

Ketergantungan Internet Di Kalangan Mahasiswa: Sebuah Kajian Empiris Demografis

Internet Dependence Among University Students: A Demographic Empirical Study

Sukirno ¹, Indarto W ², Farlianto ³, Dhyah S. ⁴, Balqis S ⁵, Danang WP ⁶, dan Asma K ⁷
^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak

Kecanduan internet para mahasiswa menjadi masalah yang sangat mengkhawatirkan saat ini karena mahasiswa adalah tulang punggung negara yang akan menjadi penerus estafet perjuangan dan pembangunan bangsa. Artikel ini menyajikan tinjauan empiris tentang demografi tingkat ketergantungan internet di kalangan mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Data dikumpulkan dengan menggunakan survey online dan dideskripsi dalam bentuk tabel dan gambar kemudian diinterpretasikan. Hasil menunjukkan mayoritas responden perempuan dengan tingkat pendidikan rerata sedang studi di jenjang sarjana dari semester 8. Durasi mengakses internet rerata per hari lebih dari 6 jam. Waktu mahasiswa menggunakan internet lebih sering di malam hari daripada di siang hari dengan intensitas waktu penggunaan internet paling lama dilakukan oleh mahasiswa semester 1. Berdasarkan data diketahui usia pertama mengakses internet pada usia 10-15 tahun. Media sosial (FB, Insta, Twitter, YT, dan sejenis) paling sering diakses dengan tujuan untuk mencari hiburan. Pengeluaran responden per bulan terbanyak berada di kisaran 0-1jt. Dampak kecanduan tertinggi responden pada internet adalah tidak dapat berkegiatan dengan baik bila tidak mengakses internet dan yang terendah pada penilaian orang karena menggunakan smartphone internet terlalu sering. Berdasarkan rerata total ketergantungan internet para mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta sudah termasuk dalam kategori tinggi. Untuk itu direkomendasikan kepada orang tua agar mengurangi ketergantungan anak pada internet di usia 10 -15 tahun dan untuk mahasiswa diharapkan dosen dan orang tua mampu memberikan penugasan akademik lebih besar kepada mahasiswa semester awal agar ketergantungan untuk mengakses hiburan lewat internet dapat diminimalisasi.

Keywords: Kecanduan Internet, Mahasiswa, Yogyakarta

Abstract

Internet addiction among university students is a very worrying problem today because students are the backbone of the country who will be the successor to the relay of the nation's struggle and development. This article presents an empirical review of the demographics of internet dependency among university students in Yogyakarta Special Region. Data were collected using an online survey and described in the form of tables and figures and then interpreted. The results show that the majority of female respondents with an average education level are studying at the undergraduate level from semester 8. The average duration of accessing the internet per day is more than 6 hours and more often at night with the longest time intensity carried out by 1st semester students. Based on the data, it is known that the first age of accessing the internet is at the age of 10-15 years. Social media (FB, Insta, Twitter, YT, and similar) are most often accessed with the aim of finding entertainment. Most respondents' expenditure per month is in the range of 0-1 million. The highest impact of respondents' addiction to the internet is not being able to do activities properly if they do not access the internet and the lowest is in people's judgment because they use internet smartphones too often. Based on the total average of internet dependence, students in the Special Region of Yogyakarta are in the high category. For this reason, it is recommended for parents to reduce their children's dependence on the internet at the age of 10-15 years and for students, it is hoped that lecturers and parents will be able to provide

greater academic assignments to early semester students so that they can be more productive.

Keywords: *Internet Addiction, College Students, Yogyakarta*

• **Pendahuluan**

Kemajuan teknologi telah menjadikan ponsel sebagai perangkat yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari (Dekimpe et al., 2000). Awalnya digunakan untuk komunikasi suara, kini ponsel telah berevolusi menjadi alat multifungsi dengan internet berkecepatan tinggi, video, dan penyimpanan besar (Sumaiya et al., 2023). Kemampuan untuk terhubung dengan orang lain kapan saja dan di mana saja menjadikan ponsel sebagai alat yang sangat diperlukan (Stald, 2008). Perkembangan perangkat keras dan perangkat lunak, terutama dengan hadirnya internet cepat dan peningkatan kapasitas pemrosesan data, telah mengubah ponsel menjadi perangkat “pintar” yang mampu menjalankan berbagai fungsi layaknya komputer portabel. Kini, ponsel tidak lagi sekadar alat komunikasi, tetapi juga sarana utama untuk menjela (Kulkarni, 2003). Kini, ponsel tidak lagi sekadar alat komunikasi, tetapi juga sarana utama untuk menjelajahi internet, mengirim email dan pesan teks, serta mengakses berbagai aplikasi melalui konektivitas Wi-Fi.

Jejaring sosial telah menjadi aktivitas umum di seluruh demografi. Pengguna dapat memposting blog, mengirim pesan, berinteraksi, serta berbagi data, file, foto, dan video tanpa terhalang jarak (Mosharrafa et al., 2024). Ketergantungan Internet juga memungkinkan pengguna menjalankan tugas komputasi tradisional kapan saja dan di mana saja (Rosen et al., 2013). Seiring dengan inovasi yang terus berkembang, Ketergantungan Internet kini memiliki kemampuan untuk mengontrol berbagai perangkat elektronik, seperti lampu, kipas angin, televisi, hingga fitur tertentu dalam kendaraan (Durani et al., 2018). Dalam dunia pendidikan, teknologi ponsel digunakan oleh siswa untuk mengakses sumber daya elektronik, basis data akademik, serta aplikasi kalkulator ilmiah yang mendukung proses pembelajaran.

Sejak munculnya media sosial, interaksi online telah mengalami peningkatan yang signifikan (Ammunje et al., 2023). Pada tahun 2024, sekitar 5,4 miliar orang atau 67% dari populasi global adalah pengguna internet. Pertumbuhan ini didorong oleh peningkatan konektivitas, terutama di negara berpenduduk padat seperti Cina, India, dan Bangladesh (DemandSage, 2024; Global internet usage estimates, 2023). Survei online yang dilakukan pada Juli 2021 hingga Februari 2022 terhadap 440 remaja di Bangladesh menunjukkan bahwa 61,4% partisipan tergolong pecandu Ketergantungan Internet (Id et al., 2024).

Media sosial sering digunakan remaja sebagai pelarian dari tekanan emosional. Remaja dengan kecenderungan neurotisme dan kecemasan sosial lebih mungkin menggunakan media sosial secara berlebihan untuk menghindari stres di kehidupan nyata, yang sering kali memperburuk Ketergantungan Internet (Blackwell et al., 2017; Wei et al., 2014; Wu et al., 2014). Platform digital memberikan kontrol atas interaksi sosial dengan anonimitas yang lebih tinggi dan risiko penolakan yang lebih rendah dibandingkan dengan interaksi langsung (Dabbagh & Kitsantas, 2012). Namun, Media sosial yang awalnya berfungsi sebagai alat koping sering kali berubah menjadi kebiasaan berlebihan yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis (Duke & Montag, 2017). Penggunaan yang kompulsif dikaitkan dengan meningkatnya kesepian, ketergantungan emosional, dan tekanan digital yang mengurangi kepuasan interaksi sosial di dunia nyata (Dwyer et al., 2017; Ruzoli et al., 2023; Yalçın et al., 2020).

Laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022) mencatat

bahwa 77% remaja Indonesia memiliki akses internet melalui smartphone. Penggunaan internet yang berlebihan melalui perangkat ini sering kali dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan dan ketergantungan digital yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental remaja (Alt & Boniel-nissim, 2018). Studi juga menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang intensif dapat mengubah cara individu berpikir dan berinteraksi, yang pada akhirnya meningkatkan risiko tekanan psikologis dan gangguan tidur (Barr et al., 2015).

