

## Gambaran Adiksi Internet dalam Kehidupan Sehari-hari pada Mahasiswa di Era Digital

Olyfia Fricilia Hutagalung<sup>1</sup> Diba Latifah Nasution<sup>2</sup> Nurul Maulidyah Fitri<sup>3</sup> Ade Ahmad Rizky<sup>4</sup> Adventus Desanto I. Gurning<sup>5</sup>

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: [olyfiatfh7@gmail.com](mailto:olyfiatfh7@gmail.com)<sup>1</sup> [dibalatifahpcy@gmail.com](mailto:dibalatifahpcy@gmail.com)<sup>2</sup> [maulidyahnurul65@gmail.com](mailto:maulidyahnurul65@gmail.com)<sup>3</sup> [aarizky875@gmail.com](mailto:aarizky875@gmail.com)<sup>4</sup> [adventusgurning19@gmail.com](mailto:adventusgurning19@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat adiksi internet pada mahasiswa serta menelaah relevansi penerapan layanan konseling kelompok berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai salah satu alternatif intervensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner berbasis Google Form kepada mahasiswa Universitas Negeri Medan (UNIMED). Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 99 mahasiswa, yang terdiri dari 70,7% perempuan dan 29,3% laki-laki, dengan mayoritas berada pada rentang usia 18–20 tahun (62,6%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat adiksi internet mahasiswa didominasi oleh kategori sedang sebesar 45,5%, diikuti kategori ringan sebesar 34,3%, kategori berat sebesar 17,2%, dan kategori normal sebesar 3,0%. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan penggunaan internet yang relatif tinggi dan berpotensi memberikan dampak terhadap aspek akademik maupun sosial. Berdasarkan temuan tersebut, layanan konseling kelompok berbasis CBT dipandang relevan untuk diterapkan karena mampu membantu individu dalam mengidentifikasi serta merekonstruksi pola pikir dan perilaku maladaptif yang berkaitan dengan penggunaan internet. Selain itu, dinamika kelompok dalam konseling juga memberikan ruang bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, sehingga dapat meningkatkan kesadaran diri dalam mengontrol penggunaan internet. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis CBT dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam menurunkan kecenderungan adiksi internet pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Adiksi Internet, Mahasiswa, Konseling Kelompok, Cognitive Behavior Therapy (CBT).

### Abstract

*This study aims to describe the level of internet addiction among college students and to examine the relevance of implementing group counseling services based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) as an alternative intervention. This study employs a descriptive quantitative approach, utilizing data collection via the distribution of a Google Forms-based questionnaire to students at the State University of Medan (UNIMED). The study included 99 respondents, comprising 70.7% women and 29.3% men, with the majority falling within the 18–20 age range (62.6%). The results indicate that the level of internet addiction among students is dominated by the moderate category at 45.5%, followed by the mild category at 34.3%, the severe category at 17.2%, and the normal category at 3.0%. These findings suggest that the majority of students exhibit a relatively high tendency toward internet use, which has the potential to impact both academic and social aspects. Based on these findings, CBT-based group counseling is considered a relevant intervention because it helps individuals identify and restructure maladaptive thought patterns and behaviors related to internet use. Furthermore, the group dynamics in counseling provide a space for students to share their experiences with one another, thereby enhancing self-awareness in controlling internet use. Thus, CBT-based group counseling can serve as an effective intervention alternative to reduce the tendency toward internet addiction among college students.*

