:** Khoirinnisa, Itsna Iftayani & Karsiyati (2021) Gambaran Perilaku Adiksi Internet, Faktor yang Memfasilitasi serta Dampaknya pada Mahasiswa. *Journal of Psychosociopreneur*, 4 (1), 170-179. [Open Access | URL: <http://jurnal.umpwr.ac.id/index.php/jpsh>](https://doi.org/10.30605/jpsh.v4i1.170-179)

<sup>1</sup> Corresponding Author: Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Jl. K.H Ahmad Dahlan No. 3 Purworejo;

## PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang begitu pesat dengan kecanggihan teknologi yang semakin berkembang, memunculkan satu teknologi yang disebut internet. Internet adalah suatu jaringan komputer yang satu dengan yang lain saling terhubung untuk keperluan komunikasi dan informasi (Riska, 2013). Internet bisa diakses dengan mudah dimana pun, kapan pun, oleh siapa pun sebagai sarana berkomunikasi. Hal ini menyebabkan seolah dunia menjadi tanpa batas.

Saat ini, kita semua sedang berada di episentrum perubahan besar di dalam sejarah ilmu pengetahuan. Kita bisa menjadi saksi bagi revolusi besar di bidang pengetahuan dan perilaku manusia. Ada banyak implikasi yang muncul dari perubahan-perubahan itu, diantaranya adalah konsekuensi efek teknologi tersebut pada kehidupan sehari-hari. Ketergantungan pada internet, muncul sebagai salah satu isu yang menantang masyarakat, keluarga, klinisi, maupun peneliti (Young, 2017).

Semakin berkembangnya dunia internet saat ini, pengguna internet sudah mencapai 2.267.233.742 pengguna. Indonesia menempati urutan ke 4 sebagai negara dengan pengguna internet terbanyak setelah China, India, dan Jepang yang mencapai 55.000.000 (Dyach dalam Musfirotun, 2014). Menurut hasil riset Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2015, berdasarkan usia pengguna, mayoritas pengguna internet di Indonesia berusia 18-25 tahun, yaitu sebesar hampir setengah dari total jumlah pengguna internet di Indonesia (49%). Kategori usia ini memiliki karakter yang sangat aktif menggunakan jejaring teknologi digital dan memiliki kecakapan dalam mengoperasikan teknologi berbasis internet. Penggunaan internet yang semakin masif ini seiring dengan jumlah angkatan muda Indonesia yang mendominasi demografi bangsa ini.

Hasil survei APJII di tahun 2020 dalam siaran persnya menyatakan bahwa pengguna internet di Indonesia hampir tembus 200 juta di 2019 – kuartal II 2020. Hasilnya, jumlah pengguna internet di Indonesia hingga kuartal II tahun ini naik menjadi 73,7 % dari populasi atau setara 196,7 juta pengguna. Kenaikan jumlah pengguna itu antara lain disebabkan oleh beberapa faktor, seperti infrastruktur internet cepat atau *broadband* di Indonesia semakin merata dengan adanya Palapa ring, transformasi digital semakin masif akibat pembelajaran *online* dan kebijakan bekerja dari rumah (*work from home*) akibat pandemic covid-19 sejak maret lalu (Buletin APJII, 2020).

Dampak positif di tengah perkembangan teknologi internet yang makin pesat diantaranya adalah Internet sangat membantu dan mempermudah aktivitas ataupun pekerjaan manusia (Lusiana dan Andamari, 2016). Internet juga menambah pengetahuan/informasi, mempermudah komunikasi, memperluas jaringan pertemanan hingga membuka peluang bisnis baru. Di sisi yang lain, Internet juga rentan konten negatif seperti kekerasan maupun pornografi serta memicu timbulnya *adiksi internet* pada remaja. Internet bisa berbahaya jika seseorang tidak bisa mengontrolnya. *Smartphone*, *tablet*, dan perangkat *mobile* lainnya bisa juga menstimulus dan menghibur, namun disatu sisi hal itu juga mampu menghilangkan insting natural dari manusia yang pada hakikatnya bergerak, bereksplorasi, dan berinteraksi sosial. Sehingga kemampuan kita untuk mengenali potensi dampak positif dan negatiflah yang akan memungkinkan kita untuk mengelola penggunaan internet secara lebih positif dan lebih sadar.

Berdasarkan data wawancara yang dilakukan terhadap informan BC tanggal 25 November 2019, peneliti menemukan fakta bahwa internet adalah suatu teknologi yang salah satu dampak negatifnya adalah sebagai media yang mengantarkan seseorang pada paparan pornografi. Dan tentu dampak negatif internet tersebut sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental informan yaitu informan mengalami kecanduan menonton adegan *seks online* hingga kemudian melakukan *masturbasi*. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan Irene (dalam Ngafifi, 2012) bahwa disamping memberikan manfaat banyak bagi manusia, kemajuan teknologi internet akan juga berpengaruh negatif pada aspek sosial budaya diantaranya kemerosotan moral dikalangan masyarakat khususnya remaja dan mahasiswa. Pada dasarnya, fasilitas internet yang dapat diakses dengan mudah pada dunia akademik bertujuan untuk mendukung kegiatan akademik untuk mahasiswa, akan tetapi pada kenyataannya banyak terjadi penyalahgunaan internet dan menyebabkan kecenderungan *internet addiction* (Widiana, Retnowati & Hidayati, 2004).