Meskipun Ketergantungan Internet menawarkan banyak manfaat, penggunaan berlebihan yang sering disebut sebagai Ketergantungan Internet (IA) berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, terutama di kalangan remaja dan orang dewasa yang bekerja (Ammunje et al., 2023; Mosharrafa et al., 2024). Menurut Sweller (1988) penggunaan Ketergantungan Internet yang berlebihan dapat membebani sumber daya kognitif, sehingga lebih sulit untuk mempertahankan perhatian pada tugas-tugas penting seperti tugas akademis (Sweller, 1988). Sebuah studi menunjukkan bahwa kecanduan smartphone berkontribusi pada perubahan postur dan penurunan fokus akademik yang secara langsung berdampak pada beban kognitif mahasiswa (Kee et al., 2016). Beban kognitif yang berlebihan menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi pembelajaran dan mengelola waktu secara efektif.

Blumler dan Katz (1974) menjelaskan bahwa individu menggunakan media berdasarkan kebutuhan spesifik, seperti hiburan, informasi, atau interaksi sosial. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa sering menggunakan Ketergantungan Internet sebagai alat coping terhadap stres akademik dengan mengakses media sosial atau hiburan digital. Namun, hal ini dapat berdampak negatif jika dilakukan secara berlebihan, karena mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap performa akademik (Blumler & Katz, 1974).

Namun, penelitian menemukan bahwa paparan berlebihan terhadap media sosial dan hiburan digital dapat menyebabkan technoference, yaitu gangguan yang diakibatkan oleh penggunaan teknologi yang mengurangi fokus dan produktivitas akademik (Bauer, 2018). Hal ini membuat mahasiswa lebih rentan terhadap penurunan kinerja akademik dan meningkatnya kecemasan akibat ketidakmampuan untuk mengontrol waktu penggunaan media digital.

Mayer (2005) menyoroti bahwa perhatian adalah sumber daya yang penting untuk pembelajaran yang efektif, dan gangguan, termasuk penggunaan ketergantungan internet, dapat mengurangi kapasitas kognitif untuk memproses informasi akademik (Mayer, 2005). Mackenzie & Podsakoff (2012) menekankan bahwa metode penelitian yang buruk dapat meningkatkan bias dalam studi akademik, yang relevan dalam memahami dampak SA terhadap kinerja akademik (Mackenzie & Podsakoff, 2012).

Sebuah studi menunjukkan bahwa kurang tidur akibat penggunaan Ketergantungan Internet berdampak pada penurunan perhatian yang berkelanjutan (SAT) dan kinerja akademik. Gangguan ini menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi pembelajaran karena perhatian mereka terbagi antara akademik dan aktivitas digital yang tidak terkait (Palmizio et al., 2020).

Gangguan dapat menghambat penyelesaian tugas akademik yang terstruktur. Namun, gangguan dalam tingkat moderat dapat mendukung kreativitas, misalnya dengan memberikan waktu bagi otak untuk beristirahat dan menghasilkan ide baru. Dalam konteks Ketergantungan Internet, ada perdebatan apakah penggunaan teknologi digital dapat mendukung kreativitas atau justru menghambatnya dengan mengalihkan fokus dari pemikiran mendalam (Csikszentmihalyi, 1996).

Studi menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara gangguan moderat dan peningkatan fleksibilitas kognitif dalam berpikir kreatif (Costa et al., 2015). Namun, jika gangguan berasal dari kecanduan teknologi digital yang berlebihan, kreativitas justru dapat menurun karena individu tidak memiliki waktu yang cukup untuk melakukan pemikiran mendalam.

Lebih lanjut, kreativitas dapat berkembang dalam lingkungan yang menantang tetapi stres akibat kecanduan media sosial dan Ketergantungan Internet dapat menghambat inovasi dan produktivitas pada mahasiswa (Inam et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana gangguan dari penggunaan teknologi digital dapat memiliki efek ganda terhadap kreativitas baik sebagai pemicu ide baru maupun sebagai faktor yang menghambat fokus dan pemecahan masalah secara mendalam.

Inkonsistensi hasil penelitian terkait dengan kecanduan internet dengan kinerja mahasiswa ditunjukkan pula dari penelitian Asmal dan Taufik (2023) dan penelitian Christie, Wardanti dan Widiyanti (2021) yang menemukan penggunaan internet berpengaruh positif terhadap kinerja mahasiswa. Semakin baik mahasiswa memanfaatkan media sosial untuk pendukung perkuliahan maka semakin tinggi pula prestasi akademik mereka. Namun demikian, berdasarkan penggunaan internet yang berlebihan dapat pula membawa dampak buruk berupa menurunnya kinerja akademik mahasiswa (Hayani, Dahlia, Khairani & Amna, 2022). Hal itu disebabkan oleh semakin tinggi kecanduan internet akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin tinggi prokrastinasi akademik semakin rendah kinerja akademik mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk memetakan demografi pengguna internet di kalangan mahasiswa dan indikator-indikator kecanduan internet yang dialami oleh mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh lembaga keluarga hingga lembaga negara dalam merancang kebijakan pengendalian dampak negatif internet bagi kalangan mahasiswa di Indonesia.

• Tinjauan Literatur

1. Pengertian Kecanduan Internet

Kecanduan internet didefinisikan sebagai penggunaan internet secara berlebihan dan tidak terkendali yang menyebabkan gangguan pada fungsi sosial, akademik, pekerjaan, atau psikologis seseorang (Beard & Wolf, 2001). Kecanduan ini sering dikaitkan dengan aktivitas seperti media sosial, game online, belanja daring, dan pencarian informasi yang kompulsif.

Kaplan dan Sadock (2007) menjelaskan bahwa kecanduan internet merupakan bentuk dari gangguan kontrol impuls yang memiliki karakteristik serupa dengan kecanduan zat, seperti toleransi, gejala putus zat (withdrawal), dan relaps.

2. Aspek Psikologis Kecanduan Internet

Menurut Young (1998), kecanduan internet dapat dikategorikan sebagai gangguan psikologis yang menyerupai kecanduan patologis lainnya. Beberapa individu menunjukkan perilaku kompulsif dalam menggunakan internet untuk menghindari masalah emosional, seperti kecemasan atau depresi. Papalia, Olds, dan Feldman (2009) menekankan bahwa remaja sangat rentan terhadap kecanduan ini karena perkembangan otak mereka yang masih dalam proses, khususnya bagian yang mengatur kontrol diri dan pengambilan keputusan. Greenfield (1999) menjelaskan bahwa dampak dari kecanduan internet meliputi gangguan tidur, menurunnya

performa akademik, isolasi sosial, dan konflik keluarga. Sementara itu, Santrock (2007) menunjukkan bahwa kecanduan internet pada remaja dapat menghambat perkembangan sosial-emosional mereka, karena mengurangi interaksi langsung dengan lingkungan.

4. Faktor Penyebab dan Pencegahan

Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan internet, menurut Davis (2001), meliputi kondisi psikologis (depresi, kecemasan), kurangnya dukungan sosial, serta adanya rasa kesenangan atau pelarian dari dunia nyata yang ditawarkan oleh dunia maya. Menurut Hurlock (2002), pendekatan yang efektif untuk menangani kecanduan internet adalah kombinasi dari terapi kognitif-perilaku (CBT), dukungan keluarga, serta regulasi waktu penggunaan perangkat digital. Pendidikan literasi digital sejak usia dini juga penting untuk mencegah terbentuknya kebiasaan penggunaan internet yang tidak sehat.

• Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *ex post facto* dengan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian *ex post facto* merupakan penelitian tentang variabel yang kejadiannya telah terjadi sebelum dilakukan penelitian (Arikunto, 2013). Sedangkan jenis penelitian kuantitatif yang digunakan yaitu kuantitatif asosiatif hubungan kausal dengan melihat hubungan variabel terhadap objek yang diteliti yang bersifat sebab dan akibat. Dari variabel tersebut selanjutnya dicari seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Sebuah survei yang dikelola sendiri dengan menggunakan *convenience sampling* dilakukan terhadap 500 mahasiswa Departemen Pendidikan Akuntansi FEB UNY. Sifat eksploratif dari penelitian ini membenarkan penggunaan *purposive sampling*, karena memberikan data yang berguna untuk penelitian yang lebih mendalam di masa depan di bidang ini.

Definisi operasional variabel adalah penjelasan mengenai variabel-variabel penelitian yang dirumuskan berdasarkan karakteristik yang dapat diukur atau diamati. Hal ini penting untuk memastikan konsistensi dan validitas dalam pengukuran.

Instrumen pengukuran menggunakan *Internet Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* yang terdiri dari 10 item yang telah dikembangkan oleh Zou, et al. (2019). Skala Likert 4 poin digunakan untuk semua item, dengan rentang jawaban dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). yang mencakup enam faktor : gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penarikan diri, hubungan yang berorientasi pada dunia maya, penggunaan yang berlebihan, dan toleransi. Contoh item termasuk: "Kehilangan pekerjaan yang direncanakan karena penggunaan Ketergantungan Internet" dan "Kesulitan berkonsentrasi di kelas, saat mengerjakan tugas, atau saat bekerja karena penggunaan Ketergantungan Internet." Selain itu dilakukan juga adaptasi terkait *Self-rating Questionnaire for Adolescent Problematic Mobile Phone Use (SQAPMPU)* (Zou, et al., 2019)

Metode analisis deskriptif merupakan metode statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan ataupun mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa bermaksud untuk mengeneralisasikan (Sugiyono, 2013). Data disajikan dalam bentuk grafik, gambar, dan tabel nilai statistika induk seperti frekuensi, Total nilai, nilai minimum, nilai maksimum, nilai

rata-rata, serta standar deviasi. Berdasarkan grafik, gambar, tabel nilai statistika itu kemudian diinterpretasikan untuk memaknai dan Menyusun rekomendasi.

Konversi skor rerata ketergantungan internet total dari perkalian jumlah item (10 item) dengan skala diklasifikasi dengan menggunakan empat kategori sebagai berikut.

Nilai	Ketergantungan
0 – 10	Rendah
11 – 20	Sedang
21 – 30	Tinggi
31 – 40	Mengkawatirkan

• Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut ini adalah hasil analisis data yang diperoleh dari survey online terhadap mahasiswa di Daerah Istimuwa Yogyakarta pada tahun 2025.

Tabel 1. Jenis Kelamin

Keterangan		Frequency	Percent	Valid Percent
	Laki - Laki	23	22.1	22.1
	Perempuan	81	77.9	77.9
	Total	104	100.0	100.0

Berdasarkan Tabel 1 di atas, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 81 orang atau sebesar 77,9%, sedangkan laki-laki hanya berjumlah 23 orang atau 22,1% dari total 104 responden. Ketimpangan proporsi ini menunjukkan bahwa persebaran responden lebih didominasi oleh perempuan.

Tabel 2. Tingkat Pendidikan

Keterangan		Frequency	Percent	Valid Percent
	D4 (Sarjana Terapan)	4	3.8	3.8
	S1 (Sarjana)	96	92.3	92.3
	S2 (Magister)	4	3.8	3.8
	Total	104	100.0	100.0

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berasal dari jenjang Sarjana (S1) sebanyak 96 orang (92,3%), sementara jenjang D4 dan Magister (S2) masing-masing hanya diikuti oleh 4 orang (3,8%). Nilai ini menunjukkan bahwa mayoritas populasi penelitian adalah mahasiswa S1, yang mencerminkan komposisi riil mahasiswa di banyak perguruan tinggi.

Dalam konteks ini, dominasi mahasiswa S1 penting karena kelompok ini berada dalam fase transisi perkembangan kognitif dan sosial yang intens. Dalam jangka pendek, tingginya paparan akademik dan sosial berpotensi memicu pelarian ke internet untuk coping, sedangkan dalam jangka panjang, tanpa manajemen yang baik dapat menimbulkan ketergantungan digital yang kronis. Temuan ini relevan dengan

riset (Adhikari et al., 2022; Amano et al., 2023) yang menyoroti bahwa mahasiswa S1 adalah kelompok usia paling rentan terhadap adiksi internet karena tekanan akademik dan sosial yang simultan.

Tabel 3. Durasi mengakses internet per hari

Keterangan		Frequency	Percent	Valid Percent
	>= 6 jam	67	64.4	64.4
	2 - < 4 jam	14	13.4	13.4
	4 - < 6 jam	23	22.1	22.1
	Total	104	100.0	100.0

Tabel 3 menggambarkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 67 orang (64,4%), mengakses internet selama ≥ 6 jam per hari, diikuti oleh 23 orang (22,1%) yang mengakses selama 4 hingga kurang dari 6 jam per hari, dan hanya 14 orang (13,4%) yang mengakses internet selama 2 hingga kurang dari 4 jam per hari. Kelompok durasi mengakses lebih dari 6 jam per hari mendominasi kelompok lainnya sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh diketahui bahwa tingkat ketergantungan internet dilakukan dengan durasi penggunaan internet lebih dari 6 jam per harinya.

Tabel 4. Aplikasi yang paling sering digunakan

Keterangan		Frequency	Percent	Valid Percent
	Browsing	7	6.7	6.7
	Chatting	10	9.6	9.6
	Game	2	1.9	1.9
	Media Sosial	82	78.9	78.9
	YouTube	3	2.9	2.9
	Total	104	100.0	100.0

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden paling sering menggunakan aplikasi media sosial (78,9%), sedangkan aplikasi yang jarang digunakan adalah game (1,9%). Ini menandakan bahwa interaksi sosial online lebih memicu ketergantungan daripada aktivitas rekreatif seperti bermain game. Jangka pendeknya, ini bisa menyebabkan penurunan fokus belajar.

Jangka panjang, dapat meningkatkan kecemasan sosial dan ketergantungan emosional terhadap umpan balik online (Blackwell et al., 2017; Ruzoli et al., 2023). Temuan ini mendukung riset Mosharrafa et al. (2024) yang menyoroti media sosial sebagai pemicu utama gangguan akademik. temuan ini mendukung riset (Dontre, 2021; Feng et al., 2019) yang menyoroti media sosial sebagai pemicu utama gangguan akademik.

Tabel 5. Tujuan utama mengakses internet

Keterangan		Frequency	Percent	Valid Percent
	Akademik	21	20.2	20.2
	Bekerja	2	1.9	1.9
	Hiburan	42	40.4	40.4
	Investasi	2	1.9	1.9

	Akademik	21	20.2	20.2
	Bekerja	2	1.9	1.9
	Hiburan	42	40.4	40.4
	Investasi	2	1.9	1.9
	Komunikasi	36	34.6	34.6
	Membuat dan testing aplikasi	1	1.0	1.0
	Total	104	100.0	100.0

Tabel 5 mengindikasikan Tujuan dengan tingkat ketergantungan tertinggi adalah hiburan (40,4%), sementara yang paling rendah adalah membuat dan testing aplikasi (1%). Penggunaan internet untuk hiburan berdampak jangka pendek berupa penundaan tugas akademik (prokrastinasi) dan jangka panjang menyebabkan penurunan prestasi serta peningkatan stres akademik. Ini sejalan dengan studi (He et al., 2023) yang menunjukkan bahwa konsumsi hiburan digital berlebih meningkatkan risiko efek penarikan psikologis dan stres.