**Keywords:** Internet Addiction, College Students, Group Counseling, Cognitive Behavior Therapy (CBT)



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

## PENDAHULUAN

Perkembangan dalam dunia teknologi informasi dan komunikasi di zaman digital telah menyebabkan perubahan yang sangat besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam sektor pendidikan. Internet, yang merupakan salah satu hasil utama dari kemajuan teknologi ini, kini telah menjadi hal yang sangat penting bagi masyarakat modern. Bagi para mahasiswa, internet tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi berperan sebagai fasilitas utama dalam mendukung kegiatan akademik, seperti menemukan referensi, mengakses jurnal ilmiah, mengikuti kelas online, serta berkolaborasi dalam berbagai tugas perkuliahan. Kenyamanan akses internet melalui perangkat digital seperti smartphone, laptop, dan tablet menjadikan penggunaannya semakin meluas dan intensif, tanpa terhalang oleh ruang dan waktu. Seiring bertambahnya tingkat penggunaan internet, berbagai masalah berkaitan dengan perilaku penggunaan yang tidak teratur juga muncul. Salah satu isu yang cukup mendapatkan sorotan adalah ketergantungan pada internet. Ketergantungan pada internet adalah suatu bentuk perilaku yang ditandai dengan penggunaan internet yang berlebihan, kesulitan dalam mengatur lamanya waktu penggunaan, serta adanya dampak buruk terhadap kehidupan individu, baik dari segi akademis, sosial, maupun psikologis. Ketergantungan ini muncul ketika seseorang tidak mampu mengendalikan keinginannya untuk mengakses internet.

Menurut (Young, 2005) adiksi internet adalah kondisi dimana seseorang tidak mampu untuk mengontrol penggunaannya sehingga menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, baik secara sosial maupun psikologis. Ketidakmampuan ini biasanya terlihat dari penggunaan yang semakin meningkat serta kesulitan untuk membatasi waktu online. (Yanti et al., 2024) Adiksi internet telah mengalami peningkatan yang pesat sejak tahun 1990 sampai dengan sekarang, ditandai dengan penggunaan berlebihan (keinginan untuk bermain internet secara terus-menerus), penarikan diri (adanya kemarahan, ketegangan, depresi, dan kecemasan ketika internet tidak dapat diakses selama beberapa hari), toleransi (meningkatkan penggunaan internet yang diperlukan untuk merasa puas), dan konsekuensi negatif (kelelahan, manajemen waktu yang buruk, kinerja yang buruk, penipuan, isolasi sosial). Fasilitas yang ditawarkan pun menjadi semakin beragam meliputi *browsing, chatting, blogging, Internet shopping, pornography, email, whatsapp, instragram, facebook, tik-tok, telegram, game online, youtube*. Ketersediaan layanan yang ditawarkan oleh internet membuat lebih banyak orang berminat untuk memanfaatkan internet. Layanan internet ini dapat diakses oleh semua kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia.

Adiksi internet saat ini telah menjadi masalah global yang semakin meningkat, khususnya di kalangan mahasiswa. Penggunaan internet yang tinggi pada mahasiswa disebabkan oleh tuntutan akademik yang mengharuskan mereka untuk selalu terhubung dengan sejumlah sumber data di dunia maya. Di samping itu, terdapat ketidakmampuan untuk mengontrol diri dalam mengatur pemanfaatan internet. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung kesulitan membatasi waktu penggunaan internet, sehingga lebih mudah terjerumus dalam perilaku adiktif. Selain itu, tekanan akademik yang tinggi juga menjadi faktor pemicu yang signifikan. Internet sering kali dimanfaatkan sebagai sarana pelarian dari stres, seperti dengan mengakses media sosial, menonton video, atau bermain game online. Kebiasaan ini, bila dilakukan secara berulang, bisa memperkuat cara penggunaan yang kurang sehat. Dampak dari adiksi internet pada mahasiswa dari segi akademik, penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, meningkatnya perilaku prokrastinasi, serta menurunnya prestasi akademik. Dari aspek psikologis, adiksi internet dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Selain itu, dari segi kesehatan fisik, penggunaan internet yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat menyebabkan

