

Dampak Kecanduan Internet Terhadap Nilai akademik Mahasiswa

Ajeng Mutiara Anggita, Syalsabilah Muhyi Amriyadi, Jelis Klisnawati, Nadillah Aprilyani, Muhammad Jalil Akbar Ritonga

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding Email: nadillahapriyani00@gmail.com

ABSTRAK

Dampak kecanduan internet terhadap nilai akademik mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa dampak kecanduan internet terhadap nilai akademik mahasiswa di fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan deskriptif. Instrumen penelitian ini menggunakan pedoman wawancara. Subjek penelitian ini ada lima mahasiswa/i aktif fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Hasil dari penelitian adalah terdapat dua subjek yang merasakan dampak kecanduan internet terhadap nilai akademik (IPK) dan ketiga subjek lainnya tidak merasakan dampak kecanduan internet terhadap nilai akademik tetapi dampaknya terhadap jam tidur yang berantakan dan sering melakukan penundaan pengerjaan tugas.

Kata Kunci: Mahasiswa, Internet, Kecanduan Internet, Nilai Akademik

PENDAHULUAN

Internet menjadi salah satu kebutuhan pokok pada era sekarang sehingga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Menurut A. G. Gani, 2020 internet adalah sebuah sistem global dari jaringan komputer yang menghubungkan satu sama lain di seluruh dunia (Dewantara dkk., 2022). Internet banyak memberi manfaat serta kemudahan tetapi disamping itu juga memberi risiko jika penggunaannya dilakukan berlebihan yang berujung pada kecanduan. Kecanduan internet tidak memandang umur mulai dari anak-anak sampai dewasa tetapi tidak menutup kemungkinan terjadi pada usia lansia. Menurut Laili (dalam Sari, dkk 2017) kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif.

Menurut databoks 2022, Indonesia menempati posisi ke 10 dengan rata-rata waktu penggunaan media sosial yaitu 197 menit atau setara dengan sekitar 3, 2 jam perhari (Adiahdiat, 2022). Mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang rentan terhadap kecanduan internet. Kecanduan internet pada mahasiswa telah menjadi perhatian serius, karena sebagai generasi yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi, mahasiswa memiliki akses mudah dan luas ke internet melalui berbagai perangkat seperti laptop, ponsel pintar, dan tablet. Mereka sering mengandalkan internet untuk mencari informasi, mengerjakan tugas, berkomunikasi dengan teman dan dosen, serta mengakses hiburan. Namun, ketika penggunaan internet melebihi batas yang sehat, itu dapat berdampak negatif pada kehidupan mahasiswa. karena mahasiswa selalu menggunakan internet untuk kebutuhan belajarnya banyak mahasiswa yang mengalami kecanduan pada internet karena menggunakan internet dalam waktu yang lama.

Kecanduan internet pada mahasiswa dapat muncul dari berbagai bentuk yaitu seperti kecanduan media sosial, kecanduan game online dan kecanduan konten hiburan online (tiktok). Menurut Eijnden, Lemmens, dan Valkenburg (2016), kecanduan media sosial merupakan suatu gangguan perilaku dalam penggunaan media sosial secara berlebihan dan mengarah kepada kecenderungan untuk terus menerus menggunakan media social (Fathadhika, 2018). Sedangkan kecanduan game online yang merupakan suatu aktivitas dimana kondisi individu merasa ketergantungan untuk melakukan kegiatan berbasis

aplikasi permainan online yang terhubung dengan internet (Triswahyuning, 2019). Terakhir yaitu kecanduan konten hiburan online (TikTok), TikTok merupakan sebuah aplikasi media sosial online berbasis video yang memberikan special effects unik dan menarik yang dapat digunakan penggunanya dengan mudah sehingga dapat membuat video pendek dengan hasil yang keren dan terbaru yang memiliki banyak pengguna. konten hiburan (TikTok) ini dapat membuat pengguna (mahasiswa) merasa senang, karena video yang mereka buat dengan alunan berbagai music trend dan kekinian sehingga mahasiswa yang kecanduan internet mungkin menghabiskan waktu yang berlebihan di depan layar, mengabaikan tugas-tugas akademik, mengalami penurunan kualitas tidur, dan menghadapi tantangan dalam mempertahankan interaksi sosial langsung (Zaputri, 2021).