Tabel 6. Waktu paling sering mengakses internet

Keterangan		Frequency	Percent	Valid Percent
	Malam	54	51.9	51.9
	Pagi	5	4.8	4.8
	Sepanjang Hari	29	27.9	27.9
	Siang	12	11.5	11.5
	Sore	4	3.8	3.8
	Total	104	100.0	100.0

Hasil pada Tabel 6 menunjukkan Mahasiswa yang paling sering mengakses internet di malam hari (51,9%), sedangkan yang paling rendah mengakses di sore hari (3,8%). Dalam jangka pendek, ini berdampak pada risiko tinggi terhadap gangguan tidur dan kelelahan keesokan harinya yang selanjutnya mempengaruhi daya tangkap dan atensi di kelas. Dalam jangka panjang beresiko pada gangguan ritme sirkadian dan performa akademik menurun (Palmizio et al., 2020). Hasil ini mendukung temuan (Pérez-Chada et al., 2023) tentang efek negatif penggunaan malam hari pada kualitas tidur dan burnout.

Tabel 7. Pengeluaran Rata-Rata per Bulan

Keterangan		Frequency	Percent	Valid Percent
	Diatas Rp 5.000.000	2	1.9	1.9
	Rp 0 – Rp 1.000.000	48	46.2	46.2
	Rp 1.000.001 – Rp 2.000.000	39	37.5	37.5
	Rp 2.000.001 – Rp 3.000.000	8	7.7	7.7
	Rp 3.000.001 – Rp 4.000.000	4	3.8	3.8
	Rp 4.000.001 – Rp 5.000.000	3	2.9	2.9
	Total	104	100.0	100.0

Tabel diatas menunjukkan Responden terbanyak adalah responden dengan pengeluaran Rp 0–1 juta/bulan (46,2%), sedangkan responden yang paling sedikit adalah responden dengan pengeluaran Rp 4–5 juta (2,9%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pengeluaran terbatas tetap memiliki akses intensif ke

internet, mungkin karena prioritas tinggi terhadap paket data. Jangka pendeknya memicu penggunaan tanpa batas untuk hiburan murah. Jangka panjang bisa menyebabkan pola adiktif yang sulit dikontrol. Temuan ini bertolak belakang dengan (Chunfang et al., 2023) yang menyebut pengeluaran besar berkorelasi dengan ketergantungan tinggi.

Tabel 8. Tingkat Ketergantungan Internet berdasar Jenis Kelamin dan Tingkat Pendidikan

Variabel	Kategori	Rerata
Jenis Kelamin	Laki - Laki	22,24
	Perempuan	25,73
Tingkat Pendidikan	D4 (Sarjana Terapan)	24,50
	S1 (Sarjana)	25,03
	S2 (Magister)	24,75

Berdasarkan data, tingkat ketergantungan internet lebih tinggi pada perempuan (25,73) dibandingkan laki-laki (22,24). Perbedaan gender dalam penggunaan internet menjadi salah satu elemen potensial yang dapat memengaruhi tingkat kecanduan internet. Dalam konteks ini, beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh (Jones et al., 2009) dan (Boonvisudhi & Kuladee, 2017) menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami ketergantungan internet.

Pada tabel berikut ini dapat disimpulkan kecenderungan mahasiswa perempuan memiliki tingkat ketergantungan internet lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya (Varchetta et al., 2024). Mahasiswa jenjang Sarjana ditemukan memiliki ketergantungan pada internet lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pada jenjang Magister dan Diploma IV. Sedangkan dari sisi universitas, mahasiswa dari perguruan pada jenjang Magister dan Diploma IV.

Salah satu faktor yang memengaruhi adalah kondisi psikososial, seperti konflik dalam keluarga. (C. Ko et al., 2015) menemukan bahwa pertengkaran orang tua dapat meningkatkan risiko kecanduan internet, khususnya pada perempuan. Selain itu, perempuan juga dilaporkan lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial dibandingkan laki-laki, yang dapat berkontribusi pada kecanduan media sosial. Hal ini diperkuat oleh temuan (Andreassen et al., 2017; Chae et al., 2018; Martínez-Ferrer et al., 2018; Romero-Abrio et al., 2019) yang menyatakan bahwa perempuan terpapar dunia sosial secara daring sejak usia dini. Penggunaan media sosial oleh perempuan juga cenderung didorong oleh kebutuhan untuk berinteraksi dan membangun hubungan sosial (Fujimori et al., 2015; Kim et al., 2010; Noguti et al., 2016).

Namun demikian, beberapa penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda. (Firdaus et al., 2023; Su et al., 2019) melaporkan bahwa laki-laki justru memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami kecanduan internet. Hal ini dikaitkan dengan faktor-faktor seperti perkembangan ekonomi, ketersediaan internet, serta norma sosial yang berlaku dalam masyarakat.

Sementara itu, dilihat dari tingkat pendidikan, Sarjana (S1) (25,03), diikuti oleh Magister (S2) (24,75) dan Sarjana Terapan (D4) (24,50). Perbedaan ini tidak terlalu signifikan, namun mengindikasikan bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan tidak

selalu berbanding lurus dengan penurunan ketergantungan internet. Hal ini mungkin disebabkan oleh tuntutan akademik dan kebutuhan akses informasi digital yang semakin tinggi pada jenjang pendidikan lanjut, sehingga penggunaan internet pun semakin intensif. Namun, tanpa kontrol yang baik, intensitas tersebut berisiko berkembang menjadi perilaku adiktif.

Tabel 9. Tingkat Ketergantungan Internet berdasar Durasi, Usia Akses Internet dan Tahun Masuk

Variabel	Kategori	Rerata
Durasi mengakses internet per hari	≥ 6 jam	25,16
	2 - < 4 jam	21,67
	4 - < 6 jam	26,30
Usia pertama kali mengakses internet	< 10 tahun	26,08
	10 - 15 tahun	24,99
	16 - 20 tahun	24,20
Tahun Masuk	2017	27,00
	2018	21,33
	2020	27,00
	2021	24,95
	2022	25,48
	2023	24,75
	2024	24,50
	2025	34,00

Tabel 9 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan durasi akses 4–<6 jam/hari memiliki tingkat ketergantungan tertinggi (26,30). Ini menunjukkan bahwa intensitas tinggi (namun belum mencapai ekstrem) lebih berisiko dibanding akses lebih lama (≥ 6 jam) yang justru sedikit lebih rendah (25,16). Temuan ini cukup mengejutkan karena pengguna dengan durasi akses internet 4 – 6 jam perhari termasuk dalam at-risk user atau orang yang beresiko (Jamaludin et al., 2022) dan masih dalam tahap kecanduan (Sachiyati et al., 2023). Hasil ini didukung oleh riset yang dilakukan oleh (Indra et al., 2019)

Dari segi usia pertama kali mengakses internet, kelompok yang mulai mengakses internet pada usia <10 tahun memiliki tingkat ketergantungan tertinggi (26,08), disusul usia 10–15 tahun (24,99), dan 16–20 tahun (24,20). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (C.-H. Ko et al., 2012; Koyuncu et al., 2014) bahwa kecanduan internet lebih sering ditemukan pada individu yang telah menggunakan internet sejak usia dini oleh karena individu tersebut dibesarkan di lingkungan dengan internet yang sudah berkembang serta memiliki ketersediaan internet sehingga sudah terbiasa hidup di lingkungan internet sejak usia dini.