gangguan pola tidur yang pada akhirnya berdampak pada kondisi kesehatan secara keseluruhan. Tidak hanya itu, adiksi internet juga dapat mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung, sehingga mahasiswa cenderung lebih terisolasi dalam kehidupan nyata. Dengan tingginya persentase ketergantungan internet di antara mahasiswa menunjukkan bahwa isu ini harus mendapatkan perhatian serius, terutama dalam konteks pendidikan di zaman digital saat ini. Jadi, perlu dilakukan penelitian yang lebih komprehensif tentang gambaran adiksi internet pada mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menjadi dasar dalam merumuskan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif, khususnya melalui layanan konseling kelompok berbasis CBT.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis mengenai fenomena adiksi internet pada mahasiswa tanpa adanya perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Pendekatan deskriptif kuantitatif dipilih karena mampu menyajikan data secara objektif dalam bentuk angka sehingga memudahkan dalam melihat distribusi tingkat adiksi internet pada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif menggunakan internet dalam berbagai aktivitas sehari-hari, baik untuk keperluan akademik maupun non-akademik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan responden yang secara kebetulan ditemui dan bersedia mengisi kuesioner penelitian. Teknik ini dinilai efektif dalam penelitian survei berbasis daring karena mampu menjangkau responden secara luas dalam waktu yang relatif singkat. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara online menggunakan *Google Form*. Penggunaan metode ini dipertimbangkan karena kemudahan akses, efisiensi waktu, serta fleksibilitas dalam menjangkau partisipan. Instrumen penelitian berupa angket yang disusun berdasarkan indikator perilaku adiksi internet, meliputi penggunaan yang berlebihan, kesulitan dalam mengontrol durasi penggunaan, serta munculnya dampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari. Pengukuran adiksi internet dalam penelitian ini mengacu pada konsep *Internet Addiction Test (IAT)* yang telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian untuk mengidentifikasi tingkat kecanduan internet.

Skala pengukuran yang digunakan mengelompokkan tingkat adiksi internet ke dalam kategori normal, ringan, sedang, dan berat. Klasifikasi ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih terstruktur mengenai tingkat kecenderungan adiksi internet pada mahasiswa. Secara konseptual, adiksi internet dipahami sebagai bentuk ketergantungan perilaku yang ditandai dengan penggunaan internet secara berlebihan dan tidak terkendali sehingga menimbulkan berbagai dampak negatif dalam kehidupan individu. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 99 mahasiswa. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif, yaitu dengan menghitung frekuensi dan persentase pada setiap kategori yang diteliti. Analisis ini juga digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan aspek demografis, seperti jenis kelamin dan usia. Selanjutnya, hasil analisis digunakan sebagai dasar dalam mengkaji kebutuhan intervensi terhadap permasalahan adiksi internet. Salah satu pendekatan yang dinilai relevan adalah layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku maladaptif sebagai akar dari perilaku adiktif. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan CBT efektif dalam meningkatkan kontrol diri serta menurunkan tingkat adiksi internet secara signifikan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran empiris mengenai adiksi internet pada mahasiswa, tetapi juga berkontribusi dalam merumuskan alternatif intervensi yang aplikatif melalui layanan konseling kelompok berbasis CBT.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	29	29,3
Perempuan	70	70,7
Total	99	100

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 70 orang (70,7%), sedangkan laki-laki berjumlah 29 orang (29,3%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipan penelitian lebih didominasi oleh mahasiswa perempuan.

**Tabel 2. Jumlah Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
15-17 Tahun	0	0
18-20 Tahun	62	62,6
>21 Tahun	37	37,4
Total	99	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden berada pada rentang usia 18–20 tahun sebanyak 62 orang (62,6%), diikuti oleh usia  $\geq 21$  tahun sebanyak 37 orang (37,4%). Tidak terdapat responden pada rentang usia 15–17 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian didominasi oleh mahasiswa pada fase dewasa awal yang merupakan kelompok usia produktif dan aktif dalam penggunaan internet.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Adiksi Internet**

