



Contents lists available at [Journal IICET](#)

JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)

ISSN: 2502-079X (Print) ISSN: 2503-1619 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>



Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja

Rizki Wulandari^{1*)}, Netrawati Netrawati²

¹²Universitas Negeri Padang

Article Info

Article history:

Received Oct 30th, 2020

Revised Nov 15th, 2020

Accepted Des 04th, 2020

Keyword:

Kecanduan
Media sosial
Remaja

ABSTRAK

Perkembangan pada bidang teknologi yang semakin pesat di era milenial ini membuat semua orang menjadi mudah bersosialisasi dengan orang lain dari berbagai belahan dunia melalui situs penghubung yang dikenal dengan media sosial. Kemudahan ini menjadikan media sosial seperti suatu kebutuhan yang harus ada di kehidupan setiap orang di manapun berada, secara tidak langsung kebiasaan inilah yang mengakibatkan seseorang mengalami masalah kecanduan. Remaja merupakan kelompok yang lebih rentan mengalami kecanduan, dikarenakan masa remaja merupakan masa dengan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap berbagai hal yang tanpa disadari mungkin akan mendatangkan masalah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran tentang tingkat kecanduan media sosial pada remaja di kota Padang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 250 remaja. Berdasarkan hasil instrumen secara umum ditemukan remaja yang berada pada kategori tingkat kecanduan sedang dengan pencapaian persentase sebesar 64,8%, selanjutnya terdapat remaja yang memiliki kecanduan dengan kategori rendah dengan persentase 20,4%, dan ditemukan juga beberapa remaja yang berada pada kategori kecanduan yang tinggi dengan capaian persentase sebesar 13,6%, Artinya setengah dari responden mengalami kecanduan media sosial pada tingkat sedang. Sehingga diharapkan dari berbagai pihak seperti guru-guru sekolah dan orangtua dapat bertanggung jawab terhadap upaya mengatasi serta mencegah perilaku kecanduan media sosial.



© 2020 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Rizki Wulandari,
Universitas Negeri Padang
Email: wulandari1095@gmail.com

Pendahuluan

Perkembangan di era milenial saat ini membawa perubahan dan kemajuan di bidang teknologi, informasi dan komunikasi. Kemajuan ini ditandai dengan aplikasi penghubung seperti media sosial yang memberikan kemudahan pada setiap orang untuk terhubung agar dapat berinteraksi dan bersosialisasi dengan setiap orang dari jarak jauh. Media sosial adalah aplikasi penghubung banyak orang dalam satu lini masa tertentu (Ardi & Sukmawati, 2019). Media sosial memiliki sifat yang interaktif dan umpan balik yang membuat antar pengguna dapat saling berhubungan, berbagi informasi dan berkolaborasi (Bosman & Zagenczyk, 2011).

Beberapa aplikasi di media sosial menyediakan informasi bagi setiap orang dari setiap belahan dunia berupa informasi, berita, foto, atau video peristiwa aktifitas seseorang. Sehingga media sosial menjadi alternatif untuk membangun dan menjalin koneksi setiap (Young & Abreu, 2015). Teknologi informasi dengan fasilitas seperti facebook, instagram, whatsapp dan aplikasi lainnya sebagai alat multifungsi,

menyebabkan remaja menggunakan teknologi secara positif maupun negatif (Sari, Ilyas & Ifdil, 2017). Media sosial saat ini dapat digunakan sebagai media informasi tercepat dan termurah yang berguna bagi semua orang dari berbagai belahan dunia manapun untuk berinteraksi dengan mudah, namun disisi lain media sosial memiliki dampak negatif seperti berkurangnya interaksi sosial interpersonal secara langsung dengan bertatap muka, hal ini memungkinkan timbulnya kecanduan yang berlebihan terhadap media sosial.

Media sosial yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari saat ini menjadi suatu kebiasaan atau kebutuhan yang semakin lumrah dan tanpa disadari membawa efek negatif di kehidupan seperti kecanduan (Andreassen & Pallesen, 2014). Kecanduan merupakan perilaku ketergantungan dengan suatu fasilitas yang menjadi kebiasaan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa di Amerika dengan usia 13 sampai 17 tahun, 90% diantaranya adalah pengguna media sosial, dan 35% diantaranya menggunakan media sosial secara berulang-ulang setiap harinya yang memungkinkan remaja mengalami kecanduan media sosial (Kiracaburun, 2016).

Remaja merupakan fase pencarian identitas diri yang membutuhkan peran dari keluarga, serta lingkungan seperti teman sebaya, di masa ini remaja juga berada dalam kondisi kebingungan karena ketidakmampuan menentukan aktifitas yang bermanfaat untuk dirinya, serta keingintahuan terhadap hal yang belum diketahuinya (Aprilia, Sriati & Hendrawati, 2018) hal inilah yang membuat remaja rentan mengalami masalah kecanduan. Salah satu penyebab kecanduan media sosial dengan intensitas yang tinggi adalah rasa khawatir akan ketinggalan informasi sehingga terarah pada munculnya perilaku penggunaan yang berlebihan (Fathadhika & Afriani, 2018). Seseorang dapat berada pada kategori kecanduan apabila mengakses media sosial berkisar 5-6 jam sehari (Syamsodin, Bidjuni & Wowiling, 2015).

Kemudian hal lain yang mempengaruhi munculnya kecanduan adalah pemikiran seseorang terhadap suatu sering kali mengakibatkan masalah perasaan seperti depresi, kecemasan, kemarahan, dan penghinaan. Selain itu pemikiran ini juga dapat menyebabkan seseorang berperilaku disfungsi seperti obsesif, penundaan dan kecanduan (Prout & Fedewa, 2015). Orang yang kecanduan media sosial menggunakan suatu fasilitas atau aplikasi tertentu untuk memenuhi kebutuhannya agar merasa lebih baik, meskipun kemungkinan intensitas penggunaannya akan semakin tinggi (Farmer & Chapman, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa beberapa orang akan mengakses media sosial untuk memenuhi kebutuhannya untuk melepaskan diri dari rasa tidak nyaman yang tanpa disadari memberikan dampak negatif yang lebih tinggi yaitu kecanduan media sosial (Winther, 2013). Remaja saat ini mengakses media sosial untuk berkomunikasi dengan bertukar pesan, hiburan, browsing informasi, sebagai tempat pelarian dari masalah dan lainnya, penggunaan inilah yang memungkinkan seorang remaja mengalami kecanduan.

Studi yang dilakukan oleh Swansea University di Wales ditemukan beberapa orang yang mengalami gejala penarikan (*withdrawal*) jika berhenti menggunakan media sosial (Rashid & Kenner, 2019). Gejala yang ditampilkan remaja yang memiliki karakteristik *compulsive use* yaitu, selalu berupaya memenuhi kebutuhan dirinya dengan mengakses media sosial sehingga membuat remaja terpacu pada media sosial, lebih banyak berkomunikasi secara online daripada bertatap muka langsung (Coralia, Qodariah & Yanuvianti, 2017). Kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis di mana penggunaannya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, serta kurangnya kegiatan produktif di kehidupannya (Lestari & Winingsih, 2020). Penggunaan media sosial seiring berkembangnya zaman menjadi perilaku atau kebiasaan remaja jika dilakukan secara *compulsive use* atau terus menerus, berulang-ulang di setiap kondisi. Gejala-gejala yang dialami remaja seperti, mengakses media sosial ketika pembelajaran sedang berlangsung, merasa kebingungan dan bosan jika tidak mengakses media sosial, terganggunya kesehatan dikarenakan menghabiskan waktu hanya untuk membuka media sosial.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis deskriptif dengan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecanduan media sosial pada remaja. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 250 remaja yaitu, 81 remaja laki-laki dan 169 remaja perempuan yang masih berstatus siswa-siswi di sekolah SMK Negeri 3 kota Padang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah inventori kecanduan media sosial dengan model skala.

Hasil dan Pembahasan

Kecanduan adalah suatu kondisi yang dapat mengakibatkan individu tidak mampu mengendalikan dirinya dan dampak negatif yang disebabkan oleh kebiasaannya (Yuwanto, 2010). Durasi penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengakibatkan penggunaannya mengalami kecanduan (Sari & Rinaldi, 2019). Kriteria

bagi individu yang mengalami kecanduan sosial media menurut Young dan Rodgers (dalam Alrasheed & Aprianti, 2018) yaitu, 1) merasa sibuk atau asyik dengan media sosialnya, 2) merasa membutuhkan sosial media dengan meningkatkan jumlah waktu penggunaannya, 3) tidak mampu mengontrol atau mengendalikan diri untuk mengurangi penggunaan sosial media yang berlebihan, 4) merasa gelisah, murung, depresi, atau marah ketika mencoba untuk mengurangi serta menehntikan enggunaan sosial media, 5) menggunakan media sosial lebih lama daripada yang direncanakan, 6) menggunakan media sosial sebagai jalan keluar pada masalah yang dihadapi.

Berdasarkan hasil analisis pengolahan instrumen kecanduan media sosial remaja, maka dispesifikasikan menjadi 5 kategori tingkat kecanduan yang ditinjau dari karakteristik kecanduan secara umum, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kategori tingkat kecanduan yang ditinjau dari karakteristik kecanduan secara umum

No.	Kategori	Interval	F	%
1.	Sangat Tinggi	144 – 170	0	0
2.	Tinggi	117 – 143	34	13,6
3.	Sedang	90 – 116	162	64,8
4.	Rendah	63 – 89	51	20,4
5.	Sangat Rendah	≤ 62	3	1,2
Jumlah			250	100

Pada tabel 1, disajikan data kecanduan media sosial pada remaja secara umum berada pada kategori sedang, yaitu 162 remaja dengan persentase sebesar 64,8%, kemudian terdapat remaja yang memiliki kecanduan media sosial dengan kategori rendah dengan persentase 20,4%, selanjutnya juga ditemukan remaja yang berada pada kategori kecanduan yang tinggi dengan persentase sebesar 13,6%, dan 1,2% remaja berada di kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di SMK Negeri 3 kota Padang dalam aktivitasnya sering mengakses media sosial dan merasa ada yang kurang apabila tidak dapat mengakses media sosial. Beberapa ciri remaja yang mengalami kecanduan media sosial diantaranya adalah penggunaan yang berlebihan, kegelisahan ketika tidak dapat mengakses media sosial, meningkatnya toleransi terhadap penggunaan media sosial dan isolasi sosial (Rosyidah, 2016). Penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Azizan (2016) pada siswa di SMKN 1 Bantul yang berada pada kategori sedang dengan persentase 84%, hal ini disebabkan rendahnya kepercayaan diri remaja di kehidupan nyata, sehingga membuat remaja lebih memilih media sosial menjadi tempat mengekspresikan diri.

Karakteristik yang mempengaruhi munculnya perilaku kecanduan media sosial adalah salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse (Griffiths, 2005). Kecanduan merupakan diagnosis psikologis yang serius berdasarkan kriteria spesifik yang mengganggu kehidupan manusia (Parks, 2013). Sejalan dengan hal itu Coombs & Howatt juga menyatakan kecanduan diwujudkan melalui penggunaan bahan kimia atau perilaku, kecanduan pada umumnya memiliki beberapa karakteristik (Coombs & Howatt, 2005) diantaranya adalah 1) compulsive use merupakan penggunaan kompulsif yang memiliki tiga elemen, penguatan, keinginan, dan kebiasaan. Penguatan terjadi saat zat atau perilaku adiktif pertama kali digunakan memberikan kesenangan atau kenyamanan. Ketika seseorang terus menelan substansi atau terlibat dalam perilaku, toleransi berkembang dan dibutuhkan dosis yang lebih besar untuk mendapatkan kesenangan atau kenyamanan yang diinginkan, 2) loss of control artinya kehilangan kendali pada diri sendiri membuat pengguna media sosial tidak bisa memprediksi atau menentukan berapa banyak waktu yang telah dihabiskan hanya untuk membuka media sosial. Begitu pengguna yang mengalami kecanduan membuka media sosialnya, ia akan sulit atau tidak bisa berhenti dari aktivitasnya di media sosial, 3) continued use despite adverse consequences artinya adanya konsekuensi negatif jika perilaku tetap dilanjutkan. Seseorang yang mengalami kecanduan mungkin tidak menyadari konsekuensi negatif yang dapat merugikan dirinya, 4) tolerance, toleransi merupakan adaptasi seseorang terhadap apa yang digunakannya secara terus-menerus yang mengakibatkan kebutuhan penggunaan media sosial semakin banyak dalam artian durasi penggunaan yang berlebihan, 5) withdrawal yang merupakan gejala penarikan yang muncul akibat perilaku yang dihentikan, pengguna media sosial yang mengalami kecanduan akan mengalami efek yang tidak menyenangkan seperti perasaan yang tidak nyaman atau kekurangan akan suatu hal ketika tidak mengakses media sosialnya.

Kriteria-kriteria tersebut berupa keinginan untuk selalu membuka media sosial, keinginan untuk menghabiskan waktu di media sosial, merasa tidak nyaman ketika tidak bias membuka media sosial, tidak bisa mengontrol diri ketika mengakses media sosial yang mengakibatkan individu mengabaikan kegiatan produktif seperti belajar, olahraga, komunikasi face to face, dll (Bilgin, Sahin & Togay, 2020). Berikut data yang didapat dari hasil instrumen kecanduan media sosial berdasarkan kriteria compulsive use.

Tabel 2. Hasil instrumen kecanduan media sosial berdasarkan kriteria compulsive use

Aspek	Kategori	Interval	F	%
<i>Compulsive Use</i>	Sangat Tinggi	30 – 35	4	1,6
	Tinggi	24 – 29	36	14,4
	Sedang	18 – 23	119	47,6
	Rendah	12 – 17	87	34,8
	Sangat Rendah	≤ 11	4	1,6
	Jumlah		250	100

Berdasarkan tabel 2, ditemukan bahwa tingkat kecanduan media sosial pada kriteria *compulsive use* secara umum berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 47,6%, sedangkan remaja yang berada pada kategori rendah berada pada persentase 34,8%, selanjutnya ditemukan juga remaja yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 14,4%, sangat rendah dengan persentase 1,6%, namun terdapat juga remaja yang berada pada kategori sangat tinggi dengan capaian persentase sebesar 1,4%. Hal ini menunjukkan bahwa cukup banyaknya remaja di SMK Negeri 3 kota Padang yang mengalami kecanduan media sosial sehingga menyebabkan remaja mengakses media sosial secara berlebihan dan berulang-ulang dalam kehidupan sehari-harinya, seperti remaja menggunakan media sosial sampai larut malam tanpa menyadari telah mengganggu jam istirahatnya dan membuat remaja sulit bangun di pagi hari. Penggunaan kompulsif atau penggunaan yang dilakukan secara berulang-ulang, rutin dan berlebihan ini didukung oleh adanya penguatan (*reinforcement*), keinginan (*craving*), dan kebiasaan (*habit*) (Coombs & Howatt, 2005). Remaja yang berada pada kategori ini selalu berupaya agar selalu terhubung dan mudah mengakses media sosial untuk memenuhi kepuasannya (Sahin, 2018). Kecanduan media sosial merupakan masalah yang dapat mengakibatkan remaja mencari kepuasan tersendiri sehingga melalaikan tanggung jawab dan kewajibannya (Wicaksono, 2020).

Hasil penelitian juga menemukan data kecanduan media sosial remaja berdasarkan durasi penggunaannya, sebagai berikut.

Tabel 3. Kecanduan media sosial remaja berdasarkan durasi penggunaannya

Durasi	Kategori	F	%
>6 jam	Sangat Tinggi	43	17
5 – 6 jam	Tinggi	79	32
3 – 4 jam	Sedang	74	29
1 – 2 jam	Rendah	47	19
< 1 jam	Sangat Rendah	7	3
	Jumlah	250	100

Tabel 3, diperoleh bahwa tingkat kecanduan media sosial berdasarkan durasi penggunaan media sosial pada remaja didominasi oleh kategori tinggi dengan persentase capaian sebesar 32%, artinya ditemukan banyaknya remaja yang menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial di setiap aktivitas sehari-hari, hal ini mungkin dapat mengganggu tugas perkembangan remaja dan memberikan dampak negatif bagi remaja. Selanjutnya diperoleh juga remaja yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 29%, lalu 19% remaja berada pada kategori rendah, kemudian ditemukan juga beberapa remaja yang berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 17% dan 3% remaja berada pada kategori sangat rendah. Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa remaja di kota Padang mengalami masalah kecanduan media sosial dengan durasi penggunaan ± 6 jam, hal ini memungkinkan remaja mengalami masalah di berbagai kegiatan kesehariannya seperti mengabaikan tugas sekolah, rumah, dan mungkin membuat remaja melalaikan kegiatan ibadah sehingga tidak produktifnya aktivitas remaja. Hal ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Dewi dan Chairani (2020) bahwa ditemukan 120 remaja yang mengakses media sosial dengan waktu 3-6 jam dari total responden sebanyak 207 remaja.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa cukup banyak remaja yang mengalami kecanduan media sosial, dan kemungkinan terjadinya kenaikan pada setiap kategori kecanduan di setiap individu yang memberikan dampak negatif bagi para remaja seperti menghambat tugas-tugas perkembangannya pada fase remaja dan hal ini mungkin akan mempengaruhi masa depan remaja. Dengan demikian diperlukanlah cara untuk mengatasi serta menurunkan kecanduan media sosial ini dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan terapeutik dan edukasional pada remaja di sekolah

Kesimpulan

Berdasarkan paparan di atas ditemukan hasil bahwa setengah responden mengalami kecanduan media sosial pada kategori sedang. Sehingga diharapkan upaya dari berbagai pihak seperti keluarga, orangtua, guru-guru di sekolah serta lingkungan sekitar untuk berupaya mencegah serta mengatasi masalah kecanduan media sosial dengan memberikan berbagai pemahaman yang baik tentang penggunaan media sosial yang benar sehingga dapat meminimalisir kemungkinan munculnya dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Referensi

- Alrasheed, K. B., & Aprianti, M. (2018). Kecanduan gadget dan kaitannya dengan kecerdasan emosi siswa (sebuah studi pada siswa SMP di kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan). *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 136-142.
- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2018). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *JNC*, 3(1), 41-53.
- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2019). The Contribution of Social Media and Mobile Application to Individual Subjective Well-Being in Counseling Perspective. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 2(1). <https://doi.org/10.32698/0571>
- Azizan, H. (2016). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketergantungan media sosial pada siswa di SMK Negeri 1 Bantul. *Journal Student UNY*, 1-10.
- Bilgin, M., Şahin, İ., & Togay, A. (2020). Social Media Addiction in Adolescents and Parent-Adolescent Relationship. *Education and Science*, 45(202), 263-281. <https://doi.org/10.15390/eb.2020.8202>
- Bosman, L., & Zagenczyk, T. (2011). Revitalize your teaching: creative approaches to applying social media in the classroom. *Social Media Tools and Platforms in Learning Environments*, 3-15.
- Coombs, R. H., & Howatt, W. A. (2005). *The Addiction Counselor's Desk Reference*. John Wiley & Sons, Inc.
- Coralia, F., Qodariah, S., & Yanuvianti, M. (2017). Tipe Kepribadian dan Self Esteem pada Pecandu Media Sosial. *Journal of Psychological Research*, 140-149.
- Farmer, R. F., & Chapman, A. L. (2016). *Behavioral Interventions in Cognitive Behavior Therapy (Second)*. American Psychological Association.
- Fathadhika, S., & Afriani. (2018). Social media engagement sebagai mediator antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 2(3), 208-215. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5187-4.ch054>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Kiracaburun, K. (2016). Self esteem, daily internet use and social media addiction as predictors of depression among Turkish adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72.
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan Alexithymia dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Jakarta Selatan. *Scripta score Scientific Medical Journal*, 1(2), 1-9.
- Dinda, L. Y., & Winingsih, E. (2020). Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Siswa di SMAN 1 Driyorejo. *Jurnal BK UNESA*, 11(3).
- Parks, P. J. (2013). *Online Addiction*. Reference Point Press.
- Prout, H. T., & Fedewa, A. L. (2015). *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents*. Wiley.
- Rashid, I., & Kenner, S. (2019). Offline free your mind from smartphone and social media stress. In John Wiley (First). <https://doi.org/10.1049/oap-cired.2017.1227>
- Rosyidah. (2016). Pengaruh media sosial terhadap penyimpangan perilaku pada siswa. *Millah*, XIV(2), 47-66. <https://doi.org/10.20885/millah.volxiv.iss2.art3>

-
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form : The reliability and validity study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169–182.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Penelitian Pendidikan Indonesia*, 3(2), 110–117.
- Sari, T. P., & Rinaldi. (2019). Hubungan kecanduan mengakses instagram dengan keterampilan social pada mahasiswa psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 1-12.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Wicaksono, B. S. (2020). Penerapan Strategi Self Management (Pengelolaan Diri) Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 36 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(1).
- Winther, D. K. (2013). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Elsevier Computers in Human Behavior*, 31(1), 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Young, K. S., & Abreu, C. N. de. (2015). *Internet Addiction*. John Wiley. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Yuwanto, L. (2010). Causes of mobile phone addiction. *Anima Indonesian psychological journal*, 25(3), 225-229.