

# HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET DALAM PROSES BELAJAR DARING

## *Correlation Of Self-Control And Internet Addiction Tendencies During Online Based Learning*

LIDYA ASTUTI<sup>1</sup>, ANIQ HUDIYAH BIL HAQ<sup>2</sup>, RAHMAWATI PRATIWI<sup>3</sup>,

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email: <sup>1</sup>ahbh186@umkt.ac.id

**Abstrak.** Kecenderungan kecanduan internet adalah keadaan ketika individu tidak dapat mengontrol keinginan untuk melakukan aktifitas yang melibatkan internet dan menyebabkan dampak yang negatif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan internet dalam proses belajar daring. Penelitian dengan responden 200 orang yang terdiri dari 151 perempuan dan 49 laki-laki dengan rentang usia 18 hingga 34 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menyebarkan dua skala penelitian yang terdiri dari skala kecenderungan kecanduan internet yang dimodifikasi dari Young (1998) dan skala kontrol diri dari De Ridder dkk yang sudah diadaptasi oleh Arifin & Milla (2020). Uji hipotesis dengan menggunakan analisis *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet dengan nilai  $r$  sebesar  $-0.512$  dengan nilai  $p = .000$  ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan kecanduan internet. Sumbangan efektif kontrol diri terhadap kecendrungan kecanduan internet adalah sebesar 26% dan sisanya adalah variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kontrol diri dibutuhkan seseorang untuk terhindar dalam kecanduan internet terutama pada saat proses belajar daring yang kebanyakan menggunakan internet dalam belajar mengajar.

**Kata Kunci:** *Kecenderungan Kecanduan Internet, Kontrol Diri.*

**Abstract.** *The tendency of internet addiction is a condition when individuals cannot control the desire to do activities that involve the internet and cause negative impacts. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and internet tendencies in the online learning process. Research with 200 respondents consisting of 151 women and 49 men with an age range of 18 to 34 years. The data collection method used is by distributing two research scales consisting of a modified Internet addiction tendency scale from Young (1998) and a self-control scale from De Ridder et al which has been adapted by Arifin & Milla (2020). Test the hypothesis by using product moment analysis. The results showed that there was a significant relationship between self-control and internet addiction tendencies with an  $r$  value of  $-0.512$  with a  $p$  value =  $0.000$  ( $p < 0.05$ ). The higher the self-control, the lower the tendency for internet addiction. The effective contribution of self-control to the tendency of internet addiction is 26% and the rest are other variables not examined in this study. Self-control is needed by someone to avoid being addicted to the internet, especially during the online learning process, which mostly uses the internet in teaching and learning.*

**Keywords:** *Internet Addiction, Self Control.*

## PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mengumumkan virus covid-19 sebagai pandemi yang meresahkan di seluruh dunia, semua kegiatan dilakukan di rumah seperti bekerja, sekolah dan kegiatan lainnya tidak dilakukan diluar rumah. Bahkan interaksi antar individu pun terjadi melalui interaksi jarak jauh. Kegiatan yang seharusnya diadakan di sekolah, kampus dan perkantoran dilakukan dari rumah untuk memutuskan rantai penyebaran covid-19. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengatakan bahwa salah satu sektor yang terdampak virus yaitu dunia pendidikan. Surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No. 1 Tahun 2020 menghimbau untuk melakukan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan para peserta didik untuk belajar dari rumah masing-masing (Kemendikbud.com). Sahu (2020) menyebutkan pada masa darurat pandemi sistem pembelajaran harus diganti dengan pembelajaran daring agar proses pembelajaran tetap berlangsung. Menurut Mustofa, dkk (2019), sistem pendidikan jarak jauh adalah metode pembelajaran yang terdapat aktivitas pengajaran secara terpisah, dengan aktivitas pembelajaran daring dilakukan melalui jaringan internet dan website sesuai dengan kebijakan penyelenggara pendidikan. Berdasarkan penelitian Kristiana (2020),

terdapat peningkatan penggunaan internet untuk sebesar 52% selama pandemi jika dibandingkan dengan masa sebelum pandemi. Penggunaan internet yang berlebihan dapat berdampak pada ketergantungan yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis individu, dalam hal ini pada mahasiswa yang diharuskan mengikuti pembelajaran daring. Berkebalikan dengan hal tersebut, sistem daring juga membawa dampak pada efektifitas proses belajar mengajar. Moore, dkk (dalam Firman dan Sari, 2020) menyebutkan bahwa yang diistilahkan sebagai pembelajaran daring adalah suatu kegiatan belajar mengajar yang dalam prosesnya membutuhkan jaringan internet. Konektivitas, aksesibilitas dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran dalam pembelajaran dari pembelajaran langsung tatap muka di kelas menjadi tidak terbatas oleh ruang kelas lagi. Berbagai manfaat yang didapatkan dari pembelajaran daring ternyata juga menimbulkan sisi negatif karena penggunaan internet sebagai alat mendapatkan pengetahuan sangat berlebihan. Berinteraksi dan melakukan berbagai kegiatan menggunakan internet dapat memunculkan kondisi psikologis seperti mudah cemas, emosi yang susah dikontrol, stress, kontrol diri yang susah dan cepat jenuh. Ong dan Tan (2014) menyebutkan efek negatif kecanduan internet yang berlebihan berakibat pada kesehatan yang buruk pada remaja seperti

gangguan kesejahteraan psikologis, kurang interaksi dalam hal pertemanan, keluarga, prestasi yang menurun dan hambatan pencapaian tugas perkembangan psikososial. Penelitian yang dilakukan oleh Hakim dan Raj (2017) menunjukkan adanya dampak positif dalam penggunaan internet yaitu kemudahan mendapatkan informasi dan memunculkan perasaan yang lebih positif ketika mengakses internet, namun di sisi lain memiliki dampak negatif adalah kurang berinteraksi secara langsung, menunda pekerjaan dan menyebabkan insomnia, terganggunya kesehatan mata dan penurunan prestasi belajar. Young dan de Abreu (2011) menyebutkan bahwa kecanduan internet disebabkan oleh susah individu dalam mengontrol pemakaian internet dalam sehari-hari. Penelitian Ningtyas (2012) menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan internet ditandai dengan perhatian yang berlebihan terhadap internet, kurang dapat mengontrol dalam hal penggunaan internet. Apabila kontrol diri tinggi maka kecenderungan kecanduan internet rendah namun apabila kontrol diri rendah maka kecenderungan kecanduan internet tinggi.

## **METODE**

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa dalam proses pembelajaran daring di universitas yang ada di kota Samarinda dan penelitian ini mendapatkan jumlah subjek sebanyak 200 responden, pengambilan data menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian ini digunakan berdasarkan pada beberapa kriteria, yaitu ; mengikuti pembelajaran daring minimal 1 (satu) semester dan berkuliah di kampus Samarinda. Data subjek dikumpulkan menggunakan kuesioner, dengan diujikan terlebih dahulu validitas dan reliabilitasnya. Analisa data penelitian dianalisis menggunakan SPSS. Uji hipotesis dengan analisis product moment ditambah dengan analisis statistik deskriptif dan ditampilkan dalam bentuk tabel dan distribusi frekuensi untuk mengetahui proporsi masing-masing tabel.

## **HASIL**

Penelitian ini dilakukan di Samarinda dengan menyebarkan kuesioner di beberapa kampus yang ada di Samarinda pada tanggal 20 Juni 2021 sampai dengan 30 Juni 2021. Berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian.

### 3.1 Analisis Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Subjek Mahasiswa yang ada di kampus Samarinda

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
<b>Umur</b>		
18 – 22 tahun	168	84.0
23 – 26 tahun	32	16.0
Jumlah	<b>200</b>	<b>100.0</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	49	24.4
Perempuan	151	75.5
Jumlah	<b>200</b>	<b>100.0</b>
<b>Rentang Menggunakan</b>		
<b>Internet</b>		
1 – 5 jam	30	15.2
6 – 10 jam	103	52.0
11 – 15 jam	36	18.2
16 – 20 jam	7	3.5
24 jam	12	5.6
Tidak menentu	12	5.6
Jumlah	<b>200</b>	<b>100.0</b>
<b>Aplikasi Yang Digunakan</b>		
Situs/Web Hiburan	181	90.5
Email	189	94.5
Jelajah Mengenai Bisnis	<b>131</b>	<b>65.5</b>
Group Chat	189	94.5

Layanan Streaming (nexflix, iqyu, viu, hoststar, dan dll)	143	71.5
Situs Baru	93	46.5
Game Online	101	50.5
Jualan Online	87	43.5
Belanja Online	162	81.0
Kuliah Online	191	95.5
Youtube	184	92.0
Bisnis Saham Online	161	80.5
<b>Jumlah Responden</b>	<b>200</b>	

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil sebagian besar adalah responden dengan usai 18 tahun sampai dengan 22 tahun sebanyak 168 (84.0%) dan 23 sampai dengan 26 tahun sebanyak 32 responden (16.0%). Berdasarkan jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 151 responden (75.5%) sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 49 responden (24.4%). Berdasarkan rentang penggunaan internet terdapat hasil bahwa responden menggunakan internet dengan rentang 1–5 jam sebanyak 30 responden (15.2%) 6–10 jam sebanyak 103 responden (52.0%) 11–15 jam sebanyak 36 responden (18.2%) 16-20 jam sebanyak 7 responden (3.5%) 24 jam sebanyak 11 responden (5.6%) dan dengan jawaban tidak menentu sebanyak 11 responden (5.6%). Berdasarkan aplikasi yang sering dibuka responden sebagian besar adalah menggunakan situs/web hiburan sebanyak 181

responden (90.5%) menggunakan email sebanyak 189 responden (94.5%) menggunakan jejajah mengenai bisnis sebanyak 131 responden (94.5%) menggunakan group chat sebanyak 189 responden (94.5%) menggunakan layanan streaming (nextflix, iqiyi, viu, hotstar dan lain-lain) sebanyak 143 responden (71.5%) menggunakan situs baru sebanyak 93 responden (46.5%) menggunakan game online sebanyak 101 responden (50.5%) menggunakan jualan online sebanyak 87 responden (43.5%) menggunakan belanja online 162 responden (81.0%) menggunakan kuliah online 191 responden (95.5%) menggunakan youtube 184 responden (92.0%) menggunakan bisnis saham online 39 responden (19.5%).

### 1. Seleksi Item dan Reliabilitas Alat Ukur

1) Uji Seleksi Item

Tabel 2. Hasil Uji Seleksi Aitem Skala Kontrol Diri

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Menghentikan	1,7,10*	2,5,4	6

<b>Kebiasaan</b>			
<b>Menahan Godaan</b>	6	3,8,9	4
<b>Total</b>			<b>10</b>

Keterangan : \* = item yang gugur.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa terdapat beberapa pertanyaan pada skala kontrol diri harus di buang dikarenakan tidak memenuhi konvensi

seleksi aitem dengan jumlah 10 pertanyaan karena menunjukkan hasil kurang dari 0,25.

Tabel 3 Hasil Uji Seleksi Aitem Skala Kecenderungan Kecanduan Internet

<b>Aspek</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah</b>
	<i>Favorable</i>	
<b>Perilaku khusus</b> <i>(salinec)</i>	10, 12, 13, 15, 19	5
<b>Penggunaan yang berlebihan</b> <i>(excessive use)</i>	1,2, 14, 18, 20	5
<b>Pekerjaan</b> <i>(neglect in work)</i>	6,8,9	3
<b>Antisipasi</b>	7,11	2
<b>Ketidakmampuan mengontrol diri</b> <i>(lock of control)</i>	5,16, 17	3
<b>Mengabaikan akan kehidupan sosial</b> <i>(neglect to social life)</i>	3,4	2

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat beberapa pertanyaan pada skala kecenderungan kecanduan internet memenuhi konvensi seleksi aitem dengan jumlah 20 dengan hasil diatas 0,05.

## 2. Uji Reliabilitas

### a) Kontrol Diri

Reliabilitas Kontrol Diri memiliki nilai Cronback's Alpha sebesar 0.844 atau melebihi 0,6 hal ini menunjukkan Skala kontrol diri reliabel dalam mengukur variabel kontrol diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa apabila pertanyaan diajukan secara berulang hasilnya akan konsisten.

### Kecenderungan Kecanduan Internet

Variable kecenderungan kecanduan internet memiliki nilai Cronback's Alpha sebesar 0.897 atau melebihi 0,6 bahwa setiap pertanyaan reliabel dalam mengukur variabel kecenderungan

kecanduan internet. Hal tersebut menunjukkan bahwa apabila pertanyaan diajukan secara berulang hasilnya akan konsisten.

## 3. Uji Normalitas

Varibel Kontrol Diri berdistribusi normal, yang dapat dilihat dari besarnya nilai KS-Z sebesar 0.713 dengan nilai signifikasi = 0.690 ( $p > 0,05$ ). Varibel kecenderungan kecanduan internet berdistribusi normal, yang dapat dilihat dari besarnya nilai KS-Z sebesar 0.975 dengan nilai signifikasi = 0.298 ( $p > 0,05$ ).

## 4 Uji Linearitas

Dari hasil uji linearitas diperoleh nilai F Scale beda sebesar 74.255 dengan sign = 0,05 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Internet adalah linear

## 5 Uji Hipotesis

**Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis Variabel Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Proses Belajar Daring**

Variabel Bebas (X)	Variabel Terikat (Y)	Jumlah Responden	Koefisien Korelasi	Signifikasi	Keputusan
Kontrol Diri	Kecenderungan Kecanduan Internet	200	-0,512	0,000	H <sub>0</sub> Ditolak

Tabel 4 menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara control diri dengan kecenderungan kecanduan internet dan korelasi keduanya adalah korelasi negatif.  $r = -0.512$   $P < 0,05$  sehingga sumbangan efektifnya sebesar 26% didapatkan dari  $r^2 = -0.512^2 = 26\%$ .

## DISKUSI

Hasil uji hipotesis penelitian ini menggunakan teknik analisis *product moment* dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for Windows 16.0 diperoleh hasil  $r_{xy} = -0,512$  pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ). Koefisien korelasi mengindikasikan adanya hubungan antara variabel antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet, tingkat signifikan sebesar  $p < 0,005$  memperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Nilai negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka kecenderungan kecanduan internet semakin tinggi. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa yang ada di Samarinda, maka kecenderungan kecanduan internet akan semakin rendah. Hurlock (2008) tahap perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu: tahap remaja awal dari usia 12-15 tahun, tahap remaja pertengahan usia 15-18 tahun dan tahap remaja akhir usia 18-21

tahun. Hasil dari penelitian ini dengan 200 responden yaitu mahasiswa berusia 18 sampai dengan 34 tahun dengan responden 168 responden (84.0%) dan berusia 18 sampai dengan 22 tahun dan sisanya dengan usia 23-26 tahun dengan responden 32 (16.0%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa banyak pengguna internet berada pada rentang usia 18 taun sampai dengan 22 tahun. Menurut Mustofa, dkk (2019), sistem pendidikan jarak jauh adalah metode pembelajaran yang terdapat aktivitas pengajaran secara terpisah, dengan aktivitas pembelajaran daring dilakukan melalui jaringan internet dan website sesuai dengan kebijakan penyelenggara pendidikan. Young dan de Abreu (2011) menyebutkan bahwa kecanduan internet disebabkan oleh susahnya individu dalam mengontrol pemakaian internet dalam sehari-hari. Sehingga kebutuhan untuk menggunakan dan mengakses internet semakin meningkat hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa data hipotetik kecenderungan kecanduan internet didapatkan sebanyak 5 responden (2.5%) berada pada kategori normal, 40 responden (20.0%) berada pada kategori ringan, 140 responden pada kategori sedang (70.0%), 51 responden (7.5%) berada pada kategori kecenderungan ketergantungan internet. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan kecanduan internet pada proses pembelajaran daring pada mahasiswa yang berada di beberapa kampus di Samarinda dalam kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa kontrol diri dalam menggunakan internet dapat menghentikan kebiasaan atau mengontrol diri dengan baik untuk

mengakses internet. Penelitian yang dilakukan oleh Hakim dan Raj (2017) menunjukkan adanya dampak positif dalam penggunaan internet yaitu kemudahan mendapatkan informasi dan memunculkan perasaan yang lebih positif ketika mengakses internet, namun di sisi lain memiliki dampak negatif adalah kurang berinteraksi secara langsung, menunda pekerjaan dan menyebabkan insomnia, terganggunya kesehatan mata dan penurunan prestasi belajar. Menurut Fischer, dkk (2012) kecenderungan kecanduan internet yang dalam kategori sedang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya tujuan dari penggunaan internet. Tujuan penggunaan internet adalah salah satu kebutuhan mahasiswa untuk mencari informasi baru atau kebutuhan lainnya. Menurut Ningtyas, (2013) internet membuat kesenangan tersendiri bagi remaja dalam hal mencari informasi dan berkomunikasi terhadap individu lain pada tempat yang berbeda. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dalam peringkat pertama mahasiswa lebih sering menggunakan internet untuk kebutuhan pembelajaran yaitu 95.5%. Peringkat kedua mahasiswa lebih sering menggunakan email dan grup chatting untuk berkomunikasi dan pengumpulan tugas yaitu 94.5%, sehingga sesuai tujuan penggunaan internet dengan apa yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menggunakan internet dan memiliki dampak positif.

Bagi Peneliti lain yanter Tarik dengan tema yang sama dapat meneliti faktor lain yang

mempengaruhi kecenderungan kecanduan internet, seperti faktor keperibadian ataupun relasi sosial seseorang di dunia maya, sehingga dapat menambah khasanah keilmuan dalam bidang psikologi.

Pada penelitian ini, peneliti telah berusaha mencapai kesempurnaan hasil penelitian, namun karena adanya keterbatasan baik dari segi waktu dan kondisi yang sekarang sedang terjadi yaitu pandemi covid-19. Keterbatasan penelitian ini dalam hal pengumpulan data yang menggunakan kuesioner online sehingga banyak mahasiswa yang malas/ kurang mau mengisi via hp (virtual).

## **SIMPULAN**

Penelitian ini dilakukan di kota Samarinda. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari beberapa kampus di kota Samarinda. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet memiliki hubungan yang hasilnya negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri pada seseorang maka kecendrungan kecanduan internet semakin rendah dan begitu pula sebaliknya Dalam penelitian ini juga kontrol diri memiliki sumbangan efektif terhadap kecendrungan kecanduan internet sebanyak 26% dan 74% dari faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arifin, H.H., & Milla, M.N. (2020). *Adaptasi dan*

- property psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. Jurnal Psikologi Sosial, 18 (2) 179-195. DOI: 10.7454/jps.2020.18.*
- Bowlin, S.L., Baer, R.A (2011). *Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. Journal Personality and Individual Differences. Personality and Individual Differences, 52, 411-415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050>*
- Handarini, O.I., Wulandari, S.S (2020). *Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP). Universitas Negeri Surabaya.*
- Ferazona, S., Suryanti (2020). *Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Kognitif Mahasiswa Pada Mata Kuliah Limnologi. Jurnal of Research and Education Chemistry Universitas Islam Riau. 2(2) 102-110. DOI 10.25299/jrec.2020.vol2 (2).5826*
- Firman & Sari, (2020). *Pembelajaran Online di tengah Pandemi Covid 19. Indonesian Journal of Educational Science (IJES), 2 (2).*
- Fischer G, Brunner R, Parzer P, et al. (2012). *Depression, deliberate self-harm and suicidal behaviour in adolescents engaging in risky and pathological internet use. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie. ;61(1):16-31. DOI: 10.13109/prkk.2012.61.1.16. PMID: 22400376.*
- Hakim, S. N., Raj, A. A (2017). *Dampak Kecanduan Internet Pada Remaja. Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia. Hotel Grasia Semarang.*
- Kementerian Dalam Negeri (2020). *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis Dan Manajemen.*
- Kemendikbud (2013). *Proyeksi Siswa Tingkat Nasional Tahun 2012/2013- 2020/2021. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Pusat Data Dan Statistik Pendidikan.*
- Kristiana, N (2020). *Pengaruh Pembelajaran Online Melalui Google Classroom Dan Fasilitas Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Salatiga Tahun Pelajaran 2020/2021. Skripsi. Institusi Agama Islam Negeri Salatiga.*
- Mustofa, M.L, dkk (2019). *Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. 151-159.*
- Ningtyas, S.D.Y (2012). *Hubungan Antara Self*

- Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa. Educational Psychology Journal EPJ* 1 (1).
- Ong, H.S., Tan, Y.R (2014). *Internet Addiction In Young People. Annals Academy of medicine.* 378-382
- Sahu, P. (2020). *Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): impact on education and mental health of students and academic staff. Cureus* 12:e7541. doi: 10.7759/cureus.7541
- Umaidah, L., (2019). *Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa. Skripsi.* Universitas Islam Negeri Maulan Malik Ibrahim Malang.
- Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.