Adiksi Internet	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	3	3,0
Ringan	34	34,3
Sedang	45	45,5
Berat	17	17,2
Total	99	100

Berdasarkan Tabel 3, tingkat adiksi internet responden didominasi oleh kategori sedang sebanyak 45 orang (45,5%). Selanjutnya, kategori ringan sebanyak 34 orang (34,3%), kategori berat sebanyak 17 orang (17,2%), dan kategori normal hanya 3 orang (3,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan penggunaan internet yang cukup tinggi hingga berada pada tingkat sedang, yang berpotensi memengaruhi aktivitas sehari-hari mereka di era digital.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Adiksi Internet Berdasarkan Jenis Kelamin**

Adiksi Internet	Jenis Kelamin				Total	
	Laki-Laki		Perempuan			
	n	%	n	%	n	%
Normal	0	0	3	100	3	100
Ringan	10	29,4	24	70,6	34	100
Sedang	15	33,3	30	66,7	45	100
Berat	4	23,5	13	76,5	17	100
Total	29	29,3	70	70,7	99	100

Berdasarkan Tabel 4, distribusi adiksi internet berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan mendominasi pada setiap kategori. Pada kategori normal, seluruh

responden adalah perempuan (100%). Pada kategori ringan, perempuan berjumlah 24 orang (70,6%) dan laki-laki 10 orang (29,4%). Pada kategori sedang, perempuan sebanyak 30 orang (66,7%) dan laki-laki 15 orang (33,3%). Sementara itu, pada kategori berat, perempuan berjumlah 13 orang (76,5%) dan laki-laki 4 orang (23,5%). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa perempuan dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat adiksi internet yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

## Pembahasan

Di era digital saat ini, internet tidak lagi hanya menjadi sarana pendukung, tetapi telah menjadi bagian utama dalam kehidupan sehari-hari, khususnya pada mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal. Tingginya penggunaan internet dalam berbagai aktivitas, baik untuk keperluan akademik maupun non-akademik, membuka peluang munculnya kecenderungan adiksi internet. Adiksi internet merupakan perilaku penggunaan internet yang tidak terkontrol dan berlebihan hingga menimbulkan dampak negatif bagi individu. Menurut Young (2005, dalam Dian Novianty dkk., 2019) adiksi internet adalah kondisi dimana seseorang tidak mampu untuk mengontrol penggunaannya sehingga menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, baik secara sosial maupun psikologis. Ketidakmampuan ini biasanya terlihat dari penggunaan yang semakin meningkat serta kesulitan untuk membatasi waktu online. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori adiksi internet sedang, yaitu sebesar 45,5%. Selain itu, terdapat 34,3% mahasiswa yang berada pada kategori ringan, 17,2% pada kategori berat, dan hanya 3,0% yang berada pada kategori normal. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah menggunakan internet dengan intensitas yang cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Jika diperhatikan lebih jauh, tingginya kategori sedang tidak terlepas dari peran internet sebagai kebutuhan utama. Mahasiswa tidak hanya mengandalkan internet untuk menunjang kegiatan belajar, tetapi juga untuk berkomunikasi, mengakses media sosial, hingga memenuhi kebutuhan hiburan. Situasi ini membuat penggunaan internet sering kali berlangsung dalam durasi yang panjang tanpa disadari.