Kecanduan internet berdampak pada aspek kehidupan mahasiswa di luar lingkungan akademik, termasuk hubungan interpersonal, kesehatan fisik, dan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan studi. Kecanduan internet juga berdampak negatif pada mahasiswa dapat mencakup penurunan konsentrasi dan produktivitas, penurunan kualitas akademik atau penundaan, peningkatan tingkat stres dan kecemasan, isolasi sosial, dan masalah kesehatan mental. penurunan nilai akademik menjadi salah satu dampak kecanduan internet terhadap mahasiswa. Nilai akademik merupakan nilai yang didapat dari hasil prestasi akademik menunjukkan tingkat intelektual seseorang sebagai wujud keberhasilan belajar seseorang (Kamaluddin, 2019).

Beberapa penelitian tentang Kecanduan internet telah banyak dilakukan contohnya penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Noviana, and Stefanus Khriemasagung Trikusumaadi tentang Bahaya kecanduan internet dan kecemasan komunikasi terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa penelitian ini hanya melihat dampak negatifnya terhadap kecemasan komunikasi terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa bukan pada nilai akademik atau Indeks prestasi kumulatif (IPK). Penelitian tentang dampak kecanduan internet terhadap nilai akademik atau Indeks prestasi kumulatif (IPK) belum banyak diteliti peneliti, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan pengkajian yang mendalam tentang dampak kecanduan internet terhadap nilai akademik atau Indeks prestasi kumulatif (IPK) pada mahasiswa Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan deskriptif. Instrumen penelitian ini menggunakan pedoman wawancara. Variabel penelitian ini adalah kecanduan internet dan nilai akademik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dampak kecanduan internet pada mahasiswa terhadap nilai akademik (IPK) apakah terjadi penurunan atau malah sebaliknya ada peningkatan. Teknik pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. maka dari itu subjek pada penelitian ini adalah 5 mahasiswa fakultas sains dan teknologi Universitas Islam negeri Raden Fatah Palembang. Alasan pemilihan mahasiswa fakultas Sains dan Teknologi karena kami berasumsi bahwa intensitas penggunaan internet mahasiswa/i di fakultas Sains dan Teknologi lebih tinggi dari pada fakultas-fakultas lain.

Tabel 1. Subjek Penelitian

| Inisial subjek | Kode |
|----------------|--------------|
| FA | Mahasiswa S1 |
| WP | Mahasiswa S1 |
| AR | Mahasiswa S1 |
| FN | Mahasiswa S1 |
| IA | Mahasiswa S1 |

HASIL

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, waktu yang digunakan subjek dalam sehari beragama ada yang 5-6 jam, 10 jam bahkan 12 jam dalam menggunakan internet karena mereka sering mengandalkan internet untuk mencari informasi, mengerjakan tugas, berkomunikasi dengan teman dan dosen, bermain game, bersosial media dan hiburan lainnya. Center for Graphics, Visualization, and Usability di Georgia Institute of Technology (2008) dalam Novianto (2011) membagi pengguna internet menjadi tiga kategori berdasarkan intensitas penggunaan internet mereka: 1). Pengguna berat: Pengguna internet yang bekerja lebih dari 40 jam per bulan. Pengguna internet jenis ini merupakan salah satu ciri pengguna internet yang kecanduan; 2). Pengguna sedang: pengguna yang waktu online bulanannya antara 10 sampai 40 jam; 3). Pengguna ringan: pengguna yang waktu online bulanannya kurang dari 10 jam.

