



**DAMPAK *INTERNET ADDICTION* PADA MAHASISWA DAN  
IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN KONSELING  
DI UIN MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR**

**TESIS**

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Magister (S-2)  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*

**Oleh:**

**WENDA ASMITA  
BKPI. 212052021**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM  
PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS  
BATUSANGKAR  
1444 H/ 2023 M**



#### PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wenda Asmita

NIM : 212052021

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan bahwa SKRIPSI yang berjudul: **"DAMPAK INTERNET ADDICTION PADA MAHASISWA DAN IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN KONSELING DI UIN MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR"** adalah hasil karya sendiri, bukan plagiat. Apabila di kemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, 2 Februari 2023  
Yang membuat pernyataan

  
  
Wenda Asmita  
NIM. 212052021

#### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing tesis atas nama, **Wenda Asmita**, NIM: **BKPI.212052021**, dengan judul **"DAMPAK INTERNET ADDICTION PADA MAHASISWA DAN IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN KONSELING DI UIN MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR"**, memandang bahwa tesis yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diagendakan sidang munaqasyah.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, **25 Januari 2023**

Pembimbing II

Pembimbing II



**Dr. Irman, S.Ag., M.Pd**  
NIP. 197102012006041016

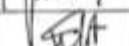
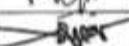


**Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi., MA**  
NIP. 197909162003122003

#### PENGESAHAN TIM PENGUJI

Tesis atas nama Wenda Asmita, NIM: BKPI. 212052021, judul: **DAMPAK INTERNET ADDICTION PADA MAHASISWA DAN IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN KONSELING DI UIN MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR**, telah diuji dalam Ujian Munaqasyah Pascasarjana UIN Mahmud Yunus Batasangkar yang dilaksanakan tanggal 8 Februari 2023.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

| No. | Nama/NIP Penguji                                          | Jabatan dalam TIM        | Tanggal Persetujuan | Tanda Tangan                                                                        |
|-----|-----------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Dr. Adripen, M. Pd<br>196505041993031003                  | Ketua Sidang             | 08-2-2023           |  |
| 2   | Dr. Imman, S. Ag., M. Pd<br>197102012006041016            | Pembimbing I/Penguji III | 17-2-2023           |  |
| 3   | Dr. Wahidah Fitriani, S. Psi., M. A<br>197909162003122003 | Pembimbing II/Penguji IV | 20-2-2023           |  |
| 4   | Dr. Ardimen, M. Pd., Kons<br>197205052001121002           | Penguji I                | 17-2-2023           |  |
| 5   | Dr. Silvianetri, M. Pd., Kons<br>197112262002122003       | Penguji II               | 17-2-2023           |  |

Batusangkar, 26 Februari 2023  
Mengetahui  
Direktur Program Pascasarjana  
UIN Mahmud Yunus Batusangkar

  
**Dr. Adripen, M. Pd**  
NIP. 196505041993031003







## KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT. atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan tesis yang berjudul “**Dampak *Internet Addiction* Pada Mahasiswa dan Implikasinya Dalam Layanan Konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar**”. Shalawat dan salam kepada pemimpin umat sedunia yakni Nabi Muhammad SAW. sebagai rahmatan lil ‘alamin (rahmat bagi semesta alam).

Alhamdulillah penyelesaian tesis ini terwujud atas bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Dengan segala hormat dan ungkapan bahagia, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Marjoni Imamora, M. Sc selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.
2. Bapak Dr. Adripen, M. Pd selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.
3. Ibu Dr. Silvianetri, M. Pd., Kons. selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar sekaligus Penguji sidang Munaqasah Peneliti yang telah memberikan bimbingan dan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.
4. Bapak Dr. Irman, S. Ag., M. Pd selaku Pembimbing Tesis peneliti yang telah memberikan bimbingan, arahan pemikiran, dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.
5. Ibu Dr. Wahidah Fitriani, S. Psi., MA selaku Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Tesis peneliti yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan arahan, motivasi maupun saran-saran yang sangat berharga bagi penulis dari awal perkuliahan hingga penulisan tesis ini selesai.
6. Bapak Dr. Ardimen, M. Pd., Kons selaku Penguji I yang telah membimbing, memberikan pemahaman dalam perjuangan peneliti menyelesaikan tesis ini.
7. Bapak, Ibu dosen dan staf yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bantuan

dan motivasi kepada peneliti selama peneliti mengikuti proses perkuliahan di Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.

