

Peningkatan Adiksi Internet Selama Pandemi COVID-19 Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Sosial

Annisyah Rahmania Rayhan, Alvania Claresta Sarah Christian, Afi Rizqi Zakaria,
Mochammad Sa'id

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: mohammad.said.fpsi@um.ac.id

Paper received: 22-01-2024; revised: 15-02-2024; accepted: 25-02-2024

Abstrak

Pemberlakuan berbagai kebijakan sebagai respon dari penyebaran pandemi COVID-19 di seluruh dunia yang bertujuan untuk mencegah bertambahnya angka pasien positif COVID-19 ini menimbulkan berbagai macam dampak. Salah satunya adalah naiknya angka adiksi atau kecanduan internet. Tujuan dari penelitian ini adalah guna mengetahui bagaimana pandangan ilmu psikologi sosial dalam melihat kenaikan angka kecanduan internet yang terjadi selama pandemi COVID-19. Metode yang digunakan adalah eksplanatif dengan pendekatan kualitatif. Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa faktor penyebab yang berkorelasi dengan kenaikan angka kecanduan internet ini adalah faktor psikologis dan tujuan serta motivasi dari penggunaan internet itu sendiri. Teori lainnya yang dapat menjelaskan kenaikan tersebut adalah *social exchange and interdependence theory*, *fearful attachment style*, dan *social comparison theory*. Agar angka kecanduan internet ini tidak semakin bertambah, kita dapat menekannya dengan melakukan usaha kontrol diri baik secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain di mana upaya tersebut akan semakin maksimal apabila dibarengi dengan motivasi yang kuat dan efikasi diri yang positif.

Kata kunci: COVID-19; adiksi; internet; psikologi sosial

Abstract

The implementation of various policies in response to the spread of the COVID-19 pandemic around the world was carried out to prevent an increase in the number of positive COVID-19 patients from causing various kinds of impacts, one of which is increasing the number of internet addictions. The purpose of this research was to find out how social psychology considered the increasing number of internet addictions. The method is used for explanatory purposes with a qualitative approach. The analysis results show that the causative factors that correlate with the increase in the number of internet addictions are psychological factors and the purpose and motivation of using the internet. Other theories that can explain the increase are *social exchange and interdependence theory*, *fearful attachment theory*, and *social comparison theory*. We can prevent an increase in the number of Internet addictions by exercising self-control, both independently and with the assistance of others. If there is strong motivation and positive self-efficacy, these efforts will be maximized.

Keywords: COVID-19; internet; addiction; social psychology

1. Pendahuluan

Seluruh manusia di berbagai belahan dunia kini tengah dihadapkan pada pandemi COVID-19 yang memaksa mereka untuk beradaptasi dengan segala perubahan yang ada. Berdasarkan penjelasan dari *World Health Organization* (WHO), COVID-19 sendiri adalah sejenis penyakit yang disebabkan oleh jenis baru dari *coronavirus* yang masih dalam satu *family* dengan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*). Kata COVID sendiri diambil dari kata *corona* "CO", *virus* "VI" dan *disease* "D". Sebelumnya COVID-19 ini diberi nama "2019 Novel Coronavirus" atau "2019-nCoV" (Who.int, 2019). Wabah Covid-19 ini di mulai pada bulan Desember 2019 di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok. Selang sebulan dari

dimulainya virus ini yaitu pada tanggal 30 Januari 2020, dilakukan pengumuman terhadap kondisi saat itu yang dinyatakan sebagai *Public Health Emergency Of International Concern* (PHEIC) oleh Direktur Jendral dari WHO di Jenewa, Swiss. Tak lama setelah pengumuman PHEIC tersebut, pada tanggal 11 Maret 2020, COVID-19 kemudian dinyatakan sebagai pandemi (Who.int, 2020).