Penggunaan internet yang berjam-jam memiliki dampak negatif seperti yang dirasakan oleh subjek FA dan WP yaitu memiliki rasa mengungkapkan rasa ketergantungan dan kesulitan untuk mengontrol penggunaan Internet mereka, merasa cemas, gelisah dan tidak sabar ketika jam kuliah untuk dapat mengakses media sosial serta merasa kurang jika tidak bersosial media dalam sehari. Lalu, pada subjek IA subjek mengatakan suka mengundur waktu atau prokrastinasi dalam mengerjakan tugas IA menganggap jika jawaban dari tugas yang diberikan oleh dosen terdapat di internet. Kemudian subjek AR mengatakan bahwa subjek terkadang malas dalam membaca atau mengkaji lebih dalam mengenai pertanyaan dan jawaban karena kemudahan yang diberikan internet yaitu menggunakan google. Terakhir, subjek FN mengatakan subjek memang mengalami insomnia akibat bermain internet, tetapi subjek bisa menyeimbangkan penggunaan internet misal ketika ada tugas ia akan memanfaatkan internet sebagai pencari informasi dan saat bermain game ia bisa membatasinya. Menurut Aheniwati (2019) bahwa efek negatif atau merugikan yang disebabkan oleh internet, yaitu 1) Penyalahgunaan dengan kemudahan dan kebebasan yang ditawarkan internet, anak-anak dapat dengan mudah mengakses situs web. Ini dapat menyebabkan anak-anak dapat melihat hal-hal yang tidak seharusnya mereka lihat, seperti pornografi. 2) Introvert, menghabiskan waktu berjam-jam di internet bisa membuat anak kecanduan dan menjadi seorang introvert yang mengasingkan diri dari lingkungannya karena memiliki begitu nyaman di dunia maya. 3) Memprovokasi Perilaku Kekerasan/Kriminal, kelalaian orang tua membuat anak-anak menjadi galau dan menonton video atau film yang ditujukan untuk orang dewasa seperti film bergenre *action*, *crime*, mafia. Membuat anak kecanduan atau mengikuti kekerasan apa yang ada di film.

Pengaruh internet terhadap nilai akademik pada subjek AR menjawab bahwa internet mungkin dapat membantu dalam nilai karena ada di google (informasi) yang bisa saja valid atau tidak tergantung cara memilahnya dan untuk masalah penundaan tergantung individunya masing-masing sebab ada alasan tertentu orang menunda mengerjakan tugas seperti sebagian orang mudah mencari jawabannya atau sudah tahu jawabannya. Selanjutnya, subjek IA memiliki akademi yang bagus, tetapi ia memiliki masalah terhadap penundaan. Sedangkan, subjek FN dan WP mengalami penurunan nilai akademik karena saat diberi tugas subjek WP sering melakukan penundaan tugas (prokrastinasi) subjek mengatakan sering lupa karena keasikan bersosial media (instagram, tiktok dan twitter) dan Subjek FN memiliki ketergantungan dan kesulitan untuk mengontrolnya sehingga jadi malas untuk belajar, jam tidu juga rusak karena keasikan bermain game. Menurut hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), penggunaan internet lebih banyak digunakan sebagai gaya hidup, dengan aplikasi chatting sebesar 89,35%, disusul media sosial sebesar 87,13%, search Engine 74,84%, lihat Gambar 72,79%, menonton video 69,64%, dan sisanya aktivitas Internet lainnya (APJII, 2018, Nugraha et al., 2021).

Subjek rata-rata dalam menggunakan internet berdampak pada interaksi sosialnya yaitu tidak membuat menjadi seorang yang penyendiri, menggunakan internet saat bersama orang terdekat dan juga ada yang biasa saja tidak memiliki pengaruh terhadap interaksi sosialnya dengan orang lain. Telah diamati bahwa remaja yang menderita kecanduan internet cenderung lebih banyak terlibat dalam interaksi sosial online. Hal ini, pada gilirannya, dapat menyebabkan kesulitan dalam interaksi tatap

muka karena interaksi online memberikan rasa nyaman dan tingkat kebebasan ekspresif yang lebih besar. Remaja cenderung merasa cemas dalam interaksi langsung karena takut ditolak atau diterima oleh teman sebayanya. Kecemasan ini selanjutnya dapat menghambat kemampuan mereka untuk mengungkapkan diri mereka yang sebenarnya dalam interaksi tatap muka. Selain itu, remaja sering memilih interaksi online sebagai sarana untuk menghindari pengawasan orang tua (Mesch, 2012 dalam Retalia, 2020).

