



## Kajian Adiksi Internet dan Adiksi Media Sosial dari Sisi Filsafat Sains

Ade Chandra<sup>1</sup>, Ayu Latifah<sup>2</sup>, Hasta Pratama<sup>3</sup>,  
Okya Maherdy<sup>4</sup>, Radiant Victor Imbar<sup>5</sup>, Dimitri Mahayana<sup>6</sup>

Jurnal Algoritma  
Sekolah Tinggi Teknologi Garut  
Jl. Mayor Syamsu No. 1 Jayaraga Garut 44151 Indonesia  
Email : [jurnal@sttgarut.ac.id](mailto:jurnal@sttgarut.ac.id)

<sup>1</sup>33219305@std.stei.itb.ac.id

<sup>2</sup>33220010@std.stei.itb.ac.id

<sup>3</sup>33220015@std.stei.itb.ac.id

<sup>4</sup>33220025@std.stei.itb.ac.id

<sup>5</sup>33220018@std.stei.itb.ac.id

<sup>6</sup>dimitri@stei.itb.ac.id

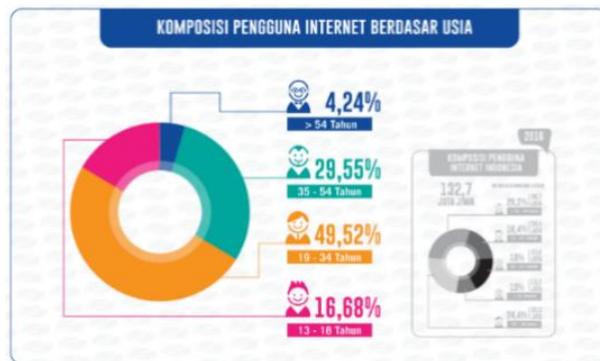
**Abstrak** – Perkembangan internet sangat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia dan sebagian pengguna internet adalah generasi muda. Dengan pengguna internet yang semakin banyak maka masalah adiksi internet dan sosial media menjadi hal yang diangkat oleh Dr. Kimberly Young. Penelitian ini akan meneliti adiksi internet dan sosial media yang akan dianalisis dengan metode deskriptif dan inferensial menggunakan analisis regresi logistik biner. Apakah usia sekolah, jenis pekerjaan dan waktu akses website mempengaruhi kecenderungan seseorang mengalami adiksi internet dan sosial media. Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa variabel usia sekolah, jenis pekerjaan dan waktu akses *website* mempengaruhi kecenderungan seseorang mengalami adiksi internet. Sedangkan variabel jenis kelamin dan domisili tidak mempengaruhi kecenderungan seseorang mengalami adiksi internet. Kajian ini membuktikan bahwa adiksi pada internet maupun media sosial itu nyata di Indonesia dan dapat digolongkan sebagai *science*, bukan *pseudo-science*. Oleh karenanya perlu adanya perhatian khusus terhadap kasus ini, karena dampak yang ditimbulkan selain memiliki pengaruh buruk pada kesehatan secara fisik, juga dapat menimbulkan gangguan secara psikologis.

**Kata Kunci** – Adiksi Internet, Regresi Logistik Biner, Sosial Media.

### I. PENDAHULUAN

Karl Popper adalah tokoh filsafat ilmu abad ke- 20. Popper menyajikan ide tentang *falsifiability* sebagai cara untuk membedakan teori ilmiah asli dari teori ilmiah-semu (*pseudoscience*). Pandangan Popper adalah satu teori dipandang ilmiah jika, dan hanya jika, ia dapat difalsifikasi. Falsifikasi merupakan kebalikan dari pada verifikasi yang berarti dalam prosesnya menggugurkan teori lewat fakta-fakta yang ada. Cara ini digunakan untuk membuat penelitian ilmiah menjadi lebih efisien [1]. Saat ini perkembangan internet dan alat komunikasi seperti *smartphone* sangat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia. Jumlah pengguna internet di Indonesia pada 2020 tercatat sekitar 175,5 juta jiwa dari jumlah populasi sebanyak 268 juta jiwa. Hal ini naik 17% dibandingkan dengan tahun 2019 [2]. Internet telah menjadi saluran utama bagi bisnis dan individu (tua dan muda) untuk terhubung, berinteraksi, dan berkomunikasi tanpa pembatasan geografis, untuk meningkatkan keterlibatan sosial mereka secara nasional dan universal. Alat ini telah membuat dunia menjadi semakin lebih kecil dan tanpa jarak yang memungkinkan orang untuk mengakses informasi, penelitian, pendidikan, hiburan dan sebagainya [3].

Berdasarkan data survei dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), sebanyak 87,13% pengguna internet menggunakan internet untuk berinteraksi melalui media sosial. Sebagian besar yang mengakses internet adalah generasi muda [4].



Gambar 1. Komposisi Pengguna Internet Berdasarkan Usia [5]

Dengan perkembangan pengguna internet yang semakin banyak maka masalah adiksi internet dan sosial media menjadi hal yang dibahas saat ini oleh para ahli psikologi. Masalah adiksi internet dan sosial media pertama kali dibahas oleh Dr. Kimberly Young [5]. Pengaruh internet bagi kehidupan manusia telah banyak menarik perhatian para ahli psikologi, hal ini semakin menimbulkan kontroversi karena digunakannya istilah *addiction* (kecanduan) oleh Young [6]. Penggunaan istilah kecanduan sama dengan istilah *addiction* di dalam bidang psikiatri dan sama pula dengan definisi Chaplin (1975). Pada prinsipnya, *addiction* berkaitan dengan ketergantungan seseorang terhadap *substance* atau zat yang merugikan tubuh (*substance abuse*) [7]. Pengguna internet yang termasuk dalam golongan adiksi yaitu pengguna yang menghabiskan waktu antara 40 jam sampai 80 jam perminggu [5]. Kebanyakan orang yang kecanduan internet ini dikarenakan mereka menemukan sesuatu di internet, yang tidak mereka dapatkan di dunia nyata. Internet menawarkan semua informasi yang ada di dunia ini sehingga apabila kita tidak bisa menguasai diri maka kita akan terjebak menghabiskan waktu untuk mengakses internet dan media sosial yang terhubung dengan internet.

Ciri-ciri orang yang sudah kecanduan internet adalah merasa bahagia apabila bisa mengakses internet dan merasa kesal, gelisah, tertekan dan marah apabila tidak bisa tidak mengakses internet, tidak mampu mengatur penggunaan internet sehingga melupakan kewajiban yang harus dilakukan, serta menggunakan internet untuk hal-hal negatif [8]. Orang yang mengalami adiksi internet akan mengalami penurunan kualitas fisik contohnya *problem visual*, *carpal tunnel syndrome* serta obesitas yang dapat memicu terjadinya ketidak-seimbangan hormonal dan metabolisme yang akan menggiring terjadinya serangan jantung prematur. Anak yang mengalami dampak negatif adiksi internet akan mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi sehingga terjadi marah yang tidak terkendali bahkan sampai perilaku yang menentang. Gangguan sikap menentang atau dalam DSM-5 dikenal sebagai *oppositional defiant disorder* adalah suatu pola *negativistik*, permusuhan dan perilaku menentang yang terus menerus tanpa adanya pelanggaran yang serius terhadap norma sosial atau hak orang lain. Gejala gangguan sikap menentang berupa sering kehilangan kendali, melawan orang tua, tidak taat dan mematuhi nasihat orang tua, sengaja melakukan tindakan yang memprovokasi orang lain, dan cenderung menyalahkan orang lain walaupun kesalahan ada pada dirinya sendiri [9]. Berdasarkan fenomena mengenai adiksi (kecanduan) internet maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Adiksi Internet dan Sosial Media di Indonesia.

