

## Analisis Tingkat Adiksi Internet pada Mahasiswa Menggunakan Internet Addiction Test (IAT) sebagai Dasar Pemberian Layanan Konseling Adiksi

Rebecca Dameyanti<sup>1</sup> Nazlah Balqis Istna<sup>2</sup> Aleks Wijaya Waruwu<sup>3</sup> Dame Magdalena Marpaung<sup>4</sup>

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

Email: [rebeccadameyanti@gmail.com](mailto:rebeccadameyanti@gmail.com)<sup>1</sup> [nazlahbalqisistna@gmail.com](mailto:nazlahbalqisistna@gmail.com)<sup>2</sup> [alekswijaya2005@gmail.com](mailto:alekswijaya2005@gmail.com)<sup>3</sup> [damemarpaung26@gmail.com](mailto:damemarpaung26@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat adiksi internet pada mahasiswa menggunakan Internet Addiction Test (IAT) serta menjadikannya sebagai dasar dalam pemberian layanan konseling adiksi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket berbasis Google Form dengan menggunakan instrumen IAT. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang aktif menggunakan internet, dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat adiksi internet mahasiswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 72,1. Distribusi data menunjukkan bahwa 60% mahasiswa berada pada kategori sedang, 30% kategori berat, dan 10% kategori ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan internet pada mahasiswa sudah cukup tinggi dan berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang baik. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa hasil pengukuran menggunakan IAT dapat dijadikan sebagai dasar dalam menentukan layanan konseling yang sesuai, seperti psikoedukasi, konseling kelompok, dan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

**Kata Kunci:** Adiksi Internet, Mahasiswa, Internet Addiction Test (IAT), Konseling Adiksi, Bimbingan dan Konseling



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin pesat telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, khususnya di kalangan mahasiswa. Internet kini tidak hanya berfungsi sebagai media untuk mencari informasi, tetapi juga menjadi sarana utama dalam mendukung kegiatan akademik, komunikasi, hiburan, serta interaksi sosial (Kuss & Griffiths, 2011). Mahasiswa sebagai generasi digital memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap internet karena hampir seluruh aktivitas perkuliahan dan kehidupan sehari-hari mereka tidak terlepas dari penggunaan teknologi tersebut (Pratama & Wibowo, 2019). Di satu sisi, internet memberikan berbagai manfaat, seperti kemudahan dalam mengakses sumber belajar, mempercepat proses komunikasi, serta mendukung efisiensi dalam menyelesaikan tugas akademik. Namun, di sisi lain, penggunaan internet yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya adalah adiksi atau kecanduan internet (Young, 1998). Kondisi ini menjadi perhatian penting karena dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan mahasiswa, baik dari segi akademik, sosial, maupun psikologis (Putri & Sari, 2020). Adiksi internet merupakan kondisi di mana individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan internet sehingga berdampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari. Individu yang mengalami adiksi cenderung menghabiskan waktu yang berlebihan di dunia maya, mengabaikan tanggung jawab akademik, serta mengalami gangguan dalam hubungan sosial dan kesehatan mental. Griffiths (2005) menyatakan bahwa adiksi internet termasuk

dalam bentuk kecanduan perilaku (behavioral addiction) yang ditandai dengan kehilangan kontrol, toleransi, serta munculnya gejala withdrawal ketika tidak menggunakan internet. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami adiksi internet karena tingginya intensitas penggunaan serta berbagai tuntutan yang mengharuskan mereka selalu terhubung dengan internet.

Selain itu, faktor seperti stres akademik, kebutuhan akan hiburan, serta pengaruh lingkungan sosial juga dapat mendorong mahasiswa menggunakan internet secara berlebihan (Anderson, 2001; Putri & Sari, 2020). Jika tidak dikendalikan, kondisi ini dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar, gangguan konsentrasi, masalah emosional, hingga berkurangnya kualitas interaksi sosial secara langsung. Untuk mengetahui tingkat adiksi internet secara lebih akurat, diperlukan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel. Salah satu alat ukur yang banyak digunakan adalah Internet Addiction Test (IAT) yang dikembangkan oleh Young (1998). Instrumen ini digunakan untuk mengidentifikasi sejauh mana penggunaan internet memengaruhi kehidupan individu serta mengelompokkan tingkat adiksi ke dalam beberapa kategori. Dalam bidang bimbingan dan konseling, hasil analisis tingkat adiksi internet memiliki peranan yang penting sebagai dasar dalam merancang layanan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Intervensi melalui konseling terbukti efektif dalam membantu individu mengurangi ketergantungan terhadap internet serta meningkatkan kualitas kehidupan (Kuss & Griffiths, 2011; Winkler et al., 2013). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji penggunaan Internet Addiction Test (IAT) sebagai dasar dalam penentuan layanan konseling adiksi pada mahasiswa masih terbatas. Sebagian besar penelitian hanya berfokus pada pengukuran tingkat adiksi tanpa mengaitkannya secara langsung dengan intervensi layanan bimbingan dan konseling (Putri & Sari, 2020). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut, khususnya dalam mengintegrasikan hasil pengukuran adiksi internet dengan perancangan layanan konseling yang tepat. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat adiksi internet pada mahasiswa menggunakan Internet Addiction Test (IAT) serta menjadikannya sebagai dasar dalam pemberian layanan konseling yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur fenomena secara objektif dan menghasilkan data berupa angka yang dapat dianalisis secara statistik, sedangkan penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan suatu kondisi atau fenomena sebagaimana adanya (Sugiyono, 2019). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif menggunakan internet dalam kehidupan sehari-hari. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 40 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Internet Addiction Test (IAT) yang dikembangkan oleh Young (1998). Instrumen ini terdiri dari 20 item pernyataan dengan menggunakan skala Likert yang bertujuan untuk mengukur tingkat adiksi internet pada individu. Skor yang diperoleh dari instrumen ini kemudian dikategorikan ke dalam beberapa tingkat, yaitu normal, ringan, sedang, dan berat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kepada responden. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2019). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Data dianalisis dengan menghitung skor total masing-masing responden berdasarkan hasil pengisian instrumen IAT. Selanjutnya, skor tersebut dikategorikan ke dalam tingkat adiksi