Dampak internet dalam hal jam tidur rata-rata subjek mengatakan bahwa internet ini mempengaruhi kualitas tidur mereka dan pola tidur subjek, seperti FN yang mengalami insomnia dan subjek AR yang tidak mengalami insomnia tetapi menunda jam tidurnya sebab merasa ingin bermain HP lagi. Menurut Gaultney (2010) dalam Maulida dan Sari (2017), banyak faktor yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada mahasiswa, antara lain perubahan gaya hidup dan aktivitas sehari-hari yang cukup padat.

Menurut Goleman dalam Fatmawati (2018), salah satu faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi adalah faktor non keluarga, misalnya intensitas penggunaan internet. Internet juga berdampak pada emosi subjek rata-rata subjek mengatakan sering marah dan kesal ketika diganggu ketika sedang bermain game ataupun bersosial media apalagi ketika sedang seru-serunya menggunakan internet. Telah diamati bahwa remaja yang saat ini sedang mengalami gejala emosi atau tekanan psikologis cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya di internet atau bermain video game. Setelah melakukan analisis multivariat, ditemukan bahwa terdapat korelasi antara kecenderungan bunuh diri dan masalah perilaku. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan pasti antara masalah perilaku dan penggunaan internet, game elektronik, dan gangguan psikologis. Hubungan ini terutama terlihat pada kecenderungan perilaku berisiko (Rikkers, et al., 2016 dalam Herawati dan Utami, 2022).

Menurut Gorain, Mondal, Ansary & Saha, 2018 Individu yang mengalami kecanduan internet akan menghabiskan lebih banyak waktu untuk menggunakan internet dibandingkan untuk berinteraksi dengan keluarga, teman atau kerabat lainnya, dimana hal ini akan mengarah pada mengecilnya lingkaran sosial dengan kuantitas yang menurun serta tingkat stres yang lebih tinggi. Kondisi inilah yang dapat menyebabkan terjadinya isolasi sosial yang bisa mengarah pada terjadinya depresi. Pada subjek FA, WP dan AR mengatakan merasa kehilangan atau ada yang kurang jika tidak menggunakan internet dalam sehari, subjek bingung ingin melakukan apa tetapi saat sudah bisa berinternet, hilang rasa kekurangan tersebut sebab bisa menggunakan internet lagi, subjek juga mengatakan bahwa setiap bangun tidur hal yang selalu di cari adalah Smartphone, serta ada rasa tidak sabar untuk bersosial media atau bermain game ketika ada kelas dikampus. dari Penjelasan subjek diatas ini merupakan tanda-tanda depresi ringan. Depresi menurut Townsend, 2013 merupakan gangguan mental dengan gejala munculnya gangguan baik fisik, psikologis maupun sosial. (Prihayanti, dkk 2021).

Menurut Woods & Scott 2016 dalam Woran, dkk (2020) pada faktanya seseorang yang memiliki ketergantungan internet saat akan mulai tidur, mereka tetap melihat pemberitahuan dari ponsel/smartphone ataupun masih berkulat dengan media sosial dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur. Hal ini juga disebutkan oleh subjek FN dan IA yang mengatakan bahwa saat bangun tidur tidak langsung menggunakan internet, subjek WP juga menambahkan bahwa subjek tidak akan tidur sebekum diatas jam 12 malam.