Apabila dilihat dari masyarakat luas pengguna internet, mahasiswa lebih rentan untuk menjadi pecandu internet. Kesibukan dan aktivitas yang sering membutuhkan internet membuat mahasiswa menjadi tergantung pada internet (Prihati dkk, 2014). Pada survei tanggal 20 Juni 2019 dan 25 Juni 2019 peneliti membagikan instrument penelitian adiksi internet berupa IAT (*Internet Adiction Test*) kepada 64

Mahasiswa Fakultas Y, Universitas X di Kota Purworejo. Didapatkan hasil dari IAT tersebut bahwa pengguna internet normal (dalam batas wajar) pada Mahasiswa Fakultas Y tersebut hanya 26,6 % saja. Selebihnya 73,4% Mahasiswa terindikasi kecenderungan adiksi internet dengan klasifikasi sebagai berikut : Mahasiswa yang mengalami adiksi ringan berjumlah 35,9 %, mahasiswa yang mengalami adiksi internet sedang 35,9 % dan Mahasiswa yang mengalami adiksi internet berat 1,6 %.

Oleh karena itu, melihat adanya fenomena kecenderungan adiksi internet di kalangan Mahasiswa khususnya di Fakultas Y, Universitas X di Kota Purworejo, maka kemudian peneliti tertarik memilih Mahasiswa Fakultas Y, Universitas X di Kota Purworejo sebagai subjek penelitian. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku adiksi internet, faktor yang menyebabkan adiksi internet serta dampak adiksi internet pada Mahasiswa. Peneliti menganggap perlu untuk melakukan penelitian ini dikarenakan apabila perilaku ini tidak teridentifikasi sejak awal, maka dampak serius perilaku adiksi internet di kalangan mahasiswa berpotensi menimbulkan dampak negatif pada dimensi akademik, psikososial maupun dimensi lainnya pada mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus *retrospektif* yaitu studi kasus yang bersifat kuratif, yang memungkinkan ada tindak lanjut penyembuhan atau perbaikan dari suatu kasus (*treatment*). Tindak penyembuhan tidak harus dilakukan oleh peneliti, tetapi oleh orang lain yang kompeten. Peneliti hanya memberikan masukan dari hasil penelitian (Raharja, 2017). Dilihat dari kasus yang diteliti, penelitian ini merupakan studi kasus retrospektif (*retrospective case study*) karena penelitian ini merupakan kasus kecenderungan penyimpangan atau tindakan kompulsif dalam penggunaan internet. Sehingga kedepannya memungkinkan adanya tindak lanjut penyembuhan (*treatment*) atau perbaikan dari kasus kecenderungan adiksi internet pada Mahasiswa Fakultas Y, Universitas X di Kota Purworejo.

Penelitian ini dilakukan di kabupaten Purworejo, Jawa Tengah. Dilakukan pada bulan September 2018 – Desember 2020. Pengambilan partisipan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan *purposive sampling*. Partisipan dalam penelitian ini merupakan Mahasiswa Fakultas Y, Universitas X di Kota Purworejo yang berusia 18 tahun sampai 22 tahun, mahasiswa yang memiliki *smartphone* atau PC yang tersambung oleh konektivitas internet, terindikasi kecenderungan adiksi internet (berdasarkan *Young's IAT*), dan telah menggunakan internet selama minimal 12 bulan.

Berdasarkan karakteristik partisipan diatas, didapatkan 3 Informan dalam penelitian ini yaitu BC, WD dan MH. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi serta didukung dengan catatan lapangan. Penelitian ini menggunakan metode analisis interaktif atau *interactive model*. Pada model ini terdapat 4 komponen analisis yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Menurut Miles dan Huberman (Sugiono, 2017) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari lapangan, sehingga dapat mudah dipahami.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecanduan internet menurut Young (2017) adalah sindrom yang ditandai oleh individu menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online*. Menurut Ningtyas (2012) bahwa Ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri untuk terkoneksi dengan internet dan melakukan kegiatan bersama internet adalah cikal bakal dari lahirnya bentuk kecanduan internet.

Dalam penelitian yang dilakukan APJII tahun 2016, berkaitan dengan statistik penggunaan internet Indonesia berdasarkan pekerjaan, mahasiswa menempati posisi tertinggi yaitu 89 %. Disusul kemudian karyawan swasta 88% dan berikutnya pekerja kesehatan 85 %. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Young (2017) para konselor di perguruan tinggi mengatakan bahwa mahasiswa adalah populasi yang paling beresiko mengalami kecanduan internet. Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian Marketeers (dalam Miskahuddin, 2017) disebutkan bahwa salah satu pengguna internet terbanyak yang termasuk dalam kalangan remaja dan dewasa awal adalah mahasiswa. Kurangnya pemahaman dan pengetahuan mahasiswa akan kecanduan internet serta dampak negatif yang ditimbulkan akan menyebabkan terganggunya berbagai aspek kehidupan, baik sosial, individu maupun akademik (Miskahuddin, 2017).

Menurut Griffith (Young,2017) Seseorang dikatakan adiksi terhadap internet apabila memenuhi minimal tiga dari enam jenis komponen adiksi internet. 6 Komponen kecanduan internet yang telah dibuatnya berdasarkan pada kriteria kecanduan umum DSM IV. Menurut Griffiths (2000) Ada 6 komponen yang menunjukkan perilaku adiksi internet, yaitu:

1. *Salience*

Hal ini terjadi ketika penggunaan internet menjadi aktivitas yang paling penting kehidupan seseorang. Komponen ini dapat dibagi menjadi kognitif (ketika kegiatan itu mendominasi pikiran seseorang) dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial, mengabaikan kebutuhan dasar seperti tidur, makan, maupun mandi). Individu akan selalu memikirkan internet, meskipun tidak sedang mengakses internet.

2. *Mood modification*

Hal ini mengarah pada pengalaman individu sendiri, yang menjadi hasil dari bermain internet, dan dapat dilihat sebagai strategi koping atau sesuatu yang menyenangkan.