Berdasarkan tabel 10, Mahasiswa dengan tahun masuk 2025 menunjukkan tingkat ketergantungan internet tertinggi (34,00), jauh di atas rata-rata kelompok lain. Disusul oleh tahun masuk 2017 dan 2020 (masing-masing 27,00), sedangkan skor terendah ditemukan pada mahasiswa tahun masuk 2018 (21,33). Lonjakan pada tahun 2025 dapat dikaitkan dengan laporan perusahaan penyedia data dan wawasan

penggunaan internet, We Are Social, dalam laporan Digital 2025 Global Overview Report, per April 2025 ini dari total 223 juta pengguna internet di Indonesia sekitar 98,7 persennya lebih sering mengakses internet (Bremenda & Pratomo, 2025). Selain itu, mahasiswa baru cenderung mengalami masa penyesuaian diri dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas yang menyebabkan adanya ketergantungan internet yang cukup tinggi.

Tabel 10. Tingkat Ketergantungan Internet berdasar Aplikasi yang Diakses dan Tujuan Mengakses Internet

Variabel	Kategori	Rerata
Aplikasi yang paling sering digunakan	Browsing	21,00
	Chatting	27,60
	Game	19,00
	Media Sosial	25,15
	medsos, browsing	24,00
	YouTube	29,00
Tujuan utama mengakses internet	Akademik	21,94
	Akademik, hiburan, jual beli, dan komunikasi	30,00
	Bekerja	16,00
	Hiburan	26,21
	Investasi	18,00
	Komunikasi	25,83
	membuat dan testing aplikasi	27,00

Skor ketergantungan internet tertinggi berasal dari pengguna yang paling sering mengakses YouTube (29,00) dan chatting (27,60), diikuti oleh yang menggunakan media sosial (25,15) dan kombinasi medsos-browsing (24,00). Sementara itu, pengguna game justru memiliki tingkat ketergantungan paling rendah (19,00) dan browsing biasa hanya 21,00. Hasil ini sejalan dengan temuan dalam riset (Mahendran et al., 2024) dan , yang menunjukkan bahwa YouTube merupakan salah satu platform paling sering diakses oleh remaja dan dewasa muda, dengan 97,2% responden menggunakan YouTube dan 38,7% dari mereka menontonnya setiap hari, bahkan 21,7% menghabiskan lebih dari 5 jam sehari untuk menonton YouTube. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa termasuk penonton aktif yang memiliki kemampuan durasi menonton youtube paling tinggi dengan kisaran 3-4 jam sehari. (Yusuf AR & Syam, 2022). Seperti yang kita tahu bahwa mahasiswa memiliki suasana hati yang cenderung lebih cepat berubah akibat banyaknya tugas, ujian ataupun merasa cemas (Novitria & Khoirunnisa, 2020). Oleh karena itu, YouTube digunakan untuk memberikan hiburan yang bersifat entertainment, rohani maupun edukatif bagi banyak mahasiswa diwaktu senggang (Sampuna et al., 2024).

Adapun dari segi tujuan utama mengakses internet, pengguna dengan tujuan multifungsi seperti akademik, hiburan, jual beli, dan komunikasi mencatat tingkat

ketergantungan tertinggi (30,00), disusul pengguna yang membuat dan testing aplikasi (27,00) serta yang berfokus pada hiburan (26,21). Sebaliknya, yang menggunakan internet untuk bekerja (16,00) dan investasi (18,00) justru menunjukkan tingkat ketergantungan terendah. Hal ini sejalan dengan temuan riset yang dilakukan oleh (Wahjoe & Hamdan, 2023) bahwa mahasiswa biasanya banyak mengakses internet dengan tujuan mencari materi perkuliahan, mengerjakan tugas, berkomunikasi dengan orang lain, mencari hiburan, berbelanja online, bermain game, dan lain-lain.

Tabel 11. Tingkat Ketergantungan Internet berdasar Waktu Akses dan Pengeluaran Bulanan

Variabel		Kategori	Rerata
Waktu paling sering mengakses internet	Malam		23,28
	Pagi		24,33
	Sepanjang Hari		28,17
	Siang		26,33
	Sore		22,00
Pengeluaran Rata-Rata per Bulan	Diatas Rp 5.000.000		25,00
	Rp 0 – Rp 1.000.000		25,40
	Rp 1.000.001 – Rp 2.000.000		25,13
	Rp 2.000.001 – Rp 3.000.000		22,63
	Rp 3.000.001 – Rp 4.000.000		26,25
	Rp 4.000.001 – Rp 5.000.000		16,00

Berdasarkan data dalam tabel, mahasiswa yang paling sering mengakses internet sepanjang hari menunjukkan tingkat ketergantungan internet tertinggi dengan skor 28,17, disusul oleh yang mengakses di waktu siang hari (26,33) dan pagi hari (24,33). Sementara itu, skor terendah ditemukan pada responden yang lebih sering mengakses internet di sore hari (22,00). Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas akses yang menyebar sepanjang hari berpotensi meningkatkan risiko ketergantungan, karena individu cenderung tidak memiliki batasan waktu yang jelas dalam penggunaan internet.

Dari sisi pengeluaran bulanan, kelompok dengan pengeluaran Rp 3.000.001 – Rp 4.000.000 mencatat skor ketergantungan tertinggi (26,25), diikuti oleh Rp 0 – Rp 1.000.000 (25,40), dan Rp 1.000.001 – Rp 2.000.000 (25,13). Menariknya, kelompok dengan pengeluaran Rp 4.000.001 – Rp 5.000.000 justru menunjukkan tingkat ketergantungan terendah (16,00). Hal ini mengindikasikan bahwa besarnya pengeluaran bulanan tidak selalu berkorelasi positif dengan tingkat ketergantungan internet. Faktor seperti prioritas pengeluaran dan efisiensi penggunaan data mungkin memengaruhi hasil ini.

Secara umum, penggunaan internet yang tidak terbatas waktu (sepanjang hari) serta pengeluaran moderat hingga tinggi tanpa kontrol dapat menjadi faktor pendorong tingginya skor ketergantungan. Oleh karena itu, manajemen waktu dan pengelolaan penggunaan internet menjadi penting untuk menekan potensi adiksi digital di kalangan mahasiswa.

Tabel 12. Tingkat Ketergantungan Internet berdasar Program Studi

Variabel	Kategori	Rerata
Program Studi	Administrasi Publik	36,00
	Agroteknologi	21,00
	Akuntansi	72,11
	Biologi	26,50
	Ekonomi Syariah	21,50
	Filsafat	29,00
	Hukum Tata Negara	18,00
	Ilmu Hadis	27,00
	Kewirausahaan	27,00
	Magister Akuntansi	26,00
	Manajemen	16,00
	Manajemen Pendidikan	30,50
	Manajemen Pendidikan Islam	24,00
	Matematika	22,00
	PAI	19,00
	Pendidikan Administrasi Perkantoran	31,00
	Pendidikan Akuntansi	24,00
	Pendidikan Bahasa Inggris	26,00
	Pendidikan Biologi	38,00
	Pendidikan Geografi	26,00
	Pendidikan Kimia	24,00
	Pendidikan Matematika	40,75
	Pengembangan Produk Agroindustri	23,00
	Perbandingan Madzhab	20,00
	PGSD	25,00
	Politik dan Pemerintahan	22,00
	S1 Teknologi Informasi	30,00
	Sastra Inggris	29,00
	Statistika	23,00
	Studi Agama-Agama	21,00
	Teknik Geodesi	20,00

Tabel 12 menampilkan variasi skor ketergantungan internet berdasarkan program studi. Skor tertinggi dicapai oleh mahasiswa Pendidikan Biologi (38,00), sedangkan skor terendah pada mahasiswa Manajemen (16,00). Hal ini menunjukkan bahwa beban akademik di program-program saintek dan kependidikan yang memerlukan banyak referensi daring bisa memicu ketergantungan. Jangka pendeknya bisa membantu penyelesaian tugas, namun jangka panjangnya menyebabkan distraksi terus-menerus yang menghambat kemampuan berpikir mendalam. Hal ini mendukung penelitian dari (Gu & Mao, 2023) bahwa tekanan studi tinggi dapat memicu penggunaan media digital berlebihan sebagai coping mechanism.