Risiko COVID-19 dengan beban infeksi yang terberat mungkin akan dihadapi oleh negara berkembang yang berkemungkinan besar tidak memiliki sarana dan perlindungan kesehatan untuk melindungi diri mereka sendiri (Lee, 2020). Selain harus terpenuhinya fasilitas kesehatan diperlukan juga kesadaran diri dari seluruh masyarakat untuk melakukan segala bentuk pencegahan yang ada. Berbagai macam tindakan keras diambil untuk mengurangi penyebaran dari wabah COVID-19. Diketahui bahwa pada 31 Maret 2020, Presiden menandatangani Peraturan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Keadaan Darurat Kesehatan Masyarakat Terkait COVID-19 serta Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar yang dilakukan untuk Percepatan Penanganan COVID-19 (PP No. 21 Tahun 2020). Berdasarkan peraturan tersebut, kegiatan belajar di sekolah kini dialihkan dengan melakukan pembelajaran *online* dari rumah atau *study from home* serta berbagai macam aktivitas perkantoran dan pekerjaan lainnya kini dilakukan dari rumah atau *work from home*. Pertemuan-pertemuan besar pun terpaksa dibatalkan dan beberapa diantaranya kini dialihkan dengan menggunakan *video conference*.

Kegiatan seperti belajar dan bekerja dilakukan dengan bantuan media internet. Internet dapat membantu dalam berkomunikasi satu sama lain dan memantau semua perkembangan yang ada. Internet sendiri berasal dari kata *interconnected networking* yang secara umum memiliki arti jaringan komputer yang sangat besar yang dapat saling terhubung dengan jutaan komputer di seluruh dunia (Muslim & Dayana, 2016). Bisa dicermati bahwa internet telah banyak membantu dalam keseharian umat manusia, terutama di masa pandemi, selain dengan segudang manfaatnya, internet juga dapat menjadi bumerang yang menyerang penggunanya sendiri. Salah satu dampak negatif dari internet ini adalah adiksi internet atau kecanduan internet. Berdasarkan penelitian, selama pandemi COVID-19 ini berlangsung, diketahui bahwa terjadi peningkatan adiksi internet. Selama pandemi COVID-19, diketahui prevalensi adiksi internet di kalangan orang dewasa di Indonesia mencapai 14,4%. Dibandingkan sebelum pandemi, durasi *online* juga meningkat secara signifikan sebesar 52% (Siste *et al.*, 2020).

Kenaikan tingkat dari adiksi ini patut diwaspadai, karena penggunaan internet yang berlebihan sebenarnya dapat memperburuk kecemasan, frustrasi, dan mendorong perilaku kompulsif yang pada akhirnya memperburuk kecanduan internet itu sendiri (Siste *et al.*, 2020). Berdasarkan penelitian dari Young (1998) Terdapat lima tipe perilaku yang mengikuti adiksi internet yaitu, *cybersexual addiction* atau kecanduan mengakses situs pornografi; *cyber-relationship addiction* atau kecanduan menjalin hubungan di dunia maya yang dapat mengganggu hubungan pernikahan; *net compulsions* yaitu kondisi di mana individu terlibat dalam perjudian daring, saham, dan berbelanja yang menyebabkan mereka memiliki masalah keuangan dan gangguan pekerjaan; *information overload* di mana individu menghabiskan waktu mereka untuk mencari dan mengumpulkan informasi dari internet secara berlebihan; *computer addiction* atau kecanduan menggunakan komputer atau *gadget* dalam bermain game di komputer.

Pada tahun 2022, terhitung hampir 3 tahun sudah semenjak kemunculan pertama kali dari wabah COVID-19, berbagai negara kini mulai menerapkan berbagai macam strategi sebagai upaya normalisasi pascapandemi. Dalam sektor pendidikan, melalui Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia (Kemendikbudristek RI), Indonesia telah resmi menggunakan kurikulum merdeka pada tahun ajaran 2022/2023 sebagai upaya pemulihan pembelajaran pascapandemi, tercatat hingga saat ini sebanyak 143.265 sekolah di seluruh Indonesia yang telah menggunakan kurikulum tersebut (Kemendikbud, 2022). Tujuan dari penulisan artikel ini untuk menjelaskan bagaimana pandangan psikologi sosial dalam memandang peningkatan adiksi internet yang terjadi selama masa pandemi COVID-19, serta tindakan pencegahan apa saja yang dapat dilakukan oleh individu agar kenaikan tersebut tidak terus berlangsung.