3. *Tolerance*

Hal ini merupakan proses dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan internet untuk mendapatkan efek perubahan dari *mood*.

4. *Withdrawal symptoms*

Hal ini merupakan perasaan tidak menyenangkan yang terjadi karena penggunaan internet dikurangi atau tidak dilanjutkan (misalnya mudah marah, cemas atau tubuh gemetar, dll).

5. *Conflict*

Hal ini mengarah pada konflik yang terjadi antara pengguna internet dengan lingkungan sekitarnya (konflik interpersonal), konflik dalam tugas lainnya (pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi) atau konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri (konflik intrafisik atau merasa kurangnya kontrol) yang diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain internet.

6. *Relapse*

Hal ini merupakan kecenderungan berulangnya kembali pola penggunaan internet setelah adanya kontrol.

### **Gambaran Adiksi Internet pada Mahasiswa**

Berdasarkan hasil penelitian, BC mempunyai kecenderungan perilaku adiksi internet terhadap Komik *online* seperti *Manga* dan *Anime* (Animasi kartun Jepang). Sementara WD lebih cenderung adiksi terhadap media sosial, sedangkan MH adiksi terhadap *game online*. Ketiga informan mempunyai persamaan yaitu mengalami semua aspek adiksi internet (*salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, maupun relapse*).

Pada aspek *salience* ketiga informan mengalami deprivasi tidur, lebih mementingkan aktifitas *online* nya dan sering mengabaikan aktivitas penting lainnya seperti makan, mandi, maupun ibadah. BC sangat tertarik dengan anime. BC sering memikirkan adegan seksual yang ada dalam *Manga*, maupun video seks di *Youtube* meskipun BC tidak sedang menggunakan internet. BC juga sering memikirkan atau menanti-nanti episode selanjutnya dari Komik *online* (*Manga/ Anime*) yang BC sukai.

WD tidak bisa terpisahkan dari internet. Hampir 24 jam hidupnya senantiasa terkoneksi dengan internet. Internet menjadi bagian terpenting dalam hidupnya. WD mengatakan bahwa setiap bangun tidur pasti bersegera mencari dan mengambil *gadget*nya. Hal ini menunjukkan bahwa WD senantiasa memikirkan internet (*Salience kognitif*) tentang kesempatan berikutnya untuk melakukannya (Griffith, 2000).

MH senantiasa memikirkan *game online*, deprivasi tidur, mengalami pola tidur terbalik (siang menjadi malam, malam menjadi siang), sering bermain *game online* dari ba'da isya' sampai pagi hari *non stop*, dan selalu terobsesi untuk menang. Aspek *salience* yang dialami ketiga informan sesuai dengan pernyataan Griffith (2000) yaitu *salience* merupakan suatu perilaku yang menunjukkan bahwa kegiatan tersebut menjadi hal terpenting di dalam kehidupan seorang dan ketika perilaku seseorang sudah mengarah pada pengabaian kebutuhan dasar seperti makan maupun kebutuhan dasar lainnya.

BC memiliki kecenderungan, sangat tertarik dengan Komik *online* bergenre LGBT seperti *Boyslove, Yaoi, Shounen Ai* serta *Gender Bender*. *Manga* (komik jepang) bergenre LGBT seperti *Yaoi* dan *Shounen Ai* memiliki perbedaan dalam hal tingkat ke vulgarannya. Jika *Yaoi* kerap menampilkan adegan seksual secara eksplisit, sedangkan *Shounen ai* tidak terlalu kentara (Arako,2019). Meskipun begitu, BC

mengatakan bahwa dirinya menyadari jika jenis-jenis Komik *online* yang BC sukai adalah jenis Komik *online* yang melanggar norma.

Melalui aplikasi *Instagram* WD sangat tertarik dengan sesuatu yang berbau "Korea" sehingga WD memfollow *Boyband* Korea yaitu "Exo". WD mengatakan jika dirinya sangat sering menunggu penampilan *Exo* secara *Live* serta menunggu *update* berita dari *Exo*. Selain itu, WD juga sering menunggu *Drakor* (Drama Korea) terbaru. Biasanya WD menonton drama Korea melalui situs *streaming* dengan menggunakan aplikasi *Vie*. Sedangkan untuk membaca novel atau cerpen-cerpen biasanya melalui aplikasi *Wattpad*.

WD mengatakan jika dirinya tidak bisa jika sehari saja tanpa internet. WD sangat membutuhkan internet dalam hidupnya. WD merasa hampa tanpa internet. WD Merasa *linglung*, tidak tahu harus berbuat apa jika tidak mengakses internet. Hal ini sesuai dengan teori Griffith (2000) bahwa *salience* adalah ketika penggunaan internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan seseorang, mendominasi pikiran seseorang, perasaan (merasa sangat butuh), dan seseorang selalu memikirkan internet.

MH tidak bisa terpisahkan dari *Game online*. MH sudah menekuni *game online* khususnya *Mobile legend* selama 4 tahun belakangan ini. Dan hingga sekarang MH tetap fokus hanya bermain *Mobile legend*. Jika sekali saja MH kalah saat bermain *Game online*, maka MH akan terus bermain, dan terus mencoba sampai menang. Untuk mencapai kepuasan dalam *Game online*, malam hari sekalipun MH sering melakukan permainan *Game online* dari ba'da isya' sampai ba'da subuh tanpa tidur.