8. Terimakasih kepada Orangtua yang telah mengusahakan segala yang terbaik untuk peneliti, hingga selesainya penulisan tesis ini.

Semoga segala hal baik yang telah diberikan kepada peneliti, Allah SWT. berikan balasan seperti rahmat, petunjuk, pertolongan dan pahala yang berlipat ganda, Aamiin Allahumma Aamiin. Peneliti juga mohon maaf, jika dalam tesis ini terdapat kekhilafan dan kekeliruan, baik teknis maupun isi. Kritik yang konstruktif peneliti harapkan demi sempurnanya tesis ini. Terima kasih.

Batusangkar, 2 Februari 2023



Wenda Asmita  
NIM. 212052021

## ABSTRAK

WENDA ASMITA. 2023. NIM, BKPI 212052021, Judul Tesis: **“Dampak *Internet Addiction* Pada Mahasiswa Implikasinya dalam Layanan Konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar”**. Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam tesis ini adalah mahasiswa yang semakin tidak bisa jauh dari internet, hingga berpengaruh terhadap berbagai aktivitas baik akademik maupun non akademiknya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap dampak *Internet Addiction* terhadap akademik maupun non-akademik mahasiswa dan implikasi layanan konselingnya.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif. Sumber data dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan dosen UIN Mahmud Yunus Batusangkar A dari semester 5, B semester 9, C semester 3, D semester 3, E semester 9, D1, D2, D3 dan D4). Instrumen penelitian ini adalah peneliti sendiri. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik penjamin keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi dan menggunakan bahan referensi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data dan validasi data.

Dari penelitian yang peneliti lakukan di lapangan dapat disimpulkan dampak *Internet Addiction* terhadap mahasiswa ditinjau dari segi akademik yaitu adanya gangguan konsentrasi, kedua lebih banyaknya waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk bermain internet dibanding belajar, dan ketiga adanya sikap prokrastinasi akademik mahasiswa. Selanjutnya, dampak non akademik *Internet Addiction* yaitu mata menjadi perih, punggung menjadi kaku, mudah lelah. Kedua, merasa cemas dan gelisah jika tidak terhubung dengan internet. Ketiga, *loss control*. Keempat, lebih asyik bersama internet dibanding harus berkumpul dengan orang lain secara nyata. Kelima, mencari berbagai cara agar dapat membeli paket internet. Sedangkan, implikasi konseling dalam mengatasi dampak akademik adalah model konseling CBT, *Hipnothrapy* dan Konseling Gestalt, jika dari deskripsi kebutuhan terkait bidang pribadi, belajar dan karir dan non akademiknya adalah model konseling CBT, REBT, dan Analisis Transaksional, jika dari deskripsi kebutuhan terkait bidang pribadi dan sosial.



## BIODATA PENULIS

Nama : Wenda Asmita  
Tempat, Tanggal Lahir : Batusangkar, 26 Mei 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Kubu Rajo Lima Kaum,  
Kab. Tanah Datar  
Agama : Islam  
Hobi : 3M (Membaca, Menonton dan Menyanyi)  
E-Mail : [wendaasmita@gmail.com](mailto:wendaasmita@gmail.com)  
Nama Orangtua  
Ayah : Rafialdi  
Ibu : Gusrianti, S.Ag  
Jumlah Saudara : 1

## Pendidikan Formal

|                     |                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|
| a. Tk               | : Aisyah Bustanul Athfal                                     |
| b. Sd               | : SDN 01 Balai Batu Kec. Lima Kaum                           |
| c. Smp              | : MTsN Batusangkar                                           |
| d. Sma              | : MAN 2 Tanah Datar                                          |
| e. Perguruan Tinggi | : IAIN Batusangkar (S1)<br>UIN Mahmud Yunus Batusangkar (S2) |

### Pengalaman Organisasi dan Kepanitiaan:

- a. Konselor Sebaya SUMBAR Th 2016
- b. Koordinator PIK-R NAJWAM2B Th 2016
- c. Anggota FORDA Th 2017
- d. Ketua Forum An-Nisa' HMJBK Th 2018
- e. Ketua Umum UKM PIK-M Al-Istisyratussyababiyah Th 2019
- f. BIDANG DARMA Wanita HMJBK Th 2019
- g. Anggota Bidang AKPRO IMABKIN PD SUMBAR Th 2020
- h. Koordinator Pemberdayaan Perempuan DEMAFIT Th 2020
- i. DPO UKM PIK-M Al-Istisyratussyababiyah Th 2020
- j. Crew Sangka Fm (2018-2021)
- k. Aslab 2022- Sekarang
- l. PANTARLIH Kubu Rajo 2023