Perbedaan juga terlihat ketika ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Perempuan mendominasi jumlah responden (70,7%) dan secara konsisten menunjukkan persentase yang lebih tinggi pada tiap kategori adiksi internet. Pada kategori sedang misalnya, perempuan mencapai 66,7%, sedangkan laki-laki 33,3%. Hal serupa tampak pada kategori berat, di mana perempuan sebesar 76,5% dan laki-laki 23,5%. Kondisi ini mengarah pada intensitas penggunaan internet bahwa perempuan cenderung lebih sering menggunakan internet, biasanya digunakan untuk berkomunikasi atau penggunaan media sosial. Sementara itu, dari segi usia, responden didominasi oleh rentang usia 18–20 tahun (62,6%). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia tersebut merupakan mayoritas dalam penelitian. Oleh karena itu, tingkat penggunaan internet yang lebih tinggi pada tingkat usia ini lebih dipengaruhi oleh jumlahnya yang lebih banyak dibandingkan kelompok usia lainnya. Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga menemukan bahwa adiksi internet pada mahasiswa cenderung berada pada tingkat ringan hingga sedang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa., dkk (2024) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, sebagian besar responden juga mengalami adiksi internet pada kategori ringan dengan persentase yang cukup dominan. Pada penelitian ini terdapat 32 mahasiswa (32%) yang sering mengabaikan tugas kuliah agar dapat menghabiskan waktu untuk online dan terdapat 23 mahasiswa (23%) yang mengalami penurunan nilai karena telah menghabiskan waktu untuk *online*. Pada penelitian Alviani., dkk (2023) adiksi internet pada 115 partisipan terdapat 62 mahasiswa yang berada pada tingkat adiksi sedang yang mendominasi. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa adiksi internet memiliki kontribusi yang signifikan terhadap munculnya perilaku

prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat adiksi internet yang dialami mahasiswa, maka semakin besar pula kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Kondisi ini pada akhirnya dapat berdampak pada berbagai permasalahan individu, baik dalam aspek akademik maupun pengelolaan waktu sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa temuan dalam penelitian ini memiliki keselarasan dengan berbagai penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa adiksi internet pada mahasiswa merupakan fenomena yang cukup umum terjadi. Tingginya intensitas penggunaan internet, baik untuk keperluan akademik maupun kebutuhan pribadi, turut mendorong munculnya kecenderungan penggunaan yang berlebihan. Kondisi ini tidak terlepas dari berbagai dampak negatif yang dapat muncul, seperti menurunnya konsentrasi belajar, kecenderungan menunda penyelesaian tugas (prokrastinasi akademik), serta berkurangnya kualitas interaksi sosial secara langsung. Oleh karena itu, penggunaan internet yang tidak terkontrol perlu menjadi perhatian agar tidak menimbulkan permasalahan yang lebih luas dalam kehidupan mahasiswa. Melihat kondisi ini, diperlukan upaya yang tidak hanya sebatas memahami masalah, tetapi juga mengarah pada penanganan yang lebih nyata. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui layanan konseling, khususnya konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT). Pendekatan ini dinilai sesuai karena tidak hanya berfokus pada perilaku penggunaan internet yang berlebihan, tetapi juga pada pola pikir yang mendasarinya. Dalam banyak kasus, penggunaan internet yang sulit dikendalikan sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan dan cara pandang tertentu yang membuat individu merasa sulit untuk mengurangi intensitas penggunaannya. Melalui proses konseling, mahasiswa terlebih dahulu diajak untuk menyadari pola penggunaan internet yang mereka jalani serta dampaknya dalam kehidupan sehari-hari. Dari situ, proses dilanjutkan dengan membantu mahasiswa mengenali dan mengubah pola pikir yang kurang rasional, seperti anggapan bahwa penggunaan internet secara terus-menerus merupakan hal yang wajar atau sulit untuk dihindari. Pendekatan ini kemudian diikuti dengan pembentukan kebiasaan yang lebih adaptif, seperti mengatur waktu penggunaan, meningkatkan pengendalian diri, serta membangun aktivitas alternatif yang lebih produktif.