## II. METODOLOGI

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dimana analisis akan dilakukan dengan statistika [10]. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menyusun kuesioner menggunakan *Google Form* dan disebarikan melalui whatsapp melalui kontak pribadi dan grup. Pengujian reliabilitas menggunakan *Cronbach alpha*. Untuk uji valid sebanyak 200 responden telah mengisi kuesioner yang telah dibagikan. Pada penelitian ini uji validitas dan uji reabilitas menggunakan aplikasi IBM SPSS V.20. Uji validitas diperoleh dengan melihat tingkat signifikansi jika  $\leq 0,05$  maka alat ukur dikatakan valid. Uji reabilitas dilakukan memberikan hasil diatas 0.6 yang berarti memiliki reabilitas tinggi [11]. Survei lebih lanjut telah dilakukan dengan total responden 2014 orang, kemudian dilakukan analisis deskriptif dan inferensial.

Untuk mengukur tingkat level adiksi internet dan sosial media maka dibuatlah masing-masing 20 pertanyaan untuk kemudian dilakukan mapping sebagai berikut : terdapat 4 variabel X dan 1 variabel Y yang tersebar. Empat variabel bebas diterapkan melalui 20 pertanyaan untuk mengetahui Adiksi Internet maupun untuk mengetahui Adiksi terhadap sosial media. Kemudian akan dianalisa 1 variabel terikat (Y) yang merepresentasi tingkat adiksi dari para responden terhadap kedua teknologi di atas. Berikut ini mapping butir variabel dengan pertanyaannya untuk adiksi internet maupun adiksi sosial media.

#### Variabel X1 (*Time*)

- X1\_1 : Saya mengakses gadget/media sosial lebih lama dari yang saya rencanakan
- X1\_2 : Saya menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengakses gadget/media sosial dan mengabaikan pekerjaan saya
- X1\_3 : Orang lain mengeluh kepada saya karena saya lebih sering menghabiskan waktu bersama gadget/media sosial ketimbang dengan mereka
- X1\_4 : Nilai sekolah atau pekerjaan saya terganggu karena saya sibuk dengan gadget/media sosial

#### Variabel X2 (*Relationship*)

- X2\_1 : Saya lebih memilih gadget/media sosial daripada komunikasi dengan keluarga, teman dan lainnya
- X2\_2 : Saya membentuk pertemanan baru dengan sesama pengguna internet
- X2\_3 : Saya merasa kesal jika ada yang mengganggu saya ketika sedang bersama gadget/media sosial

#### Variabel X3 (*Productivity*)

- X3\_1 : Saya memeriksa gadget/media sosial dulu sebelum mengerjakan hal lain
- X3\_2 : Produktivitas saya terganggu karena sering akses gadget/media sosial
- X3\_3 : Saya kurang tidur karena mengakses gadget/media sosial
- X3\_4 : Saya terus memikirkan gadget/media sosial ketika sedang melakukan hal lain

#### Variabel X4 (*Thought*)

- X4\_1 : Saya tidak mau menjawab dan merasa tersinggung jika ada orang yang bertanya apa yang saya lakukan saat mengakses gadget/media sosial
- X4\_2 : Saya menghilangkan pikiran negatif tentang hidup saya dengan beralih pada gadget/media sosial
- X4\_3 : Saya sering menunggu waktu kapan saya bisa mengakses gadget/media sosial lagi
- X4\_4 : Saya merasa takut hidup saya akan membosankan, hampa dan kurang menyenangkan tanpa gadget/media sosial

#### Variabel Y1 (*Internet Addiction*)/(*Sosial Media addiction*)

- Y1\_1 : Saya bilang pada diri saya: "hanya beberapa menit lagi ya akses gadgetnya/media sosial "
- Y1\_2 : Saya mencoba mengurangi waktu untuk akses gadget/media sosial, namun gagal
- Y1\_3 : Saya sering merahasiakan lama waktu yang digunakan untuk akses gadget/media sosial
- Y1\_4 : Saya lebih memilih menghabiskan waktu bersama gadget/media sosial ketimbang ikut keluar rumah bersama yang lain
- Y1\_5 : Saya merasa tertekan, murung atau gugup ketika hidup tanpa gadget/media sosial dan ceria lagi kalau sudah bersama gadget/media sosial

Adiksi Internet dan sosial media akan dianalisis menggunakan analisis regresi logistik biner. Apakah usia sekolah, jenis pekerjaan, waktu akses *website*, domisili dan jenis kelamin mempengaruhi kecenderungan seseorang mengalami adiksi terhadap internet maupun media sosial. Variabel bebas yang akan digunakan dapat diuraikan sebagai berikut :

#### A. Kelompok usia sekolah

Yaitu kelompok usia yang didasarkan pada rentang usia sekolah 7-24 tahun. Pada penelitian ini usia responden akan dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok usia sekolah yaitu usia 7-24 tahun dan kelompok bukan usia sekolah yaitu usia 25 tahun ke atas. Selanjutnya dengan menggunakan *dummy*

*variable* untuk responden yang memiliki masuk pada kelompok usia sekolah akan diberi kode 1 (satu) dan responden yang tidak masuk kelompok usia sekolah akan diberi kode 0 (nol).

B. Pekerjaan

Yaitu kegiatan utama yang dilakukan oleh responden. Pada penelitian ini pekerjaan akan dikelompokkan menjadi dua yaitu pelajar/mahasiswa dan bukan pelajar/mahasiswa. Selanjutnya dengan menggunakan *dummy variable* untuk responden yang status pekerjaannya sebagai pelajar/mahasiswa akan diberi kode 1 (satu) dan responden yang bukan pelajar/mahasiswa akan diberi kode 0 (nol).

C. Waktu Akses *Website*

Yaitu waktu yang dihabiskan oleh responden untuk mengakses website. Pada penelitian ini waktu akses akan dibagi menjadi dua yaitu waktu yang digunakan lebih dari 8 jam dan kurang dari sama dengan 8 jam dalam sehari. Pemilihan pembatasan waktu 8 jam karena berdasarkan riset situs Hootsuite menunjukkan bahwa rata-rata akses internet di Indonesia sebesar 7 jam 59 menit [4]. Selanjutnya dengan menggunakan *dummy variable* untuk responden yang lebih dari 8 jam sehari akan diberi kode 1 (satu) dan yang kurang atau sama dengan diberikan kode 0 (nol).

D. Domisili

Yaitu tempat tinggal responden. Pada penelitian ini domisili akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu daerah pulau Jawa dan diluar pulau Jawa, Madura. Hal ini karena dianggap pulau Jawa memiliki kualitas internet yang sangat baik dan provider internet yang lebih beragam dan menyajikan koneksi internet yang murah dan mudah. Selanjutnya dengan menggunakan *dummy variable* untuk responden yang tinggal di Pulau Jawa akan diberi kode 1 (satu) dan yang tinggal di luar Pulau Jawa akan diberi kode 0 (nol).

E. Jenis kelamin

Yaitu jenis kelamin responden. Berdasarkan survei internet yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) tahun 2017 pengguna internet perempuan lebih sedikit dibandingkan laki-laki [4]. Selanjutnya dengan menggunakan *dummy variable* untuk responden dengan jenis kelamin laki-laki akan diberi kode 1 (satu) dan responden dengan jenis kelamin perempuan akan diberi kode 0 (nol).