**MOTTO Hidup :** Membanggakan serta membahagiakan kedua orangtua dengan prestasi dan Karier yang membanggakan

**TERUSLAH MENIKMATI PROSES ☺**

## DAFTAR ISI

|                                                                    |      |
|--------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL                                                      |      |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....                                     | i    |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....                                        | ii   |
| PENGESAHAN TIM PENGUJI.....                                        | iii  |
| KATA PENGANTAR.....                                                | iv   |
| ABSTRAK.....                                                       | vi   |
| BIODATA .....                                                      | vii  |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....                                           | ix   |
| DAFTAR ISI.....                                                    | xi   |
| DAFTAR TABEL.....                                                  | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                               | xiv  |
| <b>BAB I      PENDAHULUAN</b>                                      |      |
| A. Latar Belakang Penelitian .....                                 | 1    |
| B. Fokus Penelitian.....                                           | 7    |
| C. Pertanyaan Penelitian.....                                      | 7    |
| D. Tujuan Penelitian .....                                         | 7    |
| E. Manfaat dan Luaran Penelitian .....                             | 8    |
| F. Definisi Istilah .....                                          | 9    |
| <b>BAB II     KAJIAN TEORI</b>                                     |      |
| A. <i>Internet addiction</i> .....                                 | 10   |
| 1. Pengertian <i>Internet Addiction</i> .....                      | 11   |
| 2. Jenis-jenis <i>Internet Addiction</i> .....                     | 12   |
| 3. Gejala-gejala <i>Internet Addiction</i> .....                   | 12   |
| 4. Dampak <i>Internet Addiction</i> .....                          | 14   |
| 5. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Internet addiction</i> ..... | 21   |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| 6. Pandangan Islam terkait <i>Internet addiction</i> .....     | 22 |
| B. Implikasi Layanan Konseling.....                            | 23 |
| 1. Pengertian Konseling.....                                   | 23 |
| 2. Layanan bimbingan dan konseling.....                        | 25 |
| 3. Tujuan konseling.....                                       | 26 |
| 4. Penanganan <i>Internet Addiction</i> melalui konseling..... | 27 |
| C. Penelitian yang Relevan.....                                | 29 |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                               |    |
| A. Jenis Penelitian.....                                       | 31 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....                            | 32 |
| C. Instrument Penelitian.....                                  | 32 |
| D. Sumber data.....                                            | 35 |
| E. Teknik pengumpulan data.....                                | 36 |
| F. Teknik Penjaminan Keabsahan data.....                       | 37 |
| G. Teknik Analisis Data.....                                   | 39 |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>                             |    |
| A. Temuan Umum.....                                            | 40 |
| B. Temuan Khusus.....                                          | 43 |
| C. Pembahasan .....                                            | 58 |
| <b>BAB V PENUTUP</b>                                           |    |
| A. Kesimpulan.....                                             | 87 |
| B. Implikasi.....                                              | 88 |
| C. Saran.....                                                  | 88 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                                          |    |

## **DAFTAR TABEL**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Pedoman Wawancara Penelitian.....      | 31 |
| Tabel 4.1 Subjek Primer Penelitian.....          | 38 |
| Tabel 4.2 Subjek Sekunder Penelitian.....        | 39 |
| Tabel 4.3 Deskripsi Kebutuhan Akademik.....      | 55 |
| Tabel 4.4 Deskripsi Kebutuhan Non- Akademik..... | 57 |
| Tabel 4.5 Deskripsi Kebutuhan Akademik.....      | 74 |
| Tabel 4.6 Deskripsi Kebutuhan Non- Akademik..... | 84 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Kerangka Pedoman Wawancara

Surat Izin Penelitian

Transkrip Wawancara

Dokumentasi Kegiatan

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Saat ini internet telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, kebanyakan orang termasuk di pedesaan dan daerah terpencil memiliki akses ke internet, hal ini adalah bukti bahwa saat ini, internet adalah kebutuhan pribadi. Dunia seakan tidak mengenal batas antara ruang dan waktu, sehingga sangat mudah untuk dijelajahi. Siapa pun dapat dengan mudah bertemu dan berinteraksi dengan individu lain dan bahkan menjalin hubungan dekat dengan individu di berbagai belahan benua. Inilah yang bisa ditawarkan internet sebagai dunia maya yang sