

## ***Internet Addiction Disorder Pada Generasi-Z Di Era Modernisasi***

**Riswana Khairunnisa<sup>1</sup>, Meilinda Zahara Putri<sup>2</sup>, Desi Purnamasari Siregar<sup>3</sup>, Fairuz Miftahul Jannah<sup>4</sup>, Salma Dini Zafira<sup>5</sup>, Dea Dalina<sup>6</sup>, Khaula Lutfia Fariha<sup>7</sup>, Muthea Farida<sup>8</sup>, Rafita Sari<sup>9</sup>, Septia Putri<sup>10</sup>, Febi Efendi<sup>11</sup>, Fakhri Indratno Aji<sup>12</sup>, Amelia Raranditha<sup>13</sup>, Ana Fardana<sup>14</sup>, Sianova Amelia<sup>15</sup>**

<sup>1-10</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

<sup>11</sup> Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

<sup>12</sup> Universitas Sriwijaya

<sup>13</sup> Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>14</sup> Universitas Negeri Makassar

<sup>15</sup> Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Corresponding Email : fairuzmfta22@gmail.com

---

### **ABSTRACT**

Internet addiction is continuous use of the internet so that it can interfere with daily life. In this case students experience health problems in society. The ease of internet access nowadays makes students more vulnerable to internet addiction. Factors that influence internet addiction such as academic stress, family closeness, closeness of peers and fast emotions. The characteristics of addiction from the emotional side are feeling better when opening favorite sites, feeling anxious when away from the internet, ignoring people around for internet access, losing interest in activities in the real world, starting to lie about what is done on the internet, preferring online from sleeping at night. The characteristics of addiction from the physical side are experiencing physical changes in the body, headaches, back pain, wrist pain due to holding gadgets for too long. To overcome this problem students need to limit the use of internet time, delete applications that are less useful, pursue interests and hobbies that do not use the internet. The purpose of this study was to find out whether students engage in behavior that leads to internet addiction. This research uses literature study method. This research can be concluded that the internet is very influential on the student environment because it starts to decrease student interest in learning. This is because the student's learning motivation also decreases because he is more concerned with his social network than his academic achievement. To minimize these negative impacts, as users we have to be smarter, smart internet is how an internet user can manage and use internet technology wisely according to their needs and not violate internet ethics and code of ethics.

**Keywords:** Internet Addiction, Internet Influence, How to overcome

### **ABSTRAK**

Adiksi internet yaitu pemakaian internet secara terus menerus sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini mahasiswa mengalami masalah kesehatan di masyarakat. kemudahan akses internet saat ini membuat mahasiswa lebih rentan kecanduan terhadap internet. Faktor yang mempengaruhi kecanduan internet seperti stres akademik kedekatan keluarga, kedekatan teman sebaya dan cepat emosi. Ciri adiksi dari sisi emosi yaitu merasa lebih baik ketika membuka situs kesukaan, merasa gelisah ketika jauh dari internet, mengabaikan orang di sekitar demi akses internet, kehilangan ketertarikan aktifitas di dunia nyata, mulai bohong tentang apa saja yang di lakukan di internet, lebih memilih daring dari pada tidur di malam hari. Ciri adiksi dari sisi fisik yaitu mengalami perubahan fisik tubuh, sakit kepala, sakit punggung, sakit pergelangan tangan akibat terlalu lama memegang gadget. Untuk mengatasi masalah tersebut mahasiswa perlu membatasi penggunaan waktu internet, menghapus aplikasi yang kurang berguna, menekuni minat dan hobi yang tidak menggunakan internet. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah mahasiswa melakukan perilaku yang mengarah pada kecanduan internet. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka. Penelitian ini dapat di simpulkan bahwa internet sangat berpengaruh terhadap lingkungan mahasiswa karena mulai menurunnya minat belajar mahasiswa. Hal ini karena motivasi belajar mahasiswa tersebut juga menjadi berkurang karena lebih mementingkan jejaring sosialnya dari pada prestasi belajarnya. Untuk meminimalisir dampak negatif tersebut, sebagai pengguna kita harus lebih cerdas, berinternet cerdas adalah bagaimana seorang pengguna internet dapat mengelola dan memanfaatkan teknologi internet secara bijak di sesuaikan dengan kebutuhan dan tidak melanggar etika dan kode etik berinternet.