Prodi-prodi di atas adalah prodi yang memiliki nilai ketergantungan tertinggi

pada internet dibandingkan dengan prodi lainnya. Ketergantungan prodi ini dapat dipengaruhi oleh sifat bidang kajian yang erat dengan internet, ataupun juga dapat karena tuntutan profil lulusan dan kurikulum program studi. Selain itu juga dapat dipengaruhi oleh faktor demografi atau kebiasaan mahasiswa pada prodi yang bersangkutan dalam menggunakan internet.

Tabel 13. Tingkat Ketergantungan Internet berdasar Semester

Variabel	Kategori	Rerata
Semester	I	34,00
	X	27,00
	II	24,88
	III	23,00
	IV	24,75
	VI	26,29
	VIII	25,02

Skor ketergantungan tertinggi terjadi pada mahasiswa semester 1 (34,00) dan terendah pada mahasiswa yang sudah lulus (20,33). Mahasiswa baru cenderung mengalami tekanan adaptasi, membuat mereka lebih rentan mencari pelarian ke internet. Dalam jangka pendek dapat menghambat konsentrasi kuliah, dan dalam jangka panjang dapat menurunkan kualitas akademik secara progresif. Hasil ini mendukung temuan (Guo et al., 2006) yang menyatakan bahwa mahasiswa baru lebih rentan terhadap kecemasan akademik dan pelarian digital.

Berdasarkan level semester, mahasiswa pada semester I cenderung memiliki tingkat ketergantungan pada internet lebih tinggi daripada mahasiswa yang lebih tua. Hal ini dapat dipengaruhi oleh karena mahasiswa semester I masih membutuhkan penyesuaian dengan pola belajar mandiri sehingga untuk bertanya kepada teman atau dosen masih segan karena diduga mahasiswa semester I masih belum begitu akrab dengan dosen atau teman sekelas. Oleh karena itu, setiap permasalahan terkait dengan problem akademik lebih nyaman, cepat dan mudah dicari dengan berselancar di internet.

Sedangkan dari tingkat universitas, perguruan tinggi swasta cenderung memiliki ketergantungan internet lebih tinggi daripada perguruan tinggi negeri. Hal ini dimungkinkan karena ketersediaan referensi pada perguruan tinggi swasta lebih sedikit dibandingkan dengan perguruan tinggi negeri, sehingga mahasiswa perguruan tinggi swasta lebih tinggi intensitasnya dalam mengakses internet dalam mencari referensi digital dibanding dengan mahasiswa pada perguruan tinggi negeri.

Tabel 14. Nilai Ketergantungan Internet berdasarkan Asal Universitas

Variabel	Kategori	Rerata
Asal Universitas	Universitas AMIKOM Yogyakarta	30,00
	UPY	30,00
	Universitas PGRI Yogyakarta	29,00
	Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta	27,00
	Universitaas Negeri Yogyakarta	26,83
	Universitas Alma Alta	25,00
	UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	22,60

Asal Universitas	Universitas AMIKOM Yogyakarta	30,00
	UPY	30,00
	Universitas PGRI Yogyakarta	29,00
	Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta	27,00
	Universitaas Negeri Yogyakarta	26,83
	Universitas Alma Alta	25,00
	UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	22,60
	Universitas Gadjah Mada	21,50

Tabel 15. Indikator Ketergantungan Internet Mahasiswa

Keterangan	Mean	Std. Deviation	Range	Minimum	Maximum
1. Saya dapat kehilangan rencana kerja karena menggunakan smartphone.	2,412	0,9265	3,0	1,0	4,0
2. Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas ketika menggunakan smartphone	2,647	0,9190	3,0	1,0	4,0
3. Saya merasakan nyeri di pergelangan tangan atau bagian belakang leher selama menggunakan smartphone	2,275	1,0163	3,0	1,0	4,0
4. Saya tidak dapat bekerja dengan baik bila tidak memiliki smartphone	2,922	0,9086	3,0	1,0	4,0
5. Saya merasakan resah saat saya tidak memegang smartphone saya	2,422	0,9167	3,0	1,0	4,0
6. Saya memikirkan smartphone walau sedang tidak menggunakannya	2,225	0,8664	3,0	1,0	4,0
7. Saya tidak akan berhenti menggunakan smartphone walaupun kehidupan saya terganggu karenanya.	2,402	0,8704	3,0	1,0	4,0
8. Saya senantiasa mengecek smartphone saya agar tidak ketinggalan percakapan (Whatsapp, Instagram, Tiktok, Thread, X, Telegram)	2,725	0,8806	3,0	1,0	4,0
9. Saya menggunakan smartphone lebih lama dari yang saya inginkan.	2,824	0,8607	3,0	1,0	4,0
10. Orang-orang di sekitar saya mengatakan bahwa saya menggunakan smartphone terlalu sering	2,157	0,9413	3,0	1,0	4,0
Total	25,0098	5,59614	28,00	10,00	38,00

Berdasarkan skala 1- 4 (sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, sangat setuju)

data statistik induk pada tabel di atas menunjukkan nilai rerata total tingkat ketergantungan internet pada angka 25,0098 ($2,5 = 25,0098 : 10$). Angka ini menunjukkan angka ketergantungan internet mahasiswa di DIY masuk dalam kategori tinggi.

Survei populis pada tahun 2023 yang melibatkan 1.190 responden menunjukkan bahwa gejala burnout yang paling sering dialami generasi Z di Indonesia adalah merasa kelelahan (27%), perasaan tidak berguna (21%), kesulitan tidur (15%), depresi (11%), dan mudah marah (10%). Fenomena ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa paparan smartphone secara berlebihan dapat meningkatkan stres akademik dan kelelahan mental pada siswa, yang berkontribusi terhadap burnout akademik (Hartati et al., 2023). Selain itu, kecanduan smartphone telah dikaitkan dengan meningkatnya rasa kesepian serta ketidaksukaan terhadap aktivitas akademik, yang semakin memperburuk kondisi kesehatan mental remaja (Kutluay & Karaca, 2024; Yalçın et al., 2020).

Survei Alvara Research Center (2021) juga menemukan bahwa 28,3% remaja Indonesia mengalami kecemasan tinggi, yang dapat diperburuk oleh penggunaan media sosial yang berlebihan. Penggunaan media sosial yang intens dapat menyebabkan efek penarikan psikologis ketika individu mencoba mengurangi atau menghentikan penggunaannya, yang berkontribusi terhadap peningkatan stres, kecemasan, dan bahkan gejala depresi (Guz et al., 2022; Ruzoli et al., 2023).

• **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan 1) mayoritas responden perempuan dengan tingkat pendidikan rerata sedang studi di jenjang sarjana dari semester 8. 2) Durasi mengakses internet rerata per hari lebih dari 6 jam. Waktu mahasiswa mengakses internet lebih banyak di malam hari dibandingkan di siang hari. Hal ini karena di siang hari mahasiswa lebih sering mengikuti perkuliahan di kelas atau mengerjakan tugas di kelas atau di luar kelas. Intensitas penggunaan internet lebih tinggi dilakukan oleh mahasiswa semester 1. 3) Berdasarkan data diketahui usia pertama mengakses internet pada usia 10-15 tahun. 4) Media sosial (FB, Insta, Twitter, YT, dan sejenis) paling sering diakses dengan tujuan untuk mencari hiburan. 5). Pengeluaran responden per bulan terbanyak berada di kisaran 0-1jt. 6) Dampak kecanduan tertinggi responden pada internet adalah tidak dapat berkegiatan dengan baik bila tidak mengakses internet dan yang terendah pada penilaian orang karena menggunakan smartphone internet terlalu sering.

Berdasarkan rerata total ketergantungan internet para mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta sudah termasuk dalam kategori tinggi. Untuk itu direkomendasikan kepada orang tua agar mengurangi ketergantungan anak pada internet di usia 10 -15 tahun dan untuk mahasiswa diharapkan dosen dan orang tua mampu memberikan penugasan akademik lebih besar kepada mahasiswa semester awal agar ketergantungan untuk mengakses hiburan lewat internet dapat diminimalisasi.

• **Daftar Pustaka**

- Adhikari, K., Dahal, S., Ghimire, A., Khanal, G., Koirala, S., Bhusal, C. K., & Singh, R. (2022). *Internet addiction and Associated Factors among undergraduates*.
- Alt, D., & Boniel-nissim, M. (2018). *Links between Adolescents ' Deep and Surface Learning Approaches , Problematic Internet Use , and Fear of Missing Out (FoMO)*. 13(May), 30–39.
- Amano, A., Ahmed, G., Nigussie, K., Asfaw, H., Fekadu, G., Hiko, A., Abdeta, T., & Soboka, M. (2023). Internet addiction and associated factors among undergraduate students of Jimma University; Jimma, South West Ethiopia, institutional based cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05197-7>
- Ammunje, R. N., Prabhu H, M., & Barkur, G. (2023). Smartphones and academic performance: evidence from India. *Interactive Technology and Smart Education*, 20(2), 161–176. <https://doi.org/10.1108/ITSE-11-2021-0204>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293.
- Asmal, M., Taufik, A. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Elips: Jurnal Pendidikan Matematika* Volume 4, Nomor 2, September 2023
- Barr, N., Pennycook, G., Stolz, J. A., & Fugelsang, J. A. (2015). The brain in your pocket: Evidence that Smartphones are used to supplant thinking. *Computers in Human Behavior*, 48, 473–480. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.029>
- Bauer, N. S. (2018). *Technoference over time and parenting*. April, 1–2.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). *Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction*. *CyberPsychology & Behavior*.
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Blumler, J. G., & Katz, E. (1974). *The Uses of Mass Communications: Current Perspectives on Gratifications Research* (III). Sage Annual Reviews of Communication Research.
- Boonvisudhi, T., & Kuladee, S. (2017). Association between Internet addiction and depression in Thai medical students at Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital. *PloS One*, 12(3), e0174209.
- Bremenda, M., & Pratomo, Y. (2025). *Indonesia Negara Paling “Rajin” Internetan di HP Sedunia*.
- Chae, D., Kim, H., & Kim, Y. A. (2018). Sex differences in the factors influencing Korean college students' addictive tendency toward social networking sites. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16, 339–350.
- Christie, P.B.D., Wardani, Y. & Widiarti, C.R. (2021). Hubungan antara Tingkat Kecanduan Internet dengan Hasil Prestasi Belajar Mahasiswa di Perguruan Tinggi Swasta Kesehatan di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, Vol 9 No 2 Tahun 2021. (hal: 138-148)
- Chunfang, Y., Yifeng, Z., & Suyun, W. (2023). The impact of the Internet on household consumption expenditure: an empirical study based on China Family Panel Studies data. *Economic Research-Ekonomika Istrazivanja* , 36(3). <https://doi.org/10.1080/1331677X.2022.2150255>
- Costa, S., Páez, D., Sánchez, F., Garaigordobil, M., & Gondim, S. (2015). Journal of

- Work and Organizational Psychology Personal factors of creativity: A second order meta-analysis. *Journal of Work and Organizational Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2015.06.002>
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Flow and the Psychology of Discovery and Invention*.
- Dabbagh, N., & Kitsantas, A. (2012). Personal Learning Environments, Social Media, and Self-Regulated Learning: A Natural Formula for Connecting Formal and Informal Learning. *The Internet and Higher Education*, 15, 3–8.
- Davis, R. A. (2001). *A cognitive-behavioral model of pathological Internet use*. Computers in Human Behavior.
- Dekimpe, M. G., Parker, P. M., & Sarvary, M. (2000). Global diffusion of technological innovations: A coupled-hazard approach. *Journal of Marketing Research*, 37(1), 47–59. <https://doi.org/10.1509/jmkr.37.1.47.18722>
- DemandSage. (2024). *DemandSage*.
- Dontre, A. J. (2021). The influence of technology on academic distraction: A review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 379–390.
- Duke, É., & Montag, C. (2017). *Smartphone Addiction and Beyond: Initial Insights on an Emerging Research Topic and Its Relationship to Internet Addiction*. 359–372. https://doi.org/10.1007/978-3-319-46276-9_21
- Durani, H., Sheth, M., Vaghasia, M., & Kotech, S. (2018). Smart automated home application using IoT with Blynk app. *Second International Conference on Inventive Communication and Computational Technologies (ICICCT)* Penerbit: IEEE, 393–397.
- Dwyer, R., Kushlev, K., & Dunn, E. (2017). *Journal of Experimental Social Psychology Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions* ☆. March.
- Feng, S., Wong, Y. K., Wong, L. Y., & Hossain, L. (2019). The Internet and Facebook Usage on Academic Distraction of College Students. *Computers and Education*, 134(February), 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.02.005>
- Firdaus, S., Asri, A., & Noverial, N. (2023). Korelasi Kecanduan Internet dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama dan Kedua UNAND. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 3(3), 201–209. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v3i3.650>
- Fujimori, A., Yamazaki, T., Sato, M., Hayashi, H., Fujiwara, Y., & Matsusaka, T. (2015). Study on influence of internal working models and gender differences on addiction of social network sites in Japanese university students. *Psychology*, 6(14), 1832–1840.
- Global internet usage estimates. (2023). *No Title*.
- Greenfield, D. (1999). *Virtual addiction: Help for netheads, cyberfreaks, and those who love them*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Gu, X., & Mao, E. (2023). The impacts of academic stress on college students' problematic smartphone use and Internet gaming disorder under the background of neijuan: Hierarchical regressions with mediational analysis on escape and coping motives. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1032700>
- Guo, W., Zhao, J., Yi, J., Lu, Y., Xu, X., & Zhao, A. (2006). Role of acceptance coping styles and anxiety to Internet addiction in college freshmen: A multifactorial analysis. *Chin J of Behavioral Med Sci*, 15, 59–60.
- Guz, S., Hecht, H. K., Kattari, S. K., & Emily, E. B. G. (2022). A Scoping Review of Empirical Asexuality Research in Social Science Literature. *Archives of Sexual*