Pelaksanaan konseling secara kelompok juga memberi pengalaman yang berbeda, karena mahasiswa bisa saling mendengar dan berbagi cerita. Hal ini sering kali membantu mereka merasa tidak sendiri, sekaligus memunculkan kesadaran untuk berubah. Sejumlah penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pendekatan CBT cukup efektif dalam mengurangi perilaku adiktif. Beberapa kajian terdahulu juga mengemukakan bahwa pendekatan CBT cukup efektif dalam mengurangi perilaku adiktif. Penelitian oleh Samosir dkk. (2024) menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy efektif dalam membantu penanganan kecanduan internet melalui perubahan pola pikir dan perilaku. Selain itu, Dewy dkk. (2023) menemukan bahwa konseling kelompok berbasis CBT berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecanduan gadget pada remaja ( $p < 0,05$ ). Hasil ini diperkuat oleh Amkhatirah dkk. (2025) yang menyatakan bahwa CBT mampu menurunkan gejala adiksi internet serta meningkatkan kontrol diri dan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis CBT dapat menjadi salah satu alternatif yang relevan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi kecenderungan adiksi internet. Melalui pendekatan ini, mahasiswa tidak hanya belajar mengurangi penggunaan internet, tetapi juga mengubah pola pikir dan membangun perilaku yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecanduan internet pada tingkat sedang, diikuti oleh tingkat ringan, dan hanya sedikit yang berada pada tingkat berat maupun normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa

mayoritas mahasiswa menggunakan internet secara berlebihan, yang dapat berdampak buruk pada prestasi akademik, kehidupan sosial, dan kesehatan mental mereka. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecanduan internet dibandingkan mahasiswa laki-laki. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang serius dan terencana. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT). Pendekatan ini terbukti efektif dalam membantu mahasiswa untuk lebih bijak dalam menggunakan internet, memperbaiki cara berpikir yang tidak tepat, serta membangun kebiasaan dan perilaku yang lebih baik dalam aktivitas sehari-hari.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amkhatirah, E., Budiman, M., Mohammed, A., Alsherif, N., Manis, Y., & Ali, A. (2025). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on internet addiction among university students: A systematic review. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 30–38.
- Ayu, S. K., Anas, K., Karimulloh, & Agustina, F. C. (2024). Pengaruh Adiksi Internet Terhadap Nilai Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Angkatan 2021 dan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi. *Junior Medical Journal*, 2(6), 761–768. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jmj/article/view/4114>
- Dewy, T. S., Juniawan, H., & Fitriani, F. (2023). Pengaruh konseling kelompok cognitive behavioral therapy (CBT) terhadap tingkat kecanduan gadget pada remaja usia 12–16 tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2022. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(1), 63–72. <https://doi.org/10.20527/dk.v11i1.257>
- Dwi Novianti, C., Matulesy, A., & Psikologi, F. (2023). Kecanduan internet pada mahasiswa: Bagaimana peranan pengungkapan diri dan kontrol diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 743–754.
- Mawardah, M., Purnamasari, S. D., & Meinamara, A. (2023). Analisa Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 17(2), 151–162. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v17i2.2796>
- Novianty, D. D., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran Penggunaan Dan Tingkat Kecanduan Internet Pada Siswa-Siswi Sma X Di Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 76–87. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.138>
- Paramerta, I. K. P. S., & Kusumawati, H. (2025). Gambaran Adiksi Internet Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Medical Nurse Journal*, 2(1), 42–50.
- Rahmadani, H. N. L., dkk. (2024). Terapi Perilaku Kognitif (CBT) untuk Mengatasi Problematic Internet Use pada Remaja. *Consilia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Samosir, M. N., Keliat, B. A., & Hargiana, G. (2024). Efektivitas cognitive behavioral therapy pada remaja dengan adiksi internet. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 1424–1432. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.9791>
- Winston, J., dkk. (2021). Hubungan Adiksi Internet dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Meditek*.
- Yani, F. S. F., & Nurmansyah, A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa. *Jurnal Health Sains*.
- Yanti, R., Salami, S., & Nola, S. (2024). Gambaran Adiksi Internet pada Remaja SMA Negeri 1 Cot Girek Aceh Utara. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(2), 169–172. <https://doi.org/10.14710/mkmi.23.2.169-172>