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan berjenis eksplanatif dengan pendekatan kualitatif. Adapun metode eksplanatif adalah suatu jenis metode penelitian yang dilakukan dengan menganalisis hubungan antar variabel yang ada di dalam penelitian serta bagaimana variabel tersebut dapat saling mempengaruhi (Zaluchu, 2020). Pada pendekatannya sendiri yaitu pendekatan kualitatif, mengarah pada penyelidikan yang dilakukan guna mendapatkan hasil kebenaran yang cenderung bersifat relatif, hermentik, dan interpretatif (Zaluchu, 2020). Pendekatan ini juga dapat meningkatkan pemahaman terkait fenomena yang sedang diteliti (Aspers & Corte, 2019). Metode tersebut digunakan untuk memaparkan perihal bagaimana ilmu psikologi sosial memandang angka adiksi internet yang mengalami peningkatan di masa pandemi COVID-19 yang tengah dalam penelitian.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini berjenis data sekunder. Data sekunder adalah data yang mencakup pada data yang telah dikumpulkan sebelumnya yang kemudian dipertimbangkan untuk digunakan kembali pada masalah baru (Vartanian, 2011). Menurut Martins, da Cunha, dan Serra (2018) data sekunder dapat diperoleh dari data yang didapat dari lembaga pemerintahan yang melakukan penelitian maupun dari penelitian yang dilakukan oleh lembaga swasta dengan hasil penelitian yang transparan dan dapat dipercaya. Dikatakan demikian sebab data yang digunakan merupakan data yang bersumber dari studi pustaka.

3. Hasil dan Pembahasan

Dijelaskan oleh Young (1998) bahwa seseorang yang menghabiskan banyak waktu menggunakan internet dan tidak dapat mengontrol penggunaan *online*-nya adalah tanda bahwa seseorang tersebut telah kecanduan internet. Menurut Young dan De Abreu (2011) terdapat 4 aspek yang dapat mempengaruhi seseorang dalam kecanduan atau adiksi internet, di antaranya adalah *gender* atau jenis kelamin, kondisi sosial ekonomi, faktor psikologis serta tujuan dan waktu penggunaan internet. Terdapat 2 faktor yang paling mencolok sebagai penyebab naiknya angka kecanduan internet di Indonesia yang berdasarkan penelitian Siste et al (2020) angka kecanduan internet selama pandemi COVID-19 di kalangan orang dewasa di Indonesia didapati naik sebanyak 14,4%.

Faktor pertama adalah kondisi psikologis di mana kecanduan internet merupakan akibat dari masalah emosional, seperti stres, depresi, dan cemas. Dalam hal tersebut, sebagian orang akan menggunakan internet sebagai bentuk pelarian dari perasaan yang tidak menyenangkan atau lingkungan mereka yang penuh tekanan, seperti kondisi tanpa interaksi

sosial secara langsung yang terjadi saat ini hingga mengakibatkan timbulnya perasaan cemas dan munculnya stres. Dalam kondisi pandemi seseorang mengalami kecanduan internet sebagai bentuk respon dari stres yang dialaminya akibat tidak dapat menyesuaikan diri dengan kondisi saat ini yang membuat mereka menjadi tidak dapat beraktivitas secara normal. Diketahui berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Newby, O'Moore, Tang, Christensen, dan Faasse (2020) bahwa 78% dari penduduk Australia yang berpartisipasi merasa cemas pada kesehatan mental mereka yang memburuk selama pandemi COVID-19.

Faktor kedua adalah tujuan dan waktu penggunaan internet. Tujuan inilah yang akan menentukan sejauh mana seseorang mengalami kecanduan atau adiksi internet yang akan berkaitan dengan seberapa banyak waktu yang akan seseorang tersebut habiskan di depan komputer. Dalam hal tersebut tujuan menggunakan internet adalah sebagai bentuk usaha untuk berpaling sejenak dari masalah yang dihadapi dalam kehidupan nyata serta sebagai bentuk upaya agar tidak tertinggal dari berbagai informasi selama pandemi ini terjadi. Semasa pandemi ini banyak orang cenderung khawatir dan takut tertinggal akan informasi yang penting dari internet, sebab sangat mudah bagi kita untuk terlewat dari informasi-informasi tersebut. Fenomena itu yang disebut sebagai *fear of missing out* (FoMO). Fenomena FoMO inilah yang juga berpengaruh pada naiknya angka kecanduan internet yang terjadi selama pandemi COVID-19. Diketahui dari JWT Intelligence (2012) sebanyak 40% dari pengguna internet di dunia saat ini mengalami *fear of missing out* (FoMO). Alasan seseorang menjadi FoMO ini berhubungan dengan kebutuhan psikologisnya yang belum terpenuhi akan relevansi, yaitu keinginan untuk berhubungan dengan orang lain dan kebutuhan psikologis akan dirinya sendiri (Przybylski et al., 2013). Di mana selama pandemi ini, banyak orang tidak dapat memenuhi kebutuhannya untuk berhubungan langsung atau bertemu dengan orang lain.