MH juga sering ke Kampus pada malam hari, biasanya mulai jam 21.00 WIB atau jam 23.00 WIB sampai jam 03.00 WIB atau menjelang subuh baru pulang kembali ke kost. *Game online* telah menjadi bagian terpenting dalam kesehariannya. Sedangkan menjadi pemenang dalam *Game online* adalah obsesinya. Hal ini menunjukkan bahwa MH senantiasa memikirkan internet (*Salience kognitif*) tentang kesempatan berikutnya untuk melakukannya (Griffith, 2000).

Ketiga informan mengatakan jika aktivitas pribadi sehari-hari seperti makan, mandi, bahkan solat pun sering terabaikan. Pola tidur WD pun terganggu akibat mengakses internet. Deprivasi tidur akibat penggunaan internet yang kompulsif tersebut menunjukkan bahwa ketiga informan mengalami *salience* perilaku yaitu dimana kegiatan mengakses internet menjadi hal terpenting dalam hidup seseorang dan individu tersebut mengabaikan kebutuhan-kebutuhan dasar seperti tidur maupun makan demi mengakses internet (Griffith, 2000)

Pada aspek *mood modification* ketiga informan merasakan bahwa mengakses internet merupakan salah satu strategi *coping*. Pada pengalaman subjektif BC dalam mengakses Komik *online*. BC sangat menikmati Komik *online* kesukaannya, dan membuatnya berfantasi. Ketika menonton *Anime*, BC menyampaikan jika dirinya merasa "terangsang" saat melihat adegan-adegan "sensual" yang ada dalam *Anime* yang ditontonnya. Hingga BC melakukan "masturbasi" ketika dirinya terangsang melihat adegan-adegan *sensual* dan *vulgar* yang terdapat dalam serial *Anime Shonen Ai* serta *Yaoi* (berisi adegan hubungan suami istri yang dilakukan sesama jenis) secara *vulgar* alias tanpa sensor dan tanpa *skip*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Rahmawati dkk (2002) bahwa seseorang yang mengakses pornografi, akan merasa terangsang gairah seksualnya akibat melihat pornografi di *web* dan memiliki keinginan untuk kemudian memuaskan dorongan seks yang dirasakan. Oleh karena itu, jika seseorang terpapar oleh konten pornografi tanpa dibekali oleh literasi atau pendidikan seksual yang memadai, konten tersebut akan berefek negatif terhadap perkembangan diri remaja (Rachmaniar, 2018).

Sedangkan bagi WD media sosial seperti *Instagram* membuatnya merasa senang, bahagia dan mampu membuat WD melupakan rasa kesepian yang selama ini dirasakannya. Ketika kesepian melanda, WD mengatasinya dengan membaca novel *online* melalui aplikasi *Wattpad*, dan terkadang WD menyelesaikan membaca *full 50 chapter* novel Korea dalam 2 hari saja, menikmati tontonan video-video melalui *Instagram* maupun *Youtube* seperti video - video horor, tutorial memasak, *streaming* film, serta menonton drama Korea melalui aplikasi *Vie*.

Bagi MH, internet membuat dirinya asyik berkompetisi dalam permainan *game online*. Sedangkan dari *Youtube* MH biasa mempelajari strategi bermain di level-level *Mobile legend* yang belum bisa MH taklukkan. Kepuasan, kebanggaan, perasaan bahagia, relaks dirasakan oleh MH ketika berhasil menang. Selain itu di dalam *game online* yang MH mainkan, MH bisa menjalin relasi *online* dengan banyak orang. Sehingga MH merasa bangga memiliki banyak teman meskipun sebatas pertemanan maya melalui *game online*. Suatu hal yang paling membuat MH merasa bangga, puas dan bahagia adalah ketika levelnya naik terus, memenangkan permainan, serta mampu menyandang gelar "Pro Player". Hal ini sesuai dengan

pernyataan Griffith (2000) bahwa *Mood modification* adalah pengalaman subjektif seseorang yang menjadi hasil dari bermain internet dan dapat dilihat sebagai *strategi coping* atau sesuatu yang menyenangkan.

Pada aspek *tolerance* ketiga informan selalu menambah waktu *online* dan sering lupa waktu ketika sedang mengakses internet. MH mengatakan jika dirinya sering sekali bermain *Game online* lebih lama dari waktu yang direncanakan. Hal tersebut dikarenakan ketika bermain *Game online* MH merasakan bahwa waktu terasa cepat sekali berputar. Apalagi jika kalah, MH justru merasa semakin terpacu untuk menambah terus waktu permainan, karena MH berusaha mengejar untuk menang dalam permainan. Dan kalau sudah menang MH ingin bermain lagi ke level berikutnya, dan seterusnya seperti itu, sehingga susah untuk berhenti.

Pada aspek *withdrawal* ketiga informan mengalami rasa cemas, gelisah, tidak nyaman ketika tidak mengakses internet maupun ketika jauh dari *smartphone* nya. MH dan WD mengekspresikan kemarahannya secara verbal jika ada suatu hal yang mengganggu aktivitas *online*-nya. MH merasa emosional, marah, ketika jaringan terganggu ataupun ada teman yang menggangukannya ketika bermain *game online*. MH mengekspresikan amarahnya secara verbal (dengan kata-kata yang kasar), misalnya *Djancuk*, *Bajinguk*, "*sikil papat*", dll. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Young (2017) bahwa *withdrawal* mencakup protes verbal dengan tingkat tertentu ketika teknologi disingkirkan.

WD mengatakan bahwa sudah sering mengalami kecemasan, merasa bingung, gelisah, panik ketika indikator baterai *smartphone* nya menunjukkan angka 90% kebawah. WD merasa gelisah saat tidak memegang atau jauh dari *smartphone*. WD merasa cemas, sebal, tidak tau harus berbuat apa ketika paket data atau kuota *smartphone* nya habis. Hal ini sesuai dengan teori Griffiths (2000) bahwa *withdrawal* adalah Perasaan atau sensasi negatif yang terjadi karena penggunaan internet dikurangkan atau tidak dilanjutkan (misalnya mudah marah, cemas, dll).

Pada aspek *conflict* ketiga informan mengalami berbagai macam konflik, baik itu konflik terhadap dirinya sendiri (internal) maupun terhadap orang lain dan lingkungan sosialnya (eksternal). Dalam aspek *conflict* ini BC mengalami gangguan pola tidur, perasaan bersalah setelah BC menikmati anime maupun komik *online* yang menyuguhkan adegan pornografi, mengalami hambatan dalam bersosialisasi dengan lingkungannya bahkan mengalami hutang finansial, dan menyalahgunakan uang kuliah untuk membeli paket data internet.

WD mengalami gangguan pola tidur, bahkan kesulitan tidur. *Smartphone* milik WD pun sempat disita orangtuanya, lantaran menurut orangtuanya, WD sudah melewati batas dalam intensitasnya mengakses internet, sehingga berdampak pada gangguan kesehatan WD seperti sakit kepala yang teramat sangat sehingga harus dibawa ke dokter. Teman WD pun sering protes karena sikap WD yang abai terhadap temannya dan lebih fokus pada *smartphone* nya ketika moment berkumpul bersama teman-temannya. Proses kerja kelompok dalam tugas-tugas kuliah bersama temannya pun sering terganggu dikarenakan WD lebih intens dengan dunia mayanya.

Demikian juga MH yang mengalami gangguan pola tidur bahkan insomnia. MH memiliki kontrol diri yang rendah, karena jika sudah larut dalam *game online*, MH sering sekali begadang untuk bermain *game online* dari jam 9 malam terus menerus sehari semalam sampai subuh lagi. Di saat MH pulang ke rumahnya, pertengkaran dengan orangtua pun kerap terjadi karena MH keasyikan bermain *game online* sehingga mengabaikan tugasnya membantu orangtua. Selain itu MH juga mengalami konflik dengan teman seorganisasi karena demi *game online* terkadang kepentingan organisasi menjadi terkesampingkan.

Selanjutnya ketiga informan sama-sama mengalami *relapse*. Ketiganya sudah pernah berada pada fase mengontrol diri sendiri untuk mengurangi intensitas mereka dalam mengakses internet, namun faktanya kemudian mereka kembali lagi mengakses internet dengan intensitas sama atau bahkan lebih dari sebelum fase mengontrol diri.

### **Faktor Penyebab Adiksi Internet**

Ketiga informan mengalami beberapa kesamaan dalam faktor penyebab adiksi internet, baik itu yang berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal. Kesamaan faktor penyebab adiksi internet pada ketiga informan diantaranya adalah untuk mengisi waktu luang bahkan mengakses internet menjadi prioritas dalam keseharian mereka sehingga menjadi habitual. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Young (2017) bahwa dengan pengulangan kegiatan *online* favorit berangsur-angsur berubah menjadi

perilaku habitual otomatis yang dapat diaktifkan dengan kesadaran, perhatian, intensionalitas, atau kontrolabilitas terbatas dalam merespon isyarat-isyarat kontekstual.

BC selalu mengakses internet setiap hari, entah itu Komik *online*, *Youtube*, *Google*, maupun *Whatsapp*. BC mengatakan bahwa “*tiada hari tanpa mengakses internet*”. Sedangkan Anime adalah konten favorit yang sering diakses. Anime maupun Manga memiliki berbagai cerita menarik yang dapat menjadikan penggemarnya terkesan, kemudian mulai menjadi kebiasaan. Millah (2018) menyatakan bahwa hadirnya sebuah tokoh dan alur cerita dari anime yang diinginkan, membuat penonton nyaman dan menikmati setiap adegannya. Dari sana individu memperoleh informasi melalui melihat, mendengar yang kemudian disimpan dalam ingatan untuk dinilai dan diproses menjadi pemikiran dan tingkah laku (kebiasaan).

Faktor berikutnya adalah *aksesibility* (tersedianya fasilitas dan kemudahan dalam mengakses internet). Young (2017) mengatakan bahwa Mahasiswa memiliki akses yang lebih mudah ke internet dan lebih mendorong untuk menggunakannya, sehingga berkontribusi pada lebih tingginya prevalensi penggunaan adiktif internet. Faktor berikutnya adalah *affordability* (keterjangkauan), konten yang menarik, kurang kontrol orangtua, dinamika kepribadian dan pola kebutuhan mahasiswa terhadap informasi, komunikasi dan hiburan, faktor *reinforcement/reward*, untuk menambah relasi (dimensi sosial *online*), faktor kultural, faktor Gen-D serta pelarian (*escape*) dari kesepian dan masalah kepribadian.

WD merasa jika dirinya susah bersosialisasi dengan lingkungannya. Baginya internet sebagai pelarian dari rasa kesepian dan kesadaran diri akan kekurang terampilannya dalam bersosialisasi. WD merasa jika dirinya sering merasakan kesepian. Hal ini sesuai dengan teori Young (2017) bahwa Kecemasan atau kesepian berkorelasi positif dengan adiksi internet. WD tidak memiliki adik maupun kakak, tidak memiliki banyak teman, ditambah lagi masalah *intern* orangtuanya membuat WD sempat mengalami depresi. Menurut Young (2017) Penggunaan *online* secara kompulsif seringkali berakar pada masalah-masalah emosional, situasional seperti depresi, dan lain - lain. Sedangkan secara kultural remaja jaman milenial seperti sekarang ini seolah dituntut untuk tidak *Gaptek* (Gagap Teknologi). Seperti pernyataan Beard dalam Young 2017 yaitu Remaja menerima pesan dari budaya kita bahwa mereka perlu menjadi bagian dari masyarakat yang maju secara teknologi apabila mereka ingin sukses. Juga adanya tekanan untuk mau tidak mau menggunakan teknologi internet di Kampus agar bisa mengikuti perkembangan, kompetitif dan lebih baik dibanding yang lain.

MH mengatakan dirinya bermain *game online*, salah satu alasannya karena untuk menjalin banyak pertemanan/relasi. Karena di dunia maya, seperti dalam *game online*, MH mendapatkan banyak teman serta memiliki komunitas khusus. Komunitas pemain sangat penting bagi MH karena komunitas semacam itu memungkinkan MH untuk menciptakan reputasinya dari waktu ke waktu dan mengingatkan MH tentang apa yang telah dirinya capai selama beberapa waktu terakhir. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Young (2017) bahwa remaja mungkin bersikeras untuk terlibat secara regular didalam kegiatan-kegiatan online tertentu, untuk jangka waktu yang beragam, untuk mempertahankan perasaan diterima dan status sosial.

Dalam faktor *Reinforcement / Reward*, melalui *game online* MH menemukan kesenangan ketika membangun karakter *iconnya*, memenangkan level yang sedang MH mainkan, berinteraksi dengan pemain lain secara positif (bercakap-cakap via *chat*) maupun negatif (agresi) yaitu ketika MH melakukan *attack* (istilah yang digunakan untuk menyerang pihak lawan) serta bisa menyandang gelar “*Pro Player*” (istilah untuk pemain yang sudah berada di level tinggi). Menurut Young (2017) bahwa menggabungkan sistem *reinforcement* dengan konten yang sangat menstimulasi seperti ditemukan dalam *game online* kemungkinan besar akan memberikan *reward* positif yang lebih besar dan resistensi yang lebih besar lagi untuk *extinction*, sehingga memperkuat siklus adiktif. Menurut Young (2017) Internet bekerja dengan tingkat *unpredictability* dan kebaruan yang tinggi, dan sifatnya tidak dapat di prediksi inilah yang memfasilitasi sifat menarik internet.

Ketika menyangkut teknologi internet dan digital, anak - anak dan remaja masa kini sudah dibesarkan oleh teknologi ini. Mereka adalah *Generation Digital* atau Gen-D (Greenfield, 2009). Bagi anak-anak Gen-D internet berfungsi secara alamiah, dan mereka sering memiliki dasar pengetahuan internet dan digital yang lebih kuat di banding orangtuanya (Young,2017).

### Dampak Adiksi Internet

Dampak adiksi internet yang dirasakan oleh ketiga informan yaitu dalam aspek spiritual. Ketiga informan sering menunda, mengakhirkan bahkan melalaikan ibadah solat wajibnya. Dalam aspek sosial, ketiga informan mengaku lebih menyukai interaksi sosial *online* dibanding dengan interaksi langsung (*face to face*). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Young (2017) bahwa Mahasiswa yang terlibat penyalahgunaan internet, cenderung lebih menyukai interaksi secara *online* dibanding tatap muka secara langsung. Realitanya adalah bahwa dengan teknologi portabel semacam itu, seseorang akan selalu membawanya kemanapun ia pergi, dan seperti kecanduan lainnya, semakin banyak waktu yang dihabiskan orang untuk menggunakan teknologinya, semakin kurang waktu yang dihabiskan untuk bersosialisasi atau untuk keluarganya (Young,2017).

Sedangkan dampak psikologisnya ketiga informan merasa hampa, cemas, gelisah, tidak nyaman ketika tidak mengakses internet maupun tidak membawa *smartphone* nya. Kemudian untuk dampak fisiologisnya ketiga informan mengalami gangguan mata, kelelahan fisik, dan kesulitan tidur (*insomnia*). Dampak finansial pada BC yaitu BC mengalami hutang finansial dan beberapa kali BC menyalahgunakan uang pembayaran kuliah untuk membeli paket internet. Karena kondisi ekonomi BC yang tidak memungkinkan untuk membeli paket data sesuka hatinya, BC memilih berhutang demi memperoleh paket data yang dibutuhkan agar BC tetap bisa berselancar di dunia maya dan untuk memenuhi ketergantungannya terhadap internet. Hal tersebut sesuai dengan teori Young (2017) bahwa Beberapa konsekuensi yang lazim terjadi pada individu yang mengalami adiksi internet diantaranya adalah utang finansial yang berkaitan dengan biaya layanan bulanan, maupun biaya peralatan yang menunjang. Sedangkan WD mengalami pemborosan dalam membeli paket data serta *lost control* dalam berbelanja *online*.

Dampak Psikologis yang dialami BC adalah BC memahami jika dirinya ketergantungan dengan pornografi melalui akses *online*. Setiap kali BC menonton adegan pornografi yang merangsang hasrat seksualnya, BC kemudian terdorong untuk melakukan *masturbasi*. Namun disatu sisi BC merasa khawatir tentang perilaku seksual karena dampak tontonan *onlinenya*. BC juga menyadari konsekuensi-konsekuensi perilaku yang timbul akibat aktivitas *onlinenya* yang cenderung menyimpang namun BC sulit untuk menghentikan hal tersebut. Perilaku *cybersex* BC termasuk dalam ketegori intensitas tinggi. Menurut teori Young (2017) Paparan yang sering ke perilaku seksual *online*, bahkan jika dilaporkan memiliki intensitas rendah pun, dapat memiliki dampak dan konsekuensi yang sama signifikannya dengan perilaku yang tidak sering dilakukan tetapi memiliki tingkat intensitas tinggi (memikirkan secara obsesif atau merencanakan perilaku tersebut, dengan menggunakan kegiatan itu untuk fantasi, dan lain-lain).

Sedangkan WD terindikasi mengalami gejala *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)*. Menurut Mudrikah (2019) *Nomophobia* adalah rasa cemas atau ketakutan yang mengacu kepada ketidaknyamanan, kegelisahan, gugup atau kesedihan yang disebabkan karena tidak terhubung dengan telepon genggam atau *smartphone*. WD menyampaikan bahwa dirinya merasa panik, cemas dan harus segera mencari *charger* ketika daya baterai *smartphonenya* masih 90 %. Perasaan cemas ketika baterai *smartphonenya* masih 90%, sudah WD alami sejak SMA hingga kini menjadi Mahasiswa masih mengalami kecemasan yang sama.

Ketika *smartphone* miliknya *turn off* WD merasa sangat cemas, gelisah, merasa hampa dan bingung tidak tahu harus berbuat apa. Dan disaat baterai *smartphonenya lowbatt*, WD selalu bersegera mencari *charger* untuk mengisi daya baterainya. WD sangat merasa khawatir seandainya tiba-tiba baterai *smartphonenya* habis. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Sari, dkk (2020) bahwa seseorang yang mengalami *nomophobia* merasa cemas dan gugup yang disebabkan oleh beberapa kondisi seperti tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan kuota, tidak ada baterai dan sebagainya.

Dampak psikologis lainnya, BC dan WD sering sekali seolah-olah mendengar, merasakan notifikasi dari handphone-nya berbunyi, padahal sebenarnya bukan handphone-nya yang berbunyi, tapi handphone milik orang lain yang berbunyi (gejala *Phantom Vibration Syndrom*). PVS atau *Phantom Vibration Syndrom* adalah sindrom baru yang dialami manusia modern. Gejalanya adalah perasaan, sensasi, bahkan halusinansi ada getar notifikasi dari gadget. Padahal kenyataannya getaran tersebut bukanlah notifikasi dari gadget (Lukmanto, 2018). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Young (2017) bahwa sebagian diantara pecandu internet mengatakan jika mereka sering merasa mendengar dering telepon padahal pada kenyataannya tidak ada panggilan telepon masuk. Dan hal tersebut juga terbukti selama peneliti

melakukan proses wawancara terhadap WD, beberapa kali peneliti melihat bahwa WD mengalami gejala-gejala tersebut.

Sedangkan dampak psikologis bagi MH adalah ketika bermain *game online*, MH sering menyembunyikan identitas dirinya. MH sering menggunakan *icon fake* (palsu) dalam *game online*. MH biasa menampilkan *icon* seorang wanita untuk mengelabui lawannya dalam *game*. Hal tersebut MH lakukan untuk menutupi rasa malu jika MH kalah dalam permainan dengan lawannya. Menurut penuturan MH, kalah dalam *game online* membuatnya sangat malu dan sangat mengganggu psikisnya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Young (2017) bahwa di internet seseorang dapat menciptakan identitas baru untuk menunjukkan bagaimana mereka melihat dirinya sendiri atau bagaimana mereka ingin dilihat dan memberikan representasi palsu tentang dirinya.

Disamping itu, MH mengatakan biasanya dirinya bermain *game online* dari bada isya' sampai subuh *non stop*. MH tidak merasakan lapar, kantuk, maupun haus. Kondisi seperti ini menandakan bahwa MH mengalami *flow phenomenon* yaitu suatu kegiatan yang dilakukan dengan kesadaran, pemain sepenuhnya berfokus pada *game* dan tidak memperhatikan hal lainnya, selama sensasi *flow*, sensasi-sensasi lain biasanya ditekan atau sama sekali diabaikan; termasuk diantaranya adalah rasa sakit, kelelahan, lapar, haus maupun kantuk (Young, 2017).

Dampak Akademik yang dialami BC adalah semangat atau motivasi perkuliahannya mengalami penurunan di semester akhir ini dan berimbas pada penurunan prestasi akademiknya. BC mengatakan jenuh dan biasanya BC melampiaskan kebosannya dengan berselancar di dunia maya. BC merasa malas belajar jika sudah mengakses Komik *online*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Gultom, dkk (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan frekuensi prokrastinasi akademik, semakin tinggi tingkat adiksi internet maka semakin tinggi pula frekuensi prokrastinasi akademik.

BC juga mengalami penurunan nilai akademik. Mahasiswa lebih cenderung melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat dalam mengakses situs jejaring sosial tersebut sehingga menyebabkan lupa waktu untuk belajar bagi mahasiswa serta berpengaruh terhadap penurunan prestasi belajar mahasiswa di kampus (Miskahuddin, 2017). Dampak fisiologis bagi ketiga informan adalah deprivasi tidur, kelelahan fisik, punggung pegal, kepala pusing dan mata silau. BC merasa kepalanya pusing setelah melakukan masturbasi karena efek dari ketergantungannya dalam mengakses konten seks *online*.

Selain itu, intensitas ketiga informan yang terbilang tinggi dalam mengakses internet berdampak pada gangguan kesehatan matanya. BC sekarang mengalami gangguan *Refraksi* mata yaitu mata *Miopia* (mata minus / rabun jauh) pada mata kanan dan kirinya yaitu 1 dan *Astigmatisme* (silinder) pada mata kanan dan kirinya dengan tingkat *Astigmatisme* yang tinggi yaitu 6,5. WD mengalami gangguan *Refraksi* mata yaitu mata kiri mengalami *Miopia* (mata minus/rabun jauh) yaitu 0,50 dan *Astigmatisme* (silinder) mata kanan dan kiri yaitu untuk masing - masing mata kanan dan kiri mengalami *Astigmatisme* yang tinggi yaitu 6,00.

Dan MH pernah mengalami iritasi mata menjadi sangat merah dan kondisinya cukup parah. Sudah berusaha berobat di sebuah Rumah sakit di kota Purworejo namun tidak kunjung sembuh. Akhirnya MH dibawa ke Rumah sakit Mata "Dr. YAP" di Kota Yogyakarta. Setelah berobat dan matanya sembuh, orangtua, keluarga dan teman-temannya menasehatinya untuk mengurangi bermain *game online*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa adiksi internet pada ketiga informan bermula dari pemenuhan kebutuhan akan informasi, komunikasi maupun hiburan. Internet dianggap menjadi alternatif pilihan yang dianggap dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut secara cepat dan efektif. Namun faktanya ketiga informan cenderung mengakses internet secara masif dan kompulsif sehingga menyebabkan penggunaan internet yang maladaptif. Dalam penggunaan internet yang maladaptif, ketiga informan mengalami penyimpangan yang berbeda yaitu BC mengalami kecanduan pornografi / adegan seks *online* yang diakses melalui Anime seperti *Shonen Ai* maupun *Yaoi*, WD mengalami gejala *Nomophobia*, *Phantom Vibration Syndrom* (PVS) dan kecenderungan adiksi Medsos sedangkan MH mengalami kecanduan *game online*.

Adiksi internet pada ketiga informan ini muncul, disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal, lebih disebabkan oleh dinamika kepribadian dan pola kebutuhan

mahasiswa terhadap informasi, komunikasi dan hiburan. Sedangkan pada faktor eksternal disebabkan oleh *aksesibility* (akses/ketersediaan), *affordability* (keterjangkauan), faktor konten/isi, faktor *reinforcement/reward*, kurangnya kontrol orangtua, faktor kultural serta faktor *Gen-D*

Sedangkan Dampak yang diakibatkan oleh adiksi internet mengacu pada terganggunya hubungan interpersonal dengan keluarga serta lingkungan sosialnya. Dampak finansialnya mengalami hutang finansial akibat kebutuhan paket data internet serta penyalahgunaan uang kuliah untuk membiayai penggunaan internet yang berlebihan. Informan mengalami deprivasi tidur, gangguan kesehatan mata, kelelahan fisik dan psikis yang akhirnya berdampak pada kondisi kesehatan dan imunitas tubuh. Sedangkan secara spiritual mahasiswa yang terindikasi adiksi internet mengalami degradasi ibadah.

## REFERENSI

- APJII. (2015). Profil Pengguna Internet Indonesia 2014 (Pertama). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Arako. (2019, Januari 21). Mengenal fujoshi dan Fenomena di baliknya. <http://www.kompasiana.com/arakoo/5c453ace6ddcae702159fd48/mengenal-fujoshi-dan-fenomena-di-baliknya?page=all>
- Buletin APJII. (2020, Maret 17). APJII Rilis Hasil Survei Pengguna Internet Indonesia terbaru. Edisi 74.November 2020.
- China Youth Association for Network Development (CYAND). (2005). Report of China Teenagers' internet addiction information 2005 (Beijing, China).
- Gultom, S.A., Wardani, N.D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7 (1), 330-347.
- Julyanti, M. & S. Aisyah. (2015). Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota. *Jurnal Diversita*, 1 (2), 17-27.
- Kemkominfo. (2014, Februari 08). Siaran pers tentang kominfo dan UNICEF mengenai perilaku anak dan remaja dalam penggunaan internet. Siaran pers no.17/PIH/KOMINFO/2/2014. <https://kominform.go.id/>
- Lukmanto, G. (2018, Mei 6). Punya Gadget? Hati-hati "Phantom Vibration Syndrome". Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/girilul/5aef17d7cf01b43742527cf2/punya-gadget-hati-hati-phantom-vibration-syndrome?page=all>
- Lusiana, N & Andamari, S.R. (2016). Motivasi Kerja Mahasiswa Laki-Laki Berjualan *Online* Produk Kecantikan. *Jurnal Psikologi Integratif*, 4 (1), 24-36.
- Miskahuddin. (2017). Pengaruh Internet Terhadap Penurunan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Mudarrisuna*, 7 (2), 293-312.
- Mudrikah, C. (2019). Hubungan antara sindrom FOMO (fear of missing out) dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Musfirotun, A. (2014). Hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VI di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto. *Jurnal skripsi*.1-7.
- Ningtyas, S.D.Y. (2012). Hubungan antara self control dengan internet addiction pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1 (1 ), 25-30.
- Rahardja, M. (2017). *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya*. UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Riska, Harihanto, & Nurmanina, A. (2013). Studi Tentang Penggunaan Internet Oleh Pelajar (Studi Pada Penggunaan Internet Oleh Pelajar SMP N 1 Samarinda).*eJournal Sosiatri-Sosiologi*, 1 (4), 37 -49.
- Sari, I.P., Ildil, & Yendi, F.M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*. 5(1). 21-26. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti/article/view/414>
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta CV.
- Suryanto. (2010, April 26). Mahasiswa AS Kecanduan Internet. *Antaraneews.com*. <https://www.antaraneews.com/berita/184267/mahasiswa-as-kecanduan-internet>
- Widiana, Herlina Siwi dkk.2004.kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal* 1(1) : 6-16.
- Young, Kimberly S. (2017). *Kecanduan Internet: Panduan konseling dan petunjuk untuk evaluasi dan penanganan*. Pustaka pelajar.