Adapun variabel terikat yang akan dihasilkan adalah Kecenderungan adiksi terhadap internet maupun media sosial. Yaitu kecenderungan seseorang mengalami adiksi internet maupun media sosial berdasarkan skoring pada IAT Dr. Kimberly Young [5]. Pada penelitian ini kecenderungan mengalami adiksi terhadap internet dinilai dari skor lebih dari 30 pada kuesioner yaitu meliputi *mild*, *moderate* dan *severe addict*. Selanjutnya dengan menggunakan *dummy variable* untuk responden yang memiliki kecenderungan mengalami adiksi internet akan diberi kode 1 (satu) dan responden yang tidak mengalami kecenderungan adiksi internet akan diberi kode 0 (nol). Tingkat adiksi terhadap internet maupun media sosial akan diukur dengan klasifikasi seperti dalam Tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Tingkat Adiksi Terhadap Teknologi Internet Maupun Media Sosial**

<i>Severity Descriptor</i>	Points	Deskripsi Adiksi
NONE	< 30	Tingkat penggunaan internet yang normal, tidak ada adiksi
MILD	31-49	Kecanduan internet ringan, dengan mulai menggunakan waktu lebih lama dengan kendali untuk penggunaan layar monitor
MODERATE	50-79	Kecanduan internet sedang, dan sudah mulai ada keluhan dikarenakan penggunaan internet dan layar monitor diluar normal. Terapis akan mengevaluasi dampak teknologi bagi kehidupan dan lingkungannya
SEVERE	80-100	Kecanduan internet parah, sudah mulai ada keluhan terkait kehidupan, lingkungan keluarga maupun sekolah. Terapis harus mengidentifikasi lebih mendalam baik terkait dinamika di keluarga, pengawasan orang tua dan isu terkait lingkungan dari penderita.

Untuk menganalisa tingkat adiksi ini akan dilakukan pendekatan berdasarkan statistika deskriptif, yang sering disebut sebagai statistika deduktif yang membahas tentang bagaimana merangkum sekumpulan data dalam

bentuk yang mudah dibaca dan cepat memberikan informasi, maupun menggunakan statistika inferensia.

Regresi logistik merupakan salah satu model statistika yang dapat digunakan untuk menganalisis pola hubungan antara sekumpulan variabel *independent*, dengan variabel *dependent* yang bertipe kategorik atau kualitatif [12]. Menurut Darnah [13]–[15] regresi logistik dibagi menjadi tiga, yaitu regresi logistik biner, logistik ordinal dan logistik nominal. Karena pada penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah usia sekolah, jenis pekerjaan ataupun waktu akses website dapat mempengaruhi seseorang mengalami adiksi internet maupun sosial media maka regresi logistik yang akan digunakan adalah *Regresi Logistik Biner*.

Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan sekaligus menjawab masalah yang terjadi sekarang. Dilakukan dengan cara pengumpulan, klasifikasi dan pengolahan data, membuat kesimpulan dan laporan dengan tujuan utama membuat penggambaran suatu keadaan secara objektif [16]. Statistika Inferensial adalah teknik statistika yang menganalisis menggunakan data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi yang jelas dan teknik pengambilan sampel dilakukan secara random [16].

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

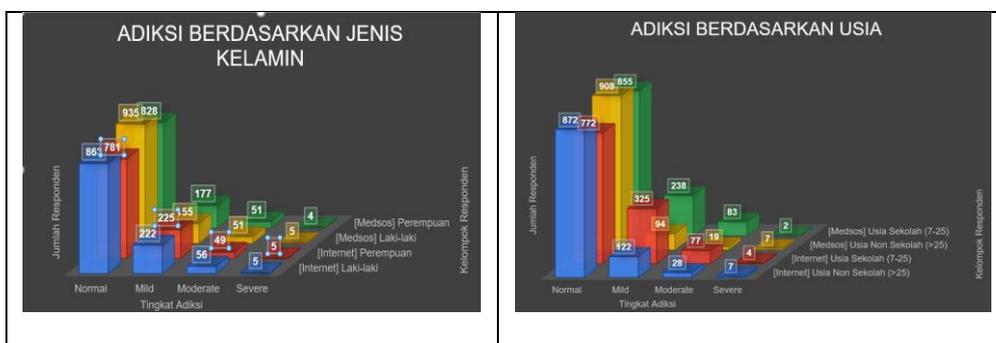
#### A. Hasil Analisis Deskriptif

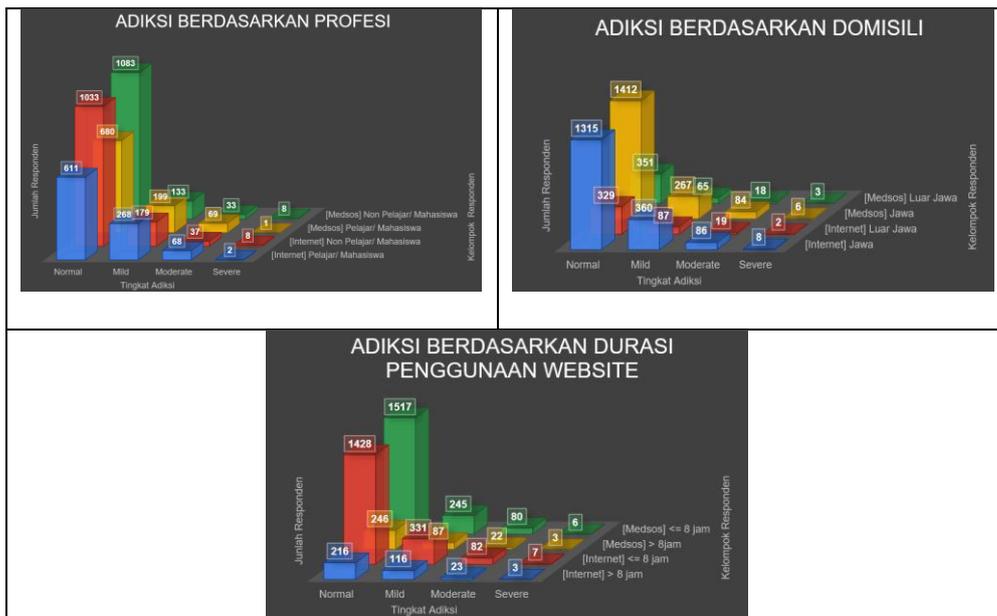
Analisis deskriptif merupakan analisis yang paling mendasar untuk menggambarkan keadaan data secara umum. Analisis deskriptif ini meliputi beberapa hal, yakni distribusi frekuensi, pengukuran tendensi pusat, dan pengukuran variabilitas [17]. Dalam penelitian ini analisis deskriptif digunakan untuk menjelaskan karakter responden yang telah mengisi kuesioner yang diberikan. Dalam makalah ini dilakukan analisis deskriptif melalui distribusi frekuensi. Hasil pengisian kuisisioner terkait tingkat adiksi pada teknologi internet maupun media sosial diuraikan dalam Tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Respon Kuesioner Adiksi Internet Dan Media Sosial**

Level Adiksi	Adiksi Internet	Adiksi Medsos
<i>Normal</i>	1644	1763
<i>Mild</i>	447	332
<i>Moderate</i>	105	102
<i>Severe</i>	10	9
	2206	2206

Adapun distribusi frekuensi secara berkelompok, dengan memperhatikan jenis kelamin, usia (usia pelajar dan non pelajar), kelompok pekerjaan, domisili dan durasi mengakses media *website* dapat digambarkan seperti dalam Gambar 2 berikut:





Gambar 2. Jumlah Tingkat Adiksi Internet Maupun Media Sosial Dari Responden

Dari kelima kelompok data di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat adiksi terhadap internet maupun media sosial masih didominasi dengan tingkat Normal (tidak terjadi adiksi), walaupun kecenderungan untuk tingkat adiksi *Mild* sudah mulai terjadi untuk semua kelompok data.

**B. Hasil Analisis Inferensial**

Untuk melakukan Analisa lebih mendalam terkait hasil kuesioner yang diberikan, maka dibutuhkan Analisa inferensial. Pada prinsipnya, kegiatan inferensia adalah kegiatan untuk menggambarkan sifat sebuah populasi berdasarkan dari data sampel, sehingga data sampel dapat dianggap sifat sebuah populasi. Dalam analisis inferensial dilakukan pengukuran dengan identifikasi variabel yang telah diuraikan dalam sub bab metodologi dengan menerapkan model transformasi logistik. Untuk kedua object penelitian (adiksi internet maupun adiksi media sosial) didefinisikan acuan variabel berikut :

$$ADDK = \beta_0 + \beta_1 AGE + \beta_2 STD + \beta_3 WEB + \beta_4 DOM + \beta_5 SEX \dots(1)$$

- ADDK = Kecenderungan adiksi (baik terhadap internet maupun terhadap media sosial)
- AGE = Kelompok usia sekolah
- JOB = Pekerjaan
- WEB = Waktu akses website
- DOM = Domisili
- SEX = Jenis Kelamin

**C. Hubungan Antar Variabel**

Untuk mengetahui ada atau tidaknya ketergantungan antara variabel terikat dan masing-masing variabel bebas digunakan uji ketergantungan. Uji ketergantungan untuk regresi logit menerapkan Statistik uji *Pearson Chi-Square* dan *Likelihood Ratio* yang dapat menunjukkan adanya ketergantungan yang signifikan antara variabel adiksi dengan beberapa variabel bebas, seperti ditunjukkan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Uji Ketergantungan Beberapa Variabel Yang Mempengaruhi Adiksi**

Variabel	Statistik Uji	Adiksi Internet			Adiksi Media Sosial		
		Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
Kelompok usia	<i>Pearson Chi-Square</i>	107,591	1	0,000	84,809	1	0,000
	<i>Likelihood Ratio</i>	111,082	1	0,000	87,973	1	0,000
Pekerjaan	<i>Pearson Chi-Square</i>	90,204	1	0,000	70,872	1	0,000
	<i>Likelihood Ratio</i>	89,688	1	0,000	70,328	1	0,000
Waktu akses website	<i>Pearson Chi-Square</i>	27,489	1	0,000	26,247	1	0,000
	<i>Likelihood Ratio</i>	24,524	1	0,000	23,985	1	0,000
Domisili	<i>Pearson Chi-Square</i>	0,167	1	0,683	0,005	1	0,815
	<i>Likelihood Ratio</i>	0,168	1	0,729	0,005	1	0,815
Jenis kelamin	<i>Pearson Chi-Square</i>	0,767	1	0,381	4,143	1	0,042
	<i>Likelihood Ratio</i>	0,767	1	0,381	4,140	1	0,042

Dari *output* di atas, didapatkan nilai *Chi-Square* maupun *Likelihood Ratio* dan *p-value* yang < 10 % (jika menggunakan pengujian dengan  $\alpha=10\%$ ), atau < 5% (jika menggunakan pengujian dengan  $\alpha=5\%$ ), maka dapat disimpulkan bahwa model regresi logistik dapat memprediksi tingkat adiksi dengan mengetahui variabel bebas, baik untuk adiksi internet maupun adiksi media sosial.

Uji keterhubungan dilanjutkan dengan menerapkan statistik uji *Phi*, *Cramer's V*, dan *Contingency Coefficient* antara variabel bebas dan variabel terikat. Kuatnya hubungan antara kedua variabel dapat dilihat pada Tabel 4 kolom *Value* dan untuk signifikansinya dinyatakan pada kolom *Approx. Sig.*

**Tabel 4. Uji Hubungan Beberapa Variabel Terhadap Adiksi**

Variabel	Statistik Uji	Adiksi Internet		Adiksi Media Sosial	
		Value	Approx. Sig.	Value	Approx. Sig.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Kelompok usia	<i>Phi</i>	0,221	0,000	0,196	0,000
	<i>Cramer's V</i>	0,221	0,000	0,196	0,000
	<i>Contingency Coefficient</i>	0,216	0,000	0,192	0,000
Pekerjaan	<i>Phi</i>	0,202	0,000	0,179	0,000
	<i>Cramer's V</i>	0,202	0,000	0,179	0,000
	<i>Contingency Coefficient</i>	0,198	0,000	0,176	0,000
Waktu Akses website	<i>Phi</i>	0,112	0,000	0,109	0,000
	<i>Cramer's V</i>	0,112	0,000	0,109	0,000
	<i>Contingency Coefficient</i>	0,111	0,000	0,108	0,000
Domisili	<i>Phi</i>	0,009	0,683	0,005	0,815
	<i>Cramer's V</i>	0,009	0,683	0,005	0,815
	<i>Contingency Coefficient</i>	0,009	0,683	0,005	0,815
Jenis kelamin	<i>Phi</i>	0,019	0,381	-0,430	0,042
	<i>Cramer's V</i>	0,019	0,381	0,430	0,042
	<i>Contingency Coefficient</i>	0,019	0,381	0,430	0,042

Hasil perhitungan menyatakan penolakan  $H_0$ , berarti terdapat hubungan antara adiksi (baik terhadap internet

maupun media sosial) dengan masing-masing variabel bebasnya. Kedua uji keterhubungan di atas menunjukkan bahwa dua variabel bebas yaitu domisili dan jenis kelamin tidak memiliki hubungan dengan variabel tak bebas adiksi, baik internet maupun media sosial.

#### D. Hasil Analisis Regresi Logistik

Dalam penelitian ini, akan diperoleh *Nilai odds ratio*. Nilai odds ratio yang tinggi menandakan bahwa variabel tersebut memiliki pengaruh yang tinggi terhadap pemilihan beda dari responden.

Analisis Regresi Logistik dilakukan dengan tahapan

##### 1. Uji Signifikansi Model

Uji signifikansi model memperlihatkan bahwa minimal ada satu variabel bebas yang signifikan mempengaruhi variabel terikat. Interpretasi output dimulai dengan melihat *goodness of fit* persamaan model regresi logistik. Beberapa syarat yang harus diperhatikan dalam *goodness of fit* regresi logistik adalah :

- Nilai signifikan *omnibus test* harus berada dibawah 0.05 jika menggunakan taraf kepercayaan 95%. Omnibus Test dengan jumlah variabel independen sebanyak  $x$  menghasilkan nilai signifikansi yang lebih rendah dari 0.05
- Nilai *nagelkerke R Square* merupakan nilai *R squared* pada regresi linear. Dari nilai *Square nagelkerke* akan diketahui kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan variabel tak bebas. Semakin kecil nilai *Square nagelkerke* dalam persamaan hasil regresi logistik, mengindikasikan bahwa faktor diluar variabel bebas lebih dominan dalam mempengaruhi variabel tak bebas.
- Hosmer and lemeshow Test*. Berbeda dengan omnibus test, nilai *hosmer and lemeshow test* justru dikatakan baik jika nilai signifikannya  $> 0.05$ . Pengujian ini akan menilai apakah model dapat diterima serta pengujian hipotesis dapat dilakukan. Jika nilai Hosmer lebih besar dibandingkan  $\alpha = 0.05$ , artinya  $H_0$  diterima dengan kata lain, model regresi logistik mampu menjelaskan data dan tidak terdapat perbedaan antara model dan nilai observasi. Hasil uji signifikansi model dalam pengukuran adiksi diuraikan dalam tabel 5 berikut.

**Tabel 5. Uji Hubungan Beberapa Variabel Terhadap Adiksi**

Jenis Uji		Adiksi Internet	Adiksi Medsos
(1)		(2)	(3)
<i>Omnibus Test</i>	<i>Sig.</i>	0,000	0,000
<i>Pseudo R. Test</i>	<i>Nagelkerke R Square</i>	0,083	0,078
<i>Hosmer &amp; Lemeshow Test</i>	<i>Sig.</i>	0,612	0,218

Dari Tabel 5 di atas, dapat disimpulkan bahwa :

- Berdasarkan hasil omnibus test terlihat bahwa signifikansi model  $0,000 < 0,05$  yang berarti secara umum model signifikan secara statistik;
- Pada uji pseudo R test, nilai *Nagelkerke R Square* sebesar 0,083 (untuk Adiksi internet) dan 0,078 (untuk Adiksi Media Sosial), menunjukkan bahwa kemampuan variabel bebas menjelaskan variabel tak bebas hanya sebesar 8,3 % dan 7,8% sehingga 91,7% dan 92,2% dipengaruhi oleh faktor lain;
- Hasil *Hosmer & Lemeshow Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 sehingga terima hipotesis awal ( $H_0$ ) sehingga model dapat diterima.  $H_0$  = Model telah cukup menjelaskan data (*Goodness of fit*).

##### 2. Classification Result

Berdasarkan hasil perhitungan Analisis Regresi Logistik diperoleh ketepatan model sebesar 74,4% untuk Adiksi Internet dan sebesar 79,9% untuk Adiksi media sosial seperti diuraikan dalam gambar 6. Dengan hasil ini, telah dibuktikan ketepatan dari model penelitian yang dilakukan.

		Predicted		
		ADDK_NET		Percentage Correct
Observed	Tidak mengalami adiksi internet	Mengalami adiksi internet		
Step 1 ADDK_NET	Tidak mengalami adiksi internet	1598	46	97,2
	Mengalami adiksi internet	518	44	7,8
Overall Percentage				74,4

a. The cut value is ,500

		Predicted		
		ADDK_MEDS		Percentage Correct
Observed	Tidak mengalami adiksi	Mengalami adiksi medsos		
Step 1 ADDK_MEDS	Tidak mengalami adiksi	1763	0	100,0
	Mengalami adiksi medsos	443	0	,0
Overall Percentage				79,9

a. The cut value is ,500

Gambar 3. Classification Table

3. Uji Parsial (*Partial test*)

Partial test dipakai untuk memeriksa apakah variabel-variabel bebas yang signifikan mempengaruhi variabel terikat secara parsial. Nilai yang dipakai berdasarkan *Wald statistik* atau biasanya juga ditunjukkan dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 untuk tingkat kepercayaan 95 persen. Hasil uji parsial dari 5 variabel bebas diuraikan dalam Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Hasil uji Parsial

Variabel	Adiksi Internet			Adiksi Medsos		
	B	Sig.	Exp(B)	B	Sig.	Exp(B)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
AGE	0,796	0,000	2,216	0,805	0,000	2,236
JOB	0,317	0,030	1,372	0,286	0,072	1,331
WEB	0,661	0,001	1,937			
MEDSOS				0,550	0,000	1,733
SEX				-0,203	0,065	0,816
Constant	-1,175	0,000	0,174	-2,004	0,000	0,135

Berdasarkan Tabel 6 dapat ditunjukkan bahwa dengan tingkat kepercayaan 95 persen variabel kelompok usia sekolah (*AGE*), Jenis Pekerjaan (*JOB*), dan Waktu akses *website* (*WEB*) signifikan mempengaruhi kecenderungan adiksi internet.

Sedangkan untuk kecenderungan adiksi media sosial, variabel kelompok usia sekolah (*AGE*), dan Waktu akses *website* (*WEB*) signifikan mempengaruhi kecenderungan adiksi media sosial secara parsial. Namun variabel Pekerjaan (*JOB*) dan Jenis Kelamin (*SEX*) secara parsial tidak signifikan mempengaruhi kecenderungan adiksi media sosial. Hal tersebut berarti secara model dapat diterima tetapi secara parsial variabel *JOB* dan *SEX* tidak dapat diinterpretasikan. Hasil output model regresi logistik adiksi internet dapat ditulis dalam bentuk struktur transformasi logit sebagai berikut :

$$ADDK\_NET = -1,750 + 0,796 AGE + 0,317 JOB + 0,661 WEB$$

Atau dalam bentuk fungsi regresi logistiknya adalah:

$$P = \frac{\exp(-1,750 + 0,796AGE + 0,317JOB + 0,661WEB)}{1 + \exp(-1,750 + 0,796AGE + 0,317JOB + 0,661WEB)}$$

Persamaan di atas menunjukkan bahwa nilai konstanta atau interseptnya bernilai negatif yaitu -1,750. Ini menunjukkan proporsi seseorang yang tidak mengalami adiksi internet lebih banyak dibandingkan dengan seseorang yang mengalami adiksi internet. Nilai konstanta ini juga berarti bahwa jika semua variabel bebas bernilai 0 (nol) maka peluang seseorang mengalami adiksi internet adalah

$$ADDK\_NET = -1,750$$

$$P = \frac{\exp(-1,750)}{1 + \exp(-1,750)} = 0,148047198$$

Peluang seseorang mengalami adiksi internet dengan karakteristik berusia diatas 24 tahun, bukan seorang pelajar/mahasiswa dan mengakses website kurang dari 8 jam adalah 14,8 persen. Jika

kemudian kita masukkan kedalam variabel dengan nilai 1 (satu) maka peluang seseorang mengalami adiksi internet adalah

$$\text{ADDK\_NET} = -1,750 + 0,796 + 0,317 + 0,661 = 0,024$$

$$P = \frac{\exp(0,024)}{1 + \exp(0,024)} = 0,505999712$$

Peluang seseorang mengalami adiksi internet dengan karakteristik berusia pada rentang 7-24 tahun, seorang pelajar/mahasiswa, dan mengakses website lebih dari 8 jam setiap harinya adalah 50,60 persen. Maka kesimpulan yang dapat ditarik adalah peluang seseorang mengalami adiksi internet adalah besar jika:

- a. Berusia pada rentang 7-24 tahun;
- b. Aktivitas utama adalah sebagai pelajar/mahasiswa;
- c. Mengakses website lebih dari 8 jam setiap hari.

Hasil output model regresi logistik adiksi media sosial dapat ditulis dalam bentuk struktur transformasi logitnya sebagai berikut

$$\text{ADDK\_MEDS} = -2,004 + 0,805 \text{ AGE} + 0,286 \text{ JOB} + 0,550 \text{ MEDSOS} - 0,203 \text{ SEX}$$

Persamaan di atas menunjukkan bahwa nilai konstanta atau intersepnya bernilai negatif yaitu -2,004. Ini menunjukkan proporsi seseorang yang tidak mengalami adiksi media sosial lebih banyak dibandingkan dengan seseorang yang mengalami adiksi media sosial. Nilai konstanta ini juga berarti bahwa jika semua variabel bebas bernilai 0 (nol) maka peluang seseorang mengalami adiksi media sosial adalah

$$\text{ADDK\_MEDS} = -2,004$$

Peluang seseorang mengalami adiksi media sosial dengan karakteristik berusia pada rentang 7-24 tahun, seorang pelajar/mahasiswa, mengakses website lebih dari 8 jam setiap harinya, dan berjenis kelamin laki-laki adalah 8,37 persen. Karena slope dari jenis kelamin adalah negatif maka jika kita memasukkan seluruh nilai kecuali jenis kelamin adalah 1 dan jenis kelamin kita masukkan angka 0 maka peluang seseorang mengalami adiksi media sosial adalah

$$\text{ADDK\_MEDS} = -2,004 + 0,805 + 0,286 + 0,55 = -0,363$$

Peluang seseorang mengalami adiksi media sosial dengan karakteristik berusia pada rentang 7-24 tahun, seorang pelajar/mahasiswa, mengakses media sosial lebih dari 8 jam setiap harinya dan berjenis kelamin perempuan adalah 41,02 persen. Maka kesimpulan yang dapat ditarik adalah peluang seseorang mengalami adiksi media sosial adalah besar jika:

- a. Berusia pada rentang 7-24 tahun;
- b. Aktivitas utama adalah sebagai pelajar/mahasiswa ;
- c. Mengakses media sosial lebih dari 8 jam setiap hari;
- d. Berjenis kelamin perempuan.

#### 4. Rasio Kecenderungan

Model regresi logistik menghasilkan model dengan koefisien beta yang diinterpretasikan melalui *odds ratio*. Sebagaimana terlihat pada Tabel 3 terdapat 3 (tiga) buah variabel yang dianggap mempengaruhi estimasi dalam adiksi internet dengan tingkat kepercayaan 95 persen. Hasil estimasi diuraikan sebagai berikut:

- a. Kelompok usia sekolah  
Hasil uji regresi logistik menunjukkan parameter variabel kelompok usia sekolah memiliki *slope* positif yaitu 0,796. Ini menunjukkan bahwa proporsi seseorang yang mengalami

kecenderungan adiksi internet yang berusia pada kelompok usia sekolah lebih besar dibandingkan dengan yang bukan di usia sekolah. Nilai *odds ratio* sebesar 2,216 maka kemungkinan seseorang yang berusia 7-24 tahun menderita kecenderungan adiksi internet 2,216 kali dibandingkan dengan yang berusia 25 tahun ke atas.

b. Pekerjaan

Hasil uji regresi logistik menunjukkan parameter variabel pekerjaan memiliki *slope* positif yaitu 0,317. Ini menunjukkan bahwa proporsi seseorang yang mengalami kecenderungan adiksi internet yang aktivitas utamanya sebagai pelajar/mahasiswa lebih besar dibandingkan dengan yang bukan sebagai pelajar/mahasiswa. Nilai *odds ratio* sebesar 1,372 maka kemungkinan seorang pelajar/mahasiswa menderita kecenderungan adiksi internet 1,372 kali dibandingkan dengan yang bukan pelajar/mahasiswa.

c. Waktu akses website

Hasil uji regresi logistik menunjukkan parameter variabel waktu akses *website* memiliki *slope* positif yaitu 0,661. Ini menunjukkan bahwa proporsi seseorang yang mengalami kecenderungan adiksi internet yang waktu akses *website* lebih dari 8 jam per hari lebih besar dibandingkan dengan seseorang yang waktu akses *website* kurang dari 8 jam per hari. Nilai *odds ratio* sebesar 1,937 maka kemungkinan seseorang yang waktu akses websitenya lebih dari 8 jam perhari menderita kecenderungan adiksi internet sebesar 1,937 kali dibandingkan dengan seseorang yang waktu akses *website* kurang dari 8 jam per hari.

### E. Kajian Filsafat Ilmu terhadap Adiksi Internet dan Media Sosial

Suatu teori ilmu atau pengetahuan dikatakan bersifat ilmiah tidak dipandang hanya karena dapat diverifikasi kebenarannya seperti anggapan mereka menurut Popper [1], tetapi hal tersebut dapat dikatakan bersifat ilmiah karena dapat dilakukan uji terhadapnya (*testable*) dengan menggunakan proses percobaan yang dilakukan secara empiris dan sistematis untuk dapat menyangkalnya. Jika suatu teori ataupun hipotesa dapat bertahan dari segala penyangkalan, maka kebenarannya semakin diperkokoh, dengan kata lain disebut *corroboration* oleh Popper.

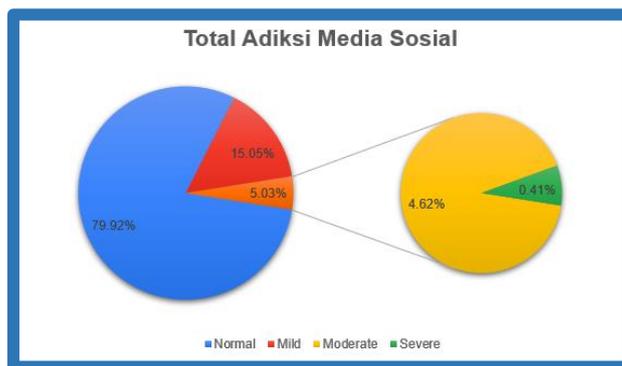
Popper memberikan penegasan bahwa setiap teori ilmiah berupa dugaan sementara (*conjecture*), kebenaran akhir tidak akan pernah ada. Teori memiliki sifat selalu terbuka untuk dapat digantikan oleh teori-teori baru yang lebih tepat. Oleh karenanya, istilah dari hipotesa lebih sering ia pakai ketimbang teori, karena sifatnya yang berdasarkan pada sifat yang sementara. Dikatakan secara tegas bahwa suatu hipotesa atau proposisi dikatakan ilmiah jika memiliki kemungkinan terhadap penyangkalan (*refutability*) secara prinsipil.

Demikian pula hasil dari penelitian mengenai adiksi internet dan media sosial yang telah dilakukan juga bersifat hipotesis, karena pada penelitian dimasa mendatang akan terus diuji atau difalsifikasi. Hal ini berkaitan dengan salah satu alat ukur yang digunakan, yaitu IAT terus menerus dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengukuran [18]. Pada penelitian ini tingkat validitas diperoleh dengan melihat tingkat signifikansi jika  $\leq 0,05$  maka alat ukur dikatakan valid. Sedangkan pada uji reliabilitas, hasil pengujian pada range  $0,40 < r^{11} \leq 0,60$  yang berarti kuesioner ini sudah cukup reliabel (dapat dikategorikan hasil yang tinggi dan sedang) untuk menjangkau setiap tanggapan responden. Kedua pengujian yang telah dilakukan ini adalah salah satu alat yang digunakan untuk memperkokoh konsep dari penelitian mengenai adiksi internet dan media sosial ini dapat diterima sebagai sains normal.

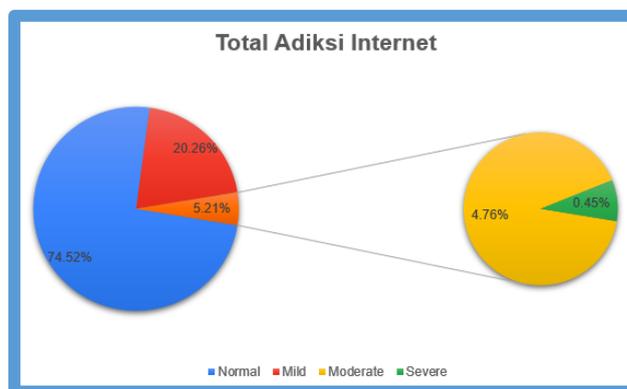
Mengingat lama waktu dari penyusunan IAT yang sudah hampir 20 tahun oleh Young, ternyata alat ukur ini masih valid dan reliabel untuk dapat digunakan. Kriteria-kriteria diagnostik terus menerus dilakukan penyempurnaan berdasarkan berbagai penelitian yang lebih tepat, yang selanjutnya dilakukan proses pengujian atau falsifikasi terhadap alat ukur tersebut. Dalam jangka waktu yang panjang, pengujian terhadap alat ukur tersebut telah dilakukan berkali-kali dan hasil yang didapat membuktikan bahwa alat ukur ini masih *valid* dan *reliabel*, hal ini menunjukkan bahwa alat ukur ini semakin dikuatkan (*corroborated*).

Pada hasil analisa dari Adiksi Internet dan Media Sosial ini telah dilakukan pengujian secara empiris dengan metode Regresi Logistik Biner. Survei telah dilakukan terhadap 2014 responden dan 4,76% mengalami adiksi internet tingkat moderate dan 0,45% mengalami adiksi internet tingkat *severe* Gambar 4. 4,62% mengalami

adiksi media sosial tingkat moderate dan 0.41% mengalami adiksi media sosial tingkat *severe* Gambar 5.



Gambar 4. Hasil Survei 2014 Responden Untuk Adiksi Media Sosial



Gambar 5. Hasil survei 2014 responden untuk Adiksi Internet

Hasil uji statistik dengan menggunakan *regresi logistic* biner untuk pengukuran adiksi internet dan media sosial variabel usia mempengaruhi kecenderungan seseorang mengalami adiksi, pada penelitian yang dilakukan oleh Ismalia [19] terhadap remaja 12-22 tahun hasilnya cenderung mengalami adiksi internet dikarenakan faktor gaya pengasuhan, keterampilan sosial dan kesendirian [18]. Penelitian Ismalia menjawab hubungan usia dengan adiksi internet dan media sosial dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan adiksi internet dapat direproduksi dan dibahas pada bidang keilmuan yang lain.

Hasil analisis empiris dengan menggunakan sampel sebanyak 2014 responden mengungkapkan bahwa seseorang dapat berpeluang mengalami adiksi internet maupun media sosial. Penelitian ini juga mengemukakan bahwa seseorang dalam rentang usia sekolah, dan aktivitasnya sebagai pelajar/mahasiswa memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami adiksi. Namun, peluang adiksi internet maupun media sosial dapat dikurangi dengan cara menurunkan waktu akses internet maupun media sosial perhari. Berdasarkan hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa adiksi internet dan media sosial merupakan sains. Hasil uji empiris di atas dapat menjadi bukti bahwa adiksi internet maupun media sosial adalah masalah yang nyata. Penelitian ini harus terus dikembangkan untuk mendapatkan model terbaik sehingga peluang terjadinya adiksi internet maupun media sosial dapat diperkecil. Dari proses yang telah dilakukan, penelitian terhadap adiksi internet dan media sosial di Indonesia ini adalah realitas saintifik dan bukan pseudosains, hal ini dikarenakan penentuan dari kriteria-kriteria yang digunakan dilakukan secara diagnostik, alat ukur yang digunakan disesuaikan dengan kondisi saat ini terutama di wilayah Indonesia, sifat dari hasil penelitian yang merupakan hipotesa sementara sehingga secara terbuka dapat difalsifikasi dengan konsep keilmuan yang lainnya, dan pengujian-pengujian yang dilakukan pada alat ukur yang digunakan mengikuti tahapan ilmiah yang berpedoman pada konsep dan aturan statistik.

#### IV. KESIMPULAN

## A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa fenomena adiksi internet dan media sosial yang terjadi di Indonesia saat ini merupakan realitas saintifik, bukan pseudosains. Artinya, ditinjau dari proses pencarian kebenaran melalui sains, fenomena tersebut benar-benar nyata. Kesimpulan ini didapatkan dengan mengamati bahwa fenomena adiksi internet dan media sosial dapat diuji (*testable*) serta dapat disangkal (*falsifiable*) secara empiris. Uraian lebih lanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Penggunaan alat ukur IAT yang terbukti masih valid dan reliabel untuk digunakan dengan penyesuaian pada kondisi saat ini di Indonesia yang membuat alat ukur tersebut semakin dikuatkan (*corroborated*) meskipun sudah hampir 2 dekade lamanya semenjak disusun oleh Young. Namun penyempurnaan pada penelitian lainnya terus dilakukan untuk alat ukur ini dengan pengujian falsifikasi;
2. Tingkat adiksi internet dari total responden sebanyak 2014 berdasarkan klasifikasi nya adalah 20.26% untuk Mild, 4.76% untuk Moderate serta 0.45% untuk kelompok Severe. Sedangkan tingkat adiksi media sosial berdasarkan klasifikasi nya adalah 39% untuk Mild, 7.75% untuk Moderate serta 0.25% untuk kelompok Severe. Jika dibandingkan dengan hasil survey menggunakan pendekatan yang sama terjadi kenaikan sekitar 3% untuk kelompok Moderate dan penurunan sekitar 0.15% untuk kelompok *Severe*;
3. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan regresi logistik biner, dapat disimpulkan bahwa variabel usia sekolah, jenis pekerjaan dan waktu akses website mempengaruhi kecenderungan seseorang mengalami adiksi internet. Sedangkan variabel jenis kelamin dan domisili tidak mempengaruhi kecenderungan seseorang mengalami adiksi internet. Model ini dapat digunakan dan memiliki ketepatan sebesar 74,4 persen. Namun, masih terdapat variabel-variabel lain yang perlu ditangkap karena variabel bebas dalam penelitian ini hanya mampu menjelaskan variabel adiksi internet sebesar 8,3%;
4. Sedangkan untuk pengukuran adiksi media sosial, variabel usia sekolah, jenis pekerjaan, waktu akses media sosial dan jenis kelamin secara keseluruhan mempengaruhi kecenderungan seseorang mengalami adiksi media sosial. Namun variabel jenis kelamin dan jenis pekerjaan secara parsial tidak mempengaruhi kecenderungan seseorang mengalami adiksi media sosial. Model ini dapat digunakan dan memiliki ketepatan sebesar 79,9 persen. Namun, masih terdapat variabel-variabel lain yang perlu ditangkap karena variabel bebas dalam penelitian ini hanya mampu menjelaskan variabel adiksi media sosial sebesar 7,8%;
5. Pada hasil analisa metode Regresi Logistik Biner dari rasio kecenderungan terdapat 3 (tiga) buah variabel yang dianggap mempengaruhi estimasi dalam adiksi internet, seseorang yang berusia 7-24 tahun menderita kecenderungan adiksi internet 2,216 kali dibandingkan dengan yang berusia 25 tahun ke atas, seseorang pelajar/mahasiswa menderita kecenderungan adiksi internet 1,372 kali dibandingkan dengan yang bukan pelajar/mahasiswa dan seseorang yang waktu akses websitenya lebih dari 8 jam perhari menderita kecenderungan adiksi internet sebesar 1,937 kali dibandingkan dengan seseorang yang waktu akses websitenya kurang dari 8 jam per hari.

Penambahan durasi *online* menggunakan internet sekitar 52% di tahun 2020 diidentifikasi karena terjadinya pandemik Covid-19 dengan model *Work From Home* (WFH) dan *Study From Home* (SFH) juga membuka peluang untuk meningkatkan tingkat adiksi baik di internet maupun untuk media sosial. Penggunaan internet secara berlebihan dapat meningkatkan rasa cemas, depresi dan mendorong perilaku kompulsi. Perilaku kompulsi adalah ketergantungan yang tak terkendali terhadap benda, kebiasaan tertentu yang menyebabkan gangguan emosi, mental ataupun respon fisiologis yang parah. Adiksi internet juga berhubungan dengan penurunan waktu dan kualitas tidur. Buruknya kualitas tidur berpotensi menyebabkan gangguan psikologis dan penurunan sistem imun.

Dari hal-hal yang telah disampaikan, penelitian mengenai Adiksi Internet dan Media Sosial ini telah memenuhi ciri-ciri dari realitas saintifik, yang mana hasil analisa yang disampaikan logis, empiris dan memiliki kemungkinan terhadap penyangkalan (*refutability*) atau dapat difalsifikasi. Namun berbagai macam kritik terhadap penelitian ini perlu menjadi perhatian utama untuk selanjutnya dilakukan penelitian lebih lanjut dan terus menerus dikembangkan untuk mencegah kemungkinan terhadap pergeseran ke arah *pseudosains*.

## B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, mengingat dampak yang dapat ditimbulkan dari adiksi internet dan media sosial ini cukup beresiko, baik untuk kesehatan fisik maupun gangguan psikologis, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pada masyarakat secara umum sebaiknya lebih berhati-hati dan bias membatasi diri dengan mengurangi waktu penggunaan pada internet dan media sosial yang kurang produktif, dengan membiasakan menggunakan internet dan media sosial pada saat benar-benar membutuhkannya;
2. Peran serta orang tua dan keluarga sangat penting dalam membatasi tingkat adiksi pada internet dan media sosial, perlu adanya edukasi dalam rangka memberikan pengarahan mengenai adaptasi teknologi untuk penggunaan internet dan media sosial yang sehat. Kehidupan dan kegiatan yang bersifat fisik dalam arti tidak *online* perlu dijaga intensitasnya. Sehingga ada keseimbangan antar dan tercegah dari ketenggelaman terhadap internet dan media sosial. Misalnya dengan meningkatkan olah raga atau bertemu dengan orang-orang terdekat dengan tetap memperhatikan protokol Kesehatan. Hal ini dapat mengurangi resiko adiksi internet dan media sosial;
3. Pemerintah dapat segera menyusun kampanye penggunaan internet secara sehat, dan agar masyarakat menghindari adiksi internet dan media sosial. Terlebih keharusan *work from home* maupun *study from home* yang ada saat ini sebaiknya diimbangi dengan kampanye hidup seimbang, seperti meningkatkan olahraga, interaksi fisik dengan keluarga dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan yang berlaku saat ini;
4. Pemerintah perlu memastikan kecukupan layanan kesehatan untuk para penderita adiksi internet dan media sosial, terutama yang sudah mencapai tingkat adiksi *severe* (parah). Pemerintah perlu memastikan prediksi yang lebih akurat jumlah penderita akut adiksi internet dan media sosial yang *severe* (parah) ini, dan menyiapkan layanan kesehatan bagi mereka, baik dari sisi *people, process* maupun *facility*;
5. Hal lainnya yang masih dapat ditingkatkan dari penelitian ini dengan penyesuaian ruang lingkup survei maupun sampel sehingga bisa untuk mewakili lingkup Indonesia. Pada alat ukur yang digunakan perlu dipertimbangkan kritik-kritik yang ada untuk dapat digunakan sebagai pengembangan terhadap IAT agar semakin dapat dikuatkan (*corroborated*).

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. Popper, *Conjectures and Refutations: The Growth of Scientific Knowledge (Routledge Classics)*, 2nd ed. New York: Harper and Row, 2002.
- [2] Kominfo, "Pengguna Internet di Indonesia Capai 1755 Juta Jiwa," *republikaonline*, 2020. .
- [3] T. B. T. Issa and P. Isaias, "Internet Factors Influencing Generations Y and Z in Australia and Portugal: A Practical study," *Inf. Process. Manag.*, vol. 52, no. 5, pp. 592–617, 2016.
- [4] Kominfo, "Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2017," *Teknopreneur*, vol. 2018, no. 31 August 2018, p. Hasil Survey, 2017.
- [5] K. S. Young, "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder," *Cyberpsychology Behav.*, vol. 1, no. 3, pp. 237–244, 1998.
- [6] J. Q. H. X, and T. R, "Internet Addiction: Cybersex," *Princ. Addict.*, pp. 809–818, 2018.
- [7] H. P. Soetjipto, "Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet," *J. Psikol. Fak. Psikol. Univ. Gadjah Mada*, vol. 32, no. 2, pp. 74–91, 2005.
- [8] P. Ginige, "Internet Addiction Disorder," *Internet Addict. Disord.*, vol. XV, no. 2, pp. 407–432, 2017.
- [9] N. W. Parwatha, I. E. Ardjana, I. T. Windiani, I. Sugitha, and Soetjningsih, "Gangguan Sikap Menentang Akibat Adiksi Internet Pada Remaja," *J. Med.*, vol. 50, no. 3, pp. 466–469, 2019.
- [10] A. Rojabi, "Penelitian Kualitatif (Research Methodology)," *Medium*, 2019. .
- [11] R. A. Prasojo, D. A. Maharani, and M. O. Hasanuddin, "Menguji Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia," *ResearchGate*, 2018.
- [12] D. Rakhmawati and R. P. Lestari, "Estimasi Model Logit Untuk Melihat Efek Model Pem-Belajaran Yang Berbeda Terhadap Nilai Akhir Mahasiswa Pada Mata Kuliah Kalkulus," *J. Pendidik. Mat. dan Mat.*, vol. 3, no. 2, pp. 65–74, 2019.

- [13] Darnah, "Handling Overdispersion on Poisson Regression Models with Generalized Poisson," *J. Eksponensial*, vol. 2, no. 2, pp. 5–10, 2011.
- [14] Junaidi, "Model Regresi Binary Logit (Aplikasi Model dengan Program SPSS)," Jambi, 2015.
- [15] J. Harlan, *Analisis Regresi Logistik*. Depok: Gunadarma, 2018.
- [16] S. Margaretha, "Hubungan Pelaksanaan Sistem Kearsipan Dengan Efektivitas Pengambilan Keputusan Pimpinan : Study Deskriptif Analisis Kuantitatif di Sub Bagian Kepegawaian dan Umum Lingkungan Kantor Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat," Bandung, 2013.
- [17] B. B. Wiyono, *Statistik Pendidikan: Buku Bahan Ajar Mata Kuliah Statistik*. Malang: FIP UM, 2001.
- [18] K. S. Young and C. N. de Abreu, *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2010.
- [19] I. Prambayu and M. S. Dewi, "Adiksi Internet pada Remaja," *Tazkiya J. Psychol.*, vol. 7, no. 1, pp. 72–78, 2019, doi: 10.15408/tazkiya.v7i1.13501.