Dalam *social exchange and interdependence theory* diasumsikan bahwa individu membentuk dan menjalankan suatu hubungan atas dasar hubungan timbal-balik antara *cost* dan *reward* yang akan didapatkannya. Kemudian dijelaskan dalam teori Bartholomew (1990) (dalam Steg, Buunk, dan Rothengatter, 2008) terkait 2 tipe alasan seseorang melakukan penghindaran dalam membentuk hubungan dengan orang lain yaitu *fearful attachment style* dan *dismissing attachment style*. Di dalam *fearful attachment style* dijelaskan bahwa individu menginginkan hubungan yang intim dengan orang lain namun takut akan terluka dan yang kedua adalah *dismissing attachment style* yaitu individu lebih menyukai kebebasan dan kemandirian daripada kedekatan dengan orang lain.

Berdasarkan teori *social exchange and interdependence theory* dan *fearful attachment style* dari Bartholomew dapat dianalogikan bahwa penyebab seseorang menjadi kecanduan internet dimungkinkan karena mereka khawatir saat mereka menjalani hubungan dengan orang maka ekspektasi timbal-balik yang mereka harapkan menjadi tidak terpenuhi serta takut dengan penolakan yang akan ia alami saat mengutarakan pendapat yang tidak sama dengan lingkungannya yang memungkinkan mereka menjadi dikucilkan. Sejalan juga dengan tipe penghindaran yang kedua yaitu *dismissing attachment style*, selama pandemi ini seseorang dapat menjadi terbiasa dengan kemandirian dirinya sehingga ketertarikannya dengan menjalin kedekatan dengan orang lain menjadi semakin menurun. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Mesch (2012) bahwa internet dapat membebaskan kaum muda dari kekhawatiran tentang apakah orang lain akan menerima atau menolak mereka. Hal itulah yang membuat remaja sulit untuk mengekspresikan diri atau membuka diri jika harus

berinteraksi secara langsung. Karena kecanduan internet inilah seseorang dapat menjadi terisolasi dari lingkungannya (Shaw dan Black, 2008).

Motivasi dan *social comparison theory* turut andil dalam kecenderungan seseorang menjadi kecanduan internet selama pandemi COVID-19. Untuk motivasi mengenai mengapa seseorang dapat kecanduan internet, kembali lagi kepada tujuan mereka menggunakan internet, yaitu selama pandemi ini mereka memiliki kecenderungan untuk khawatir tertinggal informasi penting sehingga durasi *online* mereka akan meningkat. Dalam *social comparison theory* akan terlihat perbandingan diri individu dengan seseorang yang memiliki pendapat atau kemampuan yang lebih tinggi dari dirinya (*upward social comparison*). Dalam hal tersebut dapat dianalogikan dengan seseorang yang kecanduan bermain *game online*, alasan mereka kecanduan dapat disebabkan karena saat bermain game mereka melihat seseorang yang dapat bermain lebih hebat dari dirinya sehingga akan memotivasinya untuk semakin lebih baik dalam bermain game tersebut dengan melatih dirinya bermain hingga menjadi kecanduan. Individu juga dapat membandingkan jumlah informasi yang dimiliki oleh seseorang selama diskusi terkait sebuah topik melalui *video conference* jika orang tersebut mengetahui banyak hal terkait informasi yang ada maka individu akan cenderung menilai orang tersebut lebih tinggi dari dirinya sehingga ia akan termotivasi untuk mempelajari informasi tersebut secara berlebihan sehingga mengakibatkan individu ini menjadi kecanduan internet.