- Behavior*, 51(4), 2135–2145. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02307-6>
- Hartati, R., Muthoifin, M., & Jinan, M. (2023). Smartphones and the Effect of Its Use in Early Children on Students' Learning Interest. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 24(01), 149–158. <https://doi.org/10.23917/profetika.v24i01.1741>
- Hayani, S., Dahlia, Maya Khairani, M. & Amna, Z. (2022). Kecanduan Internet Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Unsyiah* ISSN: 2614-6428 Vol. 5. No. 2, Bulan Juli 2022 E ISSN: 2655-9161
- He, X., Hu, J., Yin, M., Zhang, W., & Qiu, B. (2023). Screen Media Use Affects Subcortical Structures, Resting-State Functional Connectivity, and Mental Health Problems in Early Adolescence. *Brain Sciences*, 13(10). <https://doi.org/10.3390/brainsci13101452>
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi 5). Jakarta: Erlangga.
- Id, R. I., Mondol, A. A., Kundu, R., Baroi, J. A., Akter, S., Urmi, T. J., Roknuzzaman, A. S. M., Hossain, A., Parves, M. M., Omer, H. Bin, & Kabir, E. R. (2024). *Prevalence , associated factors and consequence of problematic smartphone use among adolescents and young adults in Bangladesh : A cross-sectional study*. 1–20.
- Inam, A., Ho, J. A., Zafar, H., Khan, U., Sheikh, A. A., & Najam, U. (2021). Fostering Creativity and Work Engagement Through Perceived Organizational Support: The Interactive Role of Stressors. *SAGE Open*, 11(3). <https://doi.org/10.1177/21582440211046937>
- Indra, C. M., Dundu, A. E., & Kairupan, B. H. R. (2019). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Depresi Pada Pelajar Kelas XI Di SMA Negeri 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(3), 1–10.
- Jamaludin, J., Syarifah, A., & Karyadi, K. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.52031/edj.v6i2.424>
- Jones, S., Johnson-Yale, C., Millermaier, S., & Pérez, F. S. (2009). US college students' Internet use: Race, gender and digital divides. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(2), 244–264.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2007). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry* (10th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kee, I. K., Byun, J. S., Jung, J. K., & Choi, J. K. (2016). The presence of altered craniocervical posture and mobility in smartphone-addicted teenagers with temporomandibular disorders. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(2), 339–346. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.339>
- Kim, J. H., Kim, M.-S., & Nam, Y. (2010). An analysis of self-construals, motivations, Facebook use, and user satisfaction. *Intl. Journal of Human-Computer Interaction*, 26(11–12), 1077–1099.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-S., & Chen, C.-C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1–8.
- Ko, C., Wang, P., Liu, T., Yen, C., Chen, C., & Yen, J. (2015). Bidirectional associations between family factors and Internet addiction among adolescents in a prospective investigation. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 69(4),

- 192–200.
- Koyuncu, T., Unsal, A., & Arslantas, D. (2014). Assessment of internet addiction and loneliness in secondary and high school students. *J Pak Med Assoc*, 64(9), 998–1002.
- Kulkarni, V. P. (2003). Four generations of mobile communication technology. *IETE Technical Review (Institution of Electronics and Telecommunication Engineers, India)*, 20(1), 9–12. <https://doi.org/10.1080/02564602.2003.11417064>
- Kutluay, E., & Karaca, F. (2024). *A model proposal explaining the influence of smartphone addiction related factors on high school students ' academic success* (Issue 0123456789).
- Mackenzie, S. B., & Podsakoff, P. M. (2012). Common Method Bias in Marketing : Causes , Mechanisms , and Procedural Remedies. *Journal of Retailing*, 88(4), 542–555. <https://doi.org/10.1016/j.jretai.2012.08.001>
- Mahendran, R., Abiharini, S., & Subbaraj, A. (2024). Unveiling the YouTube addiction: Understanding the spectrum of digital dependency. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(11), 5265–5269.
- Martínez-Ferrer, B., Romero-Abrio, A., Moreno-Ruiz, D., & Musitu, G. (2018). Child-to-parent violence and parenting styles: Its relations to problematic use of social networking sites, alexithymia, and attitude towards institutional authority in adolescence. *Psychosocial Intervention*, 27(3), 163–171.
- Mayer, R. E. (2005). *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/CBO9781139547369>
- Mosharrafa, R. A., Akther, T., & Siddique, F. K. (2024). Impact of social media usage on academic performance of university students: Mediating role of mental health under a cross-sectional study in Bangladesh. *Health Science Reports*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/hsr2.1788>
- Noguti, V., Singh, S., & Waller, D. S. (2016). Gender differences in motivations to use social networking sites. In *Gender considerations in online consumption behavior and internet use* (pp. 32–49). IGI Global Scientific Publishing.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Palmizio, R., Scarpelli, S., Gorgoni, M., Atri, A. D., Pazzaglia, M., Ferrara, M., Giuliano, S., & Gennaro, L. De. (2020). *The Association Between School Start Time and Sleep Duration , Sustained Attention , and Academic Performance*.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Pérez-Chada, D., Bioch, S. A., Schönfeld, D., Gozal, D., & Perez-Lloret, S. (2023). Screen use, sleep duration, daytime somnolence, and academic failure in school-aged adolescents. *PLoS ONE*, 18(2 February), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281379>
- Romero-Abrio, A., Martínez-Ferrer, B., Musitu-Ferrer, D., León-Moreno, C., Villarreal-González, M. E., & Callejas-Jerónimo, J. E. (2019). Family communication problems, psychosocial adjustment and cyberbullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2417.
- Rosen, L. D., Mark Carrier, L., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>

- Ruzoli, R., Magistrati, L., Viganò, C., Conte, S., Osborne, L. A., & Reed, P. (2023). Social media users potentially experience different withdrawal symptoms to non-social media users. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 411–417. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11469-021-00602-2>
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(November), 1–18.
- Sampuna, A., Hidayat, T. A., Rambe, S., Fatimah, S., Hasibuan, Aisyah, & Furqon, N. (2024). Implikasi Media Sosial Sebagai Manajemen Sarana Pengembangan Kreativitas Mahasiswa di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 4808–4814.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Stald, G. (2008). *Mobile identity: youth, identity, and mobile communication media* (D. Buckingham (ed.); The John D). The MIT Press.
- Su, W., Han, X., Jin, C., Yan, Y., & Potenza, M. N. (2019). Are males more likely to be addicted to the internet than females? A meta-analysis involving 34 global jurisdictions. *Computers in Human Behavior*, 99, 86–100.
- Sumaiya, A., Rahman, N.-A.-S., Tahsin, T. T., Faisal, Abdullah, M., Istiakur, R., Sumona, H. S., Lakshya, K., Khutaija, N., FNU, V., & Vivek, P. (2023). The Impact of Internet Addiction on Academic Performance among Medical Students in Bangladesh: A Cross-Sectional Study and the Potential Role of Yoga. *Reflections of Canada*, 303–309. <https://doi.org/10.59962/9781775276647-048>
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. [https://doi.org/10.1016/0364-0213\(88\)90023-7](https://doi.org/10.1016/0364-0213(88)90023-7)
- Varchetta, M.; Tagliaferri, G.; Mari, E.; Quaglieri, A.; Cricenti, C.; Giannini, A.M.; Martí-Vilar, M. (2024). Exploring Gender Differences in Internet Addiction and Psychological Factors: A Study in a Spanish Sample. *Brain Sci.* 2024, 14, 1037. <https://doi.org/10.3390/brainsci14101037>
- Wahjoe, Y., & Hamdan, S. R. (2023). Studi Deskriptif Mengenai Problematic Internet Use pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5298>
- Wei, F. F., Wang, Y. K., & Fass, W. (2014). *Computers in Human Behavior An experimental study of online chatting and notetaking techniques on college students ' cognitive learning from a lecture.* 34, 148–156.
- Wu, H., Wu, H., Chen, I., & Chen, H. (2014). *Exploring the critical influential factors of creativity for college students : A multiple criteria decision-making approach.* 11, 1–21.
- Yalçın, İ., Özkurt, B., Özmaden, M., & Yağmur, R. (2020). Effect of smartphone addiction on loneliness levels and academic achievement of z generation. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 208–214. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.01.017>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction—and a Winning Strategy for Recovery.* New York: John Wiley & Sons
- Yusuf AR, M., & Syam, S. (2022). Konten Video YouTube: Pengaruh dan Peminatannya Bagi Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Kota Makassar. *AL-MUNZIR*, 15(1), 31. <https://doi.org/10.31332/am.v15i1.3389>