Rata-rata subjek merasa sudah puas dengan jam penggunaan internet mereka dan mereka tidak ada niatan untuk mengurangi jam berinternet mereka padahal waktu yang mereka gunakan lumayan lama hal ini sejalan dengan hasil penelitian mengenai media sosial, fenomena ini menyimpang dengan teori yang disampaikan oleh University of Oxford mengenai durasi ideal untuk melakukan aktivitas online dalam sehari adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit (Hepilita & Gantas, 2018).

Menurut hasil penelitian IsoAhola dan Weissinger 1990 menunjukkan bahwa kebosanan saat waktu luang memiliki beberapa komponen yang disebut sebagai ketidakpuasan, kecenderungan untuk bertindak, kerinduan dengan ketidakmampuan untuk menentukan apa yang dirindukan, sikap harapan yang pasif, waktu terasa tidak berjalan atau tergantung, dan rasa kesengsaraan emosional. hal ini

sejalan dengan hasil wawancara dari cara kelima subjek jika terlalu lama menggunakan internet adalah bersih-bersih rumah, jalan-jalan keluar rumah, berhenti sebentar saat mata merasa lelah, mencuci motor, tidur dan melakukan kegiatan yang membuat subjek lupa dengan hp dan internet (Woran, dkk 2020).

Jadi, hasil penelitian dari wawancara yang telah dilakukan adalah terdapat 2 subjek yang merasakan dampak kecanduan internet terhadap nilai akademik (IPK) dan ketiga subjek lainnya tidak merasakan dampak kecanduan internet terhadap nilai akademik tetapi dampaknya terhadap jam tidur yang berantakan dan sering melakukan penundaan pengerjaan tugas.

DISKUSI

Penelitian ini mengungkapkan dampak kecanduan internet terhadap nilai akademik mahasiswa melalui pendekatan kualitatif. Dalam analisis kualitatif ini, kami mewawancarai 5 mahasiswa untuk memahami pengalaman mereka dalam menggunakan internet dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi pencapaian akademik mereka. Berdasarkan hasil wawancara, studi ini mengungkap dampak kecanduan internet terhadap prestasi akademik siswa melalui metode kualitatif. Dalam analisis kualitatif ini, kami mewawancarai 5 mahasiswa untuk memahami pengalaman mereka menggunakan internet dan bagaimana pengaruhnya terhadap prestasi akademik mereka.

Hasil yang didapat menunjukkan kecenderungan kecanduan internet dimana mereka memiliki waktu penggunaan internet yang berjam-jam dalam sehari sebagaimana menurut batasan waktu Young (dikutip dalam Widyanto & Griffiths, 2006; Indahtiningrum, 2013), seseorang yang mengalami kecanduan internet membutuhkan waktu online sekitar 38,5 jam per minggu atau sekitar 5,5 hingga 6 jam.

Hasil penelitian kami sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan dalam konteks yang serupa dan hanya berbeda dalam beberapa variabel, yaitu penelitian Hayani, dkk. (2022) mengenai kecanduan internet dan prokrastinasi memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Sedangkan, penelitian dari Muliani dan Widjaja (2022) bahwa kecanduan internet tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan prestasi akademik mahasiswa. Selanjutnya, ada penelitian dari Hakim dan Raj (2017) yang menunjukkan kecanduan internet (internet addiction) ini lebih banyak dampak negatifnya dibandingkan dampak positifnya. Hal ini mengindikasikan bahwa masalah kecanduan terhadap nilai akademik ini tergantung pada individu masing-masing.