Akibat terbiasa dengan melakukan semuanya dari rumah dan menjadi nyaman dengan kemudahan dari internet, ditakutkan ketika pandemi ini berakhir angka adiksi atau kecanduan internet ini tidak kunjung mengalami penurunan. Agar hal yang dikhawatirkan itu tidak terjadi dapat dimulai dengan mereduksi waktu durasi *online*, dimana kontrol diri, motivasi, dan efikasi diri sangat berperan disini. Diketahui berdasarkan penelitian dari Muna & Astuti (2014) bahwa seorang remaja yang memiliki kemampuan kontrol diri mampu membuat mereka terhindar dari kecenderungan kecanduan pada media sosial. Kontrol diri seseorang ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal salah satu di antaranya adalah motivasi. Motivasi seseorang agar dapat mengontrol dirinya sendiri untuk *online* ini bisa didapatkan dengan menilai persepsi risiko tentang seberapa bahaya perilaku tersebut apabila dilakukan (Steg et al., 2008). Motivasi seseorang ini juga dipengaruhi oleh lingkungan yang salah satunya adalah keluarga. Peran keluarga dalam memberi motivasi ini akan berdampak cukup besar, keluarga bisa menerapkan peraturan di rumah terkait batas maksimal dalam berselancar di internet serta bisa memberikan *punishment* dan *reward* pada anggota keluarga yang melanggar dan pada anggota keluarga yang berhasil. Keluarga juga dapat meningkatkan kualitas hubungan internal antar anggota keluarganya seperti dengan melakukan obrolan sambil minum teh di sore hari. Diketahui menurut Nu'man (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keberlangsungan keluarga dengan kecanduan internet.

Efikasi diri atau *self-efficacy* ini berarti harapan kemanjuran dari persepsi seseorang tentang kemampuannya dalam mempertahankan perilaku tertentu meskipun hal itu sulit untuk dilakukan (Steg et al., 2008). Diperlukan sikap optimis dan berpikir positif bahwa diri individu mampu melakukan hal tersebut dalam hal ini adalah kemampuan individu dalam mengontrol durasi *online*. Berdasarkan penelitian juga diketahui bahwa optimis dan pikiran yang positif selama pandemi COVID-19 dapat menjadi faktor yang dapat menurunkan kecemasan dan depresi kita (Zhou et.al., 2020). Masyarakat juga dapat melakukan implementasi eksplisit yang bertujuan untuk membantu mereka terlibat dalam perilaku

ketika belum ada rutinitas. Seperti ketika menulis, menentukan waktu dan tempat dari kegiatan yang akan dilakukan, di mana niat implementasi ini akan diaktifkan secara mental dan mengarah pada inisiasi perilaku yang diinginkan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ketika seseorang merumuskan niat implementasi dan menuliskannya, kemungkinan perilaku tersebut akan dieksekusi semakin besar (Steg et al., 2008).

4. Kesimpulan

Peningkatan angka kecanduan internet di masa pandemi ini disebabkan oleh kenaikan angka stres akibat pemberlakuan beberapa kebijakan baru, hal ini juga berhubungan dengan tujuan dari pemakaian internet supaya tidak tertinggal informasi dan/atau sebagai pelarian dari dunia nyata. Sindrom FoMO atau *fear of missing out* ini juga dapat muncul saat seseorang khawatir akan tertinggal suatu informasi dari internet. Berdasarkan *social exchange and interdependence theory* dan teori penghindaran milik Bartholomew yaitu *fearful attachment style* dapat dijelaskan bahwa alasan seseorang lebih tertarik pada internet dibanding bersosialisasi ialah karena bersosialisasi secara langsung mampu memicu kekhawatiran terkait penolakan yang mungkin terjadi akibat perbedaan pendapat antara individu dengan lingkungan, yang berdampak pada tidak terpenuhinya ekspektasi hubungan timbal-balik seseorang. Penggunaan internet dalam jangka panjang mampu mengakibatkan seseorang tidak tertarik dengan sosialisasi langsung karena terlalu nyaman dengan keadaan serba internet seperti sekarang, hal tersebut sesuai dengan teori penghindaran milik Bartholomew yaitu *dismissing attachment style*. Dijelaskan pula dalam *upward social comparison theory* bahwa selama berinteraksi secara virtual, individu cenderung merasa bahwa seseorang memiliki kemampuan di bidang tertentu yang lebih unggul dari dirinya maka ia akan terinspirasi untuk mempelajari hal tersebut lebih dalam yang dapat memicu adiksi terhadap internet. Untuk meminimalisir angka kecanduan yang semakin naik dapat dilakukan dengan mulai mengontrol diri sendiri. Kontrol diri dapat terwujud dengan motivasi yang kuat bahwa kecanduan internet itu buruk bagi tubuh dan pikiran individu, serta efikasi diri positif.