internet, yaitu normal, ringan, sedang, dan berat. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan persentase untuk memudahkan interpretasi data (Sugiyono, 2019).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan menggunakan teknik Corrected Item-Total Correlation untuk mengetahui sejauh mana setiap item dalam instrumen Internet Addiction Test (IAT) mampu mengukur variabel adiksi internet. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai koefisien korelasi di atas kriteria minimum ( $r > 0,30$ ). Hal ini berarti setiap butir pernyataan memiliki hubungan yang signifikan dengan skor total.

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen**

Kriteria	Hasil
Jumlah Item	20
Item Valid	20
Rentang r hitung	>0,30

Keterangan: Seluruh Item Valid

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh item dalam instrumen IAT dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

### Uji Reliabilitas (Cronbach's Alpha)

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen menggunakan metode Cronbach's Alpha. Hasil analisis menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,948.

**Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Cronbach's Alpha	Kriteria	Keterangan
Adiksi Internet (IAT)	0.948	>0.90	Sangat Reliabel

Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas sangat tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur yang digunakan konsisten dan dapat dipercaya dalam mengukur variabel penelitian.

### Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk melihat gambaran umum tingkat adiksi internet pada mahasiswa berdasarkan skor IAT.

**Tabel 3. Statistik Deskriptif**

Variabel	Mean	Keterangan
Adiksi Internet	72,1	Sedang

Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa berada pada kategori adiksi sedang. Selanjutnya, distribusi tingkat adiksi internet dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Distribusi Tingkat Adiksi Internet**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Ringan	4	10%
Sedang	24	60%
Berat	12	30%
Normal	0	0%
<b>Total</b>	40	100%

Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori adiksi sedang, diikuti kategori berat, dan hanya sebagian kecil pada kategori ringan.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat adiksi internet pada mahasiswa berada pada kategori sedang hingga berat, dengan nilai rata-rata sebesar 72,1 yang termasuk dalam kategori sedang. Distribusi data memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang (60%), diikuti oleh kategori berat (30%) dan ringan (10%), serta tidak ditemukan responden dalam kategori normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan internet telah menjadi bagian yang sangat dominan dalam kehidupan mahasiswa, namun belum sepenuhnya diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang memadai. Dari aspek instrumen, hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item dalam Internet Addiction Test (IAT) memiliki nilai korelasi di atas kriteria yang ditetapkan, sehingga dinyatakan valid dalam mengukur konstruk adiksi internet. Selain itu, nilai reliabilitas sebesar 0,948 menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Kimberly S. Young dalam jurnal *CyberPsychology & Behavior* yang menyatakan bahwa IAT merupakan instrumen yang valid dan reliabel dalam mengidentifikasi tingkat adiksi internet (Young, 1998). Dengan demikian, data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dianggap akurat dan dapat dipercaya.