KESIMPULAN

Secara umum, kesimpulan yang ditarik menunjukkan bahwa kecanduan internet memiliki efek penting pada nilai akademik mahasiswa. Dari hasil wawancara, terbukti bahwa sangat penting bagi individu untuk memperhatikan penggunaan internet yang tepat dan moderat, terutama dalam lingkungan akademik. Mengatasi kecanduan internet adalah masalah penting yang harus diprioritaskan oleh institusi pendidikan untuk mempromosikan hasil akademik dan kesejahteraan terbaik bagi mahasiswa mereka. Penelitian ini memiliki keterbatasan seperti ukuran sampel yang terbatas dan ketergantungan pada wawancara untuk mengumpulkan data. Disarankan untuk penelitian selanjutnya menggunakan metode kuantitatif yang bisa memuat banyak sampel. Namun, temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pemahaman kita tentang dampak kecanduan internet terhadap prestasi akademik siswa dengan menggunakan metode kualitatif. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa pendekatan holistik diperlukan untuk mengatasi kecanduan internet yang melibatkan peran aktif lembaga pendidikan, keluarga, dan siswa itu sendiri dalam mempromosikan penggunaan Internet yang bertanggung jawab dan efektif untuk kinerja akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aheniwati. (2019). *Pengaruh internet bagi anak*. Edukasia: Jurnal Pendidikan, 6(2).
- Dewi, N., & Trikusumaadi, S. K. (2016). *Bahaya kecanduan internet dan kecemasan komunikasi terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa*. Jurnal Psikologi, 43(3), 220-230.
- Fathadhika, S. (2018). *Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja*. Journal of Psychological Science and Profession, 2(3), 208-215.
- Fatmawati, D. (2018). *Hubungan intensitas penggunaan internet dengan kecerdasan emosi pada siswa kelas VIII SMPN 31 Semarang*. UIN Walisongo Semarang.
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). *Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja*. Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, 1.
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). *Kecanduan Internet dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah, 5(2), 177-208.
- Herawati, E., & Utami, L. W. (2022). *Adiksi Internet Menyebabkan Masalah Emosional dan Perilaku Pada Remaja*. Biomedika, 14(1), 74-80.
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2018). *Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12 sampai 14 tahun di SMP negeri 1 Langke Rembong*. Wawasan Kesehatan, 3(2), 78-87.
- Indahtiningrum, F. (2013). *Hubungan antara kecanduan video game dengan stres pada mahasiswa Universitas Surabaya*. Calyptra, 2(1), 1-17.
- Kamaluddin, L. M. S. (2017). *Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Nilai Progress Tes Cbt Lokal Persiapan Ukmppd-Studi Eksperimental Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Bimbingan Ukmppd Fk Unissula*. (Doctoral dissertation, Fakultas Kedokteran UNISSULA).
- Marpaung, T. I., Sinaga, A. R., Munthe, M. V. R., Togatorop, F., & Hutahaean, D. T. (2022). *Sosialisasi bahaya adiksi internet bagi anak dan remaja di sma negeri 4 pematangsiantar*. ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi, 1(1), 103-108.
- Maulida, R., & Sari, H. (2017). *Kaitan Internet Addiction Dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 2(3).
- Muliani, T., & Widjaja, Y. (2022). *Hubungan kecanduan internet dengan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik*. Tarumanagara Medical Journal, 4(1), 212-221.
- Novianto, I. (2011). *Perilaku penggunaan internet di kalangan mahasiswa*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Nugraha, F. S., Supriadi, D., Nawawi, H. M., & Kahfi, A. H. (2021). *Analisis Pengaruh Intensitas Penggunaan Internet Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA Al-Mukrom Bojonegara*. IJCIT (Indonesian Journal on Computer and Information Technology), 6(2).
- Prihayanti, N. K. T., Swedarma, K. E., & Nurhesti, P. O. Y. (2021). *Hubungan Kecanduan Internet Dengan Gejala Depresi Pada Remaja Di SMAN 2 Denpasar*.
- Retalia. (2020). *Dampak Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial*. EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling, 2(2), 45-55.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). *Tingkat kecanduan internet pada remaja awal*. Jppi (jurnal penelitian pendidikan indonesia), 3(2), 110-117.
- Triswahyuning, I. (2019). *Kecanduan Game Online Siswa SMA Negeri 1 Gurah*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). *Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja*. Jurnal keperawatan, 8(2), 1-10.

Zaputri, M. (2021). *Dampak Kecanduan Media Sosial Tik Tok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Iain Batusangkar.*