References

- Aspers, P. & Corte, U. (2019). What is qualitative in qualitative research. *Qualitative Sociology*, 42, 139–160. doi: <https://doi.org/10.1007/s11133-019-9413-7>
- Eddleston, K.A. (2009). The effects of social comparison on managerial career satisfaction and turnover intentions. *Career Development International*, 14(1), 87–110. doi: <https://doi.org/10.1108/13620430910933592>
- JWT Intelligence. (2012). *Fear of Missing Out (FoMO)*. Retrieved from www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMOupdate_3.21.12.pdf
- Lee, A. (2020). Wuhan novel coronavirus (COVID-19): why global control is challenging?. *Public Health*, 179. doi: <https://10.1016/j.puhe.2020.02.001>
- Martins, F., da Cunha, J. & Serra, F. (2018). Secondary data in research – uses and opportunities. *Iberoamerican Journal Of Strategic Management (IJSM)*, 17(4), 01–04. doi: <https://10.5585/ijsm.v17i4.2723>
- Mesch, G.S. (2012). Technology and youth. *New Directions for Youth Development*, 135, 97–105. doi: <https://doi.org/10.1002/yd.20032>
- Muna, R. & Astuti, T. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 481–491. doi: <https://doi.org/10.1002/yd.20032>
- Muslim, B. & Dayana, L. (2016). Sistem informasi Peraturan Daerah (PERDA) kota Pagar Alam berbasis WEB. *Jurnal Ilmiah Betrik*. 7(1), 36–49. doi: <https://doi.org/10.36050/betrik.v7i01.11>

- Newby, J.M., O'Moore, K., Tang, S., Christensen, H. & Faasse, K. (2020). Acute mental health responses during the COVID-19 pandemic in Australia. *PLoS One*, 15(7). doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236562>
- Nu'man, T.M. (2016). Keberfungsian keluarga dan kecanduan internet pada mahasiswa. *PSIKOLOGIKA*, 21(2), 139–148. doi: <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss2.art4>
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 *Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease (COVID-19)*. March 31, 2020. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2020 Nomor 91. Jakarta.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Redmond, M.V. (2015). *Social Exchange Theory*. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/128976015.pdf>
- Shaw, M. & Black, D.W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353–365. doi: <http://dx.doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L.T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L.P., Limawan, A.P., Murtani, B.J. & Suwartono, C. (2020). The impact of physical distancing and associated factors towards internet addiction among adults in Indonesia during COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based. *Frontiers in Psychiatry*, 11. doi: <https://10.3389/fpsy.2020.580977>
- Steg, L., Buunk, A.P. & Rothengatter, T. (2008). *Applied Social Psychology: Understanding and Managing Social Problems*. Cambridge University Press: New York.
- Vartanian, T.P. (2011). *Secondary data analysis*. New York: Oxford University Press. Retrieved from <https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780195388817.001.0001/acprof-9780195388817>,
- Who.int. (2019). *QA for public*. Retrieved from <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public>.
- Who.int. (2020). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*. Retrieved from <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>.
- Kemedikbud. (2022). *Implementasi Kurikulum Merdeka*. Retrieved from <https://kurikulum.gtk.kemdikbud.go.id/>.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K.S. & De Abreu, C.N. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evolution and Treatment*. Canada: John Wiley & Sons.
- Zaluchu, S.E. (2020). Strategi penelitian kualitatif dan kuantitatif di dalam penelitian agama. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 28–38.
- Zhou, S.J., Zhang, L.G., Wang, L.L., Guo, Z.C., Wang, J.Q., et al. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29, 749–758. doi: <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>