Secara deskriptif, dominasi kategori adiksi sedang menunjukkan bahwa mahasiswa mulai mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan internet. Kondisi ini ditandai dengan penggunaan internet yang berlebihan, kecenderungan menunda tugas akademik, serta meningkatnya ketergantungan terhadap aktivitas online. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka berpotensi berkembang menjadi adiksi yang lebih berat dan berdampak lebih luas terhadap kehidupan mahasiswa. Keberadaan 30% mahasiswa dalam kategori adiksi berat menunjukkan adanya kelompok yang telah mengalami tingkat ketergantungan yang serius. Pada tahap ini, penggunaan internet tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga memengaruhi aspek sosial dan psikologis, seperti menurunnya kualitas interaksi sosial, munculnya stres, serta penurunan produktivitas. Hal ini sesuai dengan konsep adiksi perilaku yang dikemukakan oleh Mark D. Griffiths dalam *Journal of Substance Use*, yang menyatakan bahwa adiksi ditandai oleh kehilangan kontrol, penggunaan yang berulang, serta tetap dilakukan meskipun menimbulkan dampak negatif (Griffiths, 2005). Lebih lanjut, menurut penelitian Daria J. Kuss dan Mark D. Griffiths dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health*, adiksi internet dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemudahan akses teknologi, kebutuhan akan hiburan, serta tuntutan aktivitas berbasis digital (Kuss & Griffiths, 2011). Hal ini memperkuat bahwa mahasiswa sebagai kelompok yang aktif menggunakan teknologi memiliki kerentanan yang tinggi terhadap perilaku adiktif terhadap internet.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat dan terarah. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengukuran tingkat adiksi internet menggunakan IAT tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengetahui kondisi mahasiswa, tetapi juga dapat dijadikan sebagai dasar dalam menentukan layanan konseling yang sesuai dengan tingkat keparahan adiksi. Mahasiswa dengan kategori adiksi ringan cenderung masih mampu mengontrol penggunaan internet, sehingga layanan yang diberikan lebih bersifat preventif, seperti psikoedukasi mengenai penggunaan internet yang sehat, pengelolaan waktu, serta peningkatan kesadaran diri terhadap dampak penggunaan internet yang berlebihan. Pada kategori adiksi sedang, mahasiswa mulai menunjukkan kesulitan dalam mengontrol perilaku penggunaan internet, sehingga diperlukan intervensi yang lebih terarah.

Layanan yang dapat diberikan adalah konseling kelompok dengan pendekatan self-management, yang bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam mengatur perilaku, menetapkan batasan penggunaan internet, serta meningkatkan kemampuan kontrol diri secara bertahap. Sementara itu, mahasiswa dengan kategori adiksi berat memerlukan penanganan yang lebih intensif melalui layanan konseling individu. Pendekatan yang dapat digunakan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Menurut Gerald Corey dalam bukunya *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, CBT merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengidentifikasi serta mengubah pola pikir maladaptif dan menggantinya dengan pola pikir serta perilaku yang lebih adaptif (Corey, 2013).

Dengan demikian, hasil analisis tingkat adiksi internet menggunakan IAT tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur, tetapi juga sebagai dasar dalam merancang intervensi layanan konseling yang sesuai dengan tingkat keparahan adiksi mahasiswa. Penyesuaian layanan berdasarkan kategori adiksi ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas penanganan, serta membantu mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri sehingga penggunaan internet dapat dilakukan secara lebih sehat, seimbang, dan bertanggung jawab. Temuan dalam penelitian ini memperkuat pentingnya integrasi antara hasil pengukuran tingkat adiksi internet dengan perancangan layanan konseling. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya berfokus pada pengukuran tingkat adiksi, penelitian ini menunjukkan bahwa hasil asesmen menggunakan Internet Addiction Test (IAT) dapat dimanfaatkan secara langsung sebagai dasar dalam menentukan jenis intervensi konseling yang sesuai. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik bimbingan dan konseling, khususnya dalam penanganan adiksi internet pada mahasiswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat adiksi internet pada mahasiswa yang diukur menggunakan Internet Addiction Test (IAT) berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 72,1. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang (60%), diikuti kategori berat (30%) dan ringan (10%), serta tidak ditemukan pada kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan internet telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, namun belum sepenuhnya diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang optimal. Instrumen IAT terbukti valid dan reliabel sehingga dapat digunakan secara efektif untuk mengukur tingkat adiksi internet. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat adiksi internet dapat dijadikan sebagai dasar dalam menentukan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai. Mahasiswa dengan tingkat adiksi yang berbeda memerlukan pendekatan intervensi yang berbeda, mulai dari layanan preventif hingga layanan konseling yang lebih intensif. Dengan demikian, pemanfaatan hasil asesmen adiksi internet diharapkan dapat membantu konselor dalam merancang layanan yang lebih tepat sasaran guna meningkatkan kemampuan regulasi diri mahasiswa dalam penggunaan internet secara sehat dan seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21–26.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377–383.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole.]
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Griffiths, Mark. "A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework." *Journal of Substance use* 10.4 (2005): 191-197.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Kuss, Daria J., and Mark D. Griffiths. "Online social networking and addiction—a review of the psychological literature." *International journal of environmental research and public health* 8.9 (2011): 3528-3552.
- Pratama, R., & Wibowo, A. (2019). Konseling kognitif perilaku dalam menangani kecanduan internet. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45–52.
- Putri, D. A., & Sari, P. (2020). Pengaruh penggunaan internet terhadap perilaku adiktif mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 120–130.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317–329.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304–312.