**Kata kunci:** Kecanduan Internet, Pengaruh internet, Cara mengatasi

---

## **Pendahuluan**

*Internet addiction disorder* merupakan sebuah gangguan atau kecanduan terhadap gadget atau aktivitas yang menggunakan media sosial yang mengakibatkan banyak dampak negatif. Menurut perspektif psikologi, sarfino (1990:37) kecanduan adalah keadaan individu yang merasa terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu agar mendapatkan atau memperoleh efek menyenangkan dari yang dihasilkannya oleh sesuatu yang dilakukan.

Menurut youm (1998) kecanduan internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Pemakaian internet secara berlebihan dan terus menerus memiliki ciri-ciri gejala seperti keasikan dengan suatu objek, tidak memperdulikan orang disekitarnya, lalu dampak fisiknya sendiri maupun terhadap psikologis pemakaian tersebut. Semakin banyak jumlah orang-orang menggunakan internet yang membawa konsekuensi meningkatnya kecanduan pada internet atau yang biasa kita kenal dengan istilah internet addiction. kecanduan internet ini memiliki efek samping yang cukup besar khususnya dari kalangan Generasi-z (Mahasiswa). akibatnya sering terjadi kecemasan, depresi, bahkan penurunan terhadap fisik dan kesehatan mental lainnya. Dampak lainya juga dapat terjadi pada aspek pendidikan dan kinerjanya, di mana orang yang kecanduan internet akan mengalami permasalahan prestasi belajar atau prestasi kerja.

Pada era digital yang semakin canggih dan dengan berbagai kemudahan internet yang memudahkan masyarakat mencari informasi dan melihat hal-hal dalam konteks yang lebih luas dalam hal berkomunikasi dan melakukan aktivitas. Semakin banyak kemudahan yang ditawarkan oleh internet membuat individu terlena untuk terus menerus menggunakan internet hingga menimbulkan kecanduan pada internet. Teknologi internet sangat membantu dalam beraktivitas, mencari informasi dan menjalin hubungan dengan orang lain di tempat berbeda. Seseorang yang kecanduan internet memiliki ciri yang khas yaitu dimana merasa ketagihan dan resah atau gelisah ketika dalam kondisi offline. Seorang pecandu internet cenderung menggunakan internet sebagai alternatif melarikan diri dari perasaan yang tidak menyenangkan. Penelitian ini dapat di simpulkan bahwa internet sangat berpengaruh terhadap lingkungan mahasiswa karena mulai menurunnya minat belajar mahasiswa.

Hal ini karena motivasi belajar mahasiswa tersebut juga menjadi berkurang karena lebih mementingkan jejaring sosialnya dari pada prestasi belajarnya. Untuk meminimalisir dampak negatif tersebut, sebagai pengguna kita harus lebih cerdas, berinternet cerdas adalah bagaimana seorang pengguna internet dapat mengelola dan memanfaatkan teknologi internet secara bijak di sesuaikan dengan kebutuhan dan tidak melanggar etika dan kode etik berinternet. Perencanaan solusi atau penanganan dalam kasus kecanduan internet dengan berbagai dampak negatif yang ditimbulkan baik bagi individu maupun dilingkungan sekitarnya akibat penggunaan internet yang berlebihan atau kecanduan internet, dengan demikian perlu diberikan penanganan. Berbagai penanganan telah dijelaskan dalam hasil penelitian yang dapat kita temui beberapa tindakan konseling atau psikologis yang dapat membantu mengurangi perilaku yang negatif akibat kecanduan internet tersebut.

Salah satunya menggunakan teknik pengelolaan diri yang dilakukan oleh (muthharoh et al.,2014) atau berfokus pada CBT atau yang sering disebut dengan Cognitive Behavior Therapy. Tujuan daripada penelitian ini ialah bertujuan kepada para pecandu internet untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan terhadap media sosial pada penggunaan Smartphone dikalangan Generasi-Z saat ini. Kajian Penelitian ini telah menjelaskan bahwa Internet

Addiction Disorder (IAD) secara menyeluruh dari interaksi sosial online dan kecemasan sosial terhadap kecanduan internet pada remaja yaitu kebanyakan menggunakan internet menggunakan interaksi sosial online, hal ini terjadi karna seseorang tidak harus bertatap muka secara langsung sehingga seseorang bisa berinteraksi dengan orang yang menurutnya paling nyaman, hal ini menjadikan seseorang menjadi nyaman dan terus-terusan menggunakan internet sampai susah melepaskannya. Hipotesis dari penelitian ini sehubungan dengan adanya pengaruh antara interaksi sosial online dan kecemasan sosial terhadap kecanduan internet pada Generasi-Z.

### **Metode**

Metode pada penelitian ini yang digunakan adalah studi literatur atau penelitian pustaka (library research). Studi literatur melakukan kajian pustaka dengan mempelajari buku-buku referensi dan hasil penelitian yang sejenis yang pernah dilakukan sebelumnya oleh orang lain (Sarwono, 2006). Berikut tahap-tahap penelitian kepustakaan yang disampaikan oleh (Kuhlthau, 2002):

1. Pemilihan topik
2. Eksplorasi informasi
3. Menentukan fokus penelitian
4. Pengumpulan sumber data
5. Persiapan penyajian data
6. Penyusunan laporan

Strategi pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Yin mendefinisikan studi kasus sebagai suatu metode dalam melakukan suatu penelitian akan fenomena yang terjadi dengan fokus pada pengalaman hidup seseorang (real life context ), ketika terdapat gap antara fenomena dengan konteks yang ada, atau ketika menggunakan multiple source evidences. Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber data karena dilakukan dengan cara mencari data dari banyak sumber informan, yaitu orang yang terlibat langsung dengan objek kajian.

### **Hasil**

Pembahasan hasil penelitian ini tentang internet addiction disorder pada gen-Z di era modernisasi. Internet adalah alat yang berguna bagi kehidupan manusia serta mudah dalam menggunakannya. Namun hal tersebut menimbulkan berbagai masalah bagi individu yang tidak bisa mengontrol penggunaannya, sehingga risiko penggunaan yang berlebihan mungkin akan terjadi dan menyebabkan efek buruk pada perkembangan gen-Z saat ini. Mudahnya mengakses internet membuat para remaja menjadi kecanduan dalam menggunakan internet.

Walaupun pada kenyataannya fasilitas internet yang disediakan adalah untuk kemudahan mereka sebagai media komunikasi, hiburan, mengakses informasi, pengetahuan dan pembelajaran. Para remaja saat ini kurang baik mengontrol diri dalam menggunakan internet. Hasil menunjukkan bahwa pada gen-Z baik laki-laki dan perempuan cenderung sama dalam menggunakan internet setiap hari namun yang membedakan kecanduan internet antara laki-laki dan perempuan terdapat pada penggunaan internet tersebut, yaitu pada remaja laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap game online situs porno dan perjudian online sedangkan pada perempuan lebih sering mengalami kecanduan terhadap chatting dan berbelanja secara online (Young 2010 ;Throuvala, Griffiths, Rennoldson, & Kuss, 2019; Elhai, Rozgonjuk, Yildirim, Alghraibeh, & Alafnan, 2019).

Dalam kondisi ini sangat perlu dilakukannya program pelayanan bimbingan dan konseling tentang bagaimana pemahaman menggunakan internet dengan dengan bijak. Menurut penelitian yang dilakukan Usni Dwi Ambarwaty (2018), terdapat tiga faktor yang menjadi penyebab Internet Addiction Disorder pada gen-Z, yaitu:

1. Rendahnya kontrol diri jadi, apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya.
2. Mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi ke dalam bentuk perilaku utama dan tidak mampu memilih tindakan yang tepat, adanya perasaan kesepian (suatu keadaan mental dan emosional, berupa perasaan hampa, sunyi, tidak memiliki teman, terisolasi, dan merasa tidak ada seorangpun yang dapat memahami keadannya).
3. Terdapat adanya sensation seeking behavior yaitu sebuah sifat dimana seseorang memiliki kebutuhan akan sensasi dan pengalaman yang bervariasi, asli dan kompleks dan kesediaan untuk mengambil resiko secara fisik dan sosial demi pengalaman-pengalaman tersebut.

### **Diskusi**

Penelitian ini internet Disorder addiction pada Generasi-Z di era modernisasi. Internet Addiction Disorder adalah pemakaian internet secara berlebihan yang ditandai dengan gejala-gejala klinis kecanduan, seperti keasyikan dengan suatu objek, tidak memperdulikan dampak fisik maupun psikologis pemakaian dan sebagainya. Dari hasil yang telah diperoleh, beberapa informan telah mengalami gejala Internet Addiction Disorder (IAD) karena menggunakan media sosial secara berlebihan, seperti tidur larut malam hanya karena membuka Internet. Selain itu keseluruhan informan tidak memikirkan kesehatan ketika sedang membuka Internet, contohnya melupakan waktu makan hingga merasakan penyakit maag yang dideritanya, selain itu salah satu informan pernah merasakan sakit pada matanya karena terlalu lama melihat layar handphone. Berdasarkan pernyataan diatas mengenai Internet Addiction Disorder pada Generasi-Z (Mahasiswa) sangat berdampak buruk, karena mereka mempunyai gaya hidup yang tidak sehat secara fisik dan psikologis. Salah satunya Generasi-Z (Mahasiswa) menjadi kurang bersosialisasi secara langsung dengan orang lain, karena mereka berpikir Internet lebih menyenangkan untuk mereka mengeluarkan pendapat sesuka hatinya tanpa harus bertatap muka langsung face to face.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa religius berhubungan secara negatif yang sangat signifikan dengan kecenderungan Internet Addiction Disorder pada Generasi-Z (Mahasiswa). Semakin tinggi tingkat religius mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecenderungannya untuk mengalami kecanduan internet (Internet Addiction Disorder). Sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitas mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kecenderungannya untuk mengalami kecanduan internet (Internet Addiction Disorder). Oleh sebab itu, variabel religius dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang ikut memberikan kontribusi atau yang mempengaruhi kecenderungan mahasiswa untuk mengalami kecanduan internet (Internet Addiction Disorder). Kontrol diri adalah kemampuan individu menahan kebutuhan untuk waktu yang tepat atau memuaskan pemenuhan kebutuhan secara langsung. Menurut perspektif psikologi, addiction (kecanduan) didefinisikan sebagai keadaan individu yang merasa terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu agar mendapatkan atau memperoleh efek menyenangkan dari yang dihasilkannya oleh sesuatu yang dilakukan atau digunakan tersebut. R.A. Davis memaknai addiction (kecanduan) sebagai bentuk ketergantungan secara

psikologis antara seseorang dengan suatu dorongan, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat.

Di dalam DSM IV tidak digunakan kata atau istilah addiction untuk menggambarkan penggunaan secara patologis atau berlebihan pada suatu dorongan. DSM IV menggunakan istilah dependence untuk kecanduan pada suatu dorongan secara pathological, misalnya ketergantungan berjudi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada Generasi-Z (Mahasiswa), 2). Sumbangan efektif kontrol diri terhadap kecanduan internet, 3). Tingkat kontrol diri pada Generasi-Z (Mahasiswa), 4). Tingkat kecanduan internet pada Generasi-Z (Mahasiswa). Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada Generasi-Z (Mahasiswa).

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, faktor yang menyebabkan internet addiction disorder pada generasi-z yaitu :

1. Rendahnya kontrol diri yakni, apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, juga tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi kedalam bentuk perilaku utama serta, tidak mampu memilih tindakan yang tepat.
2. Perasaan kesepian yaitu suatu keadaan mental dan emosional, yang berupa perasaan hampa, sunyi, tidak memiliki teman, terisolasi, dan merasa tidak ada seorangpun yang dapat memahami keadaannya.
3. Sensation seeking behavior yaitu sebuah sifat dimana seseorang memiliki kebutuhan akan sensasi dan pengalaman yang bervariasi, asli dan kompleks dan kesediaan untuk mengambil resiko secara fisik dan sosial demi pengalaman-pengalaman tersebut.

Selanjutnya terdapat saran untuk orang tua agar meminimalisir anaknya agar tidak terlalu cenderung terhadap pemakaian internet berlebih yang menyebabkan efek buruk. Adapun sarannya sebagai berikut : 1) Membatasi waktu penggunaan; 2) Memberi jadwal; 3) Tidak memberi akses penuh; 4) Menetapkan wilayah-wilayah bebas gadget; 5) Mengajarkan anak pentingnya menahan diri ; 6) Memberikan contoh yang baik.

### **Referensi**

- Z.The Phenomenon Internet Addiction Disorder of Gen Z.Vol.8. (Jurnal Ilmu Komunikasi) ojs.umsida, 1-5.  
[https://kanal.umsida.ac.id/index.php/kanal/article/download/104/182/universitas\\_negri\\_Yogyakarta](https://kanal.umsida.ac.id/index.php/kanal/article/download/104/182/universitas_negri_Yogyakarta),  
<https://eprints.uny.ac.id/69044/3/BAB%20II.pdf>
- Pratiwi, T., & Nuryono, W. Studi kepustakaan tentang profil pecandu internet, faktor dan penanganan terhadap kecanduan internet  
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/download/36490/32450>
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 25–28.
- Davis.,R.A(2013).What is internet addiction? *Jurnal Dakwah*, Vol. XV, No. 2 Tahun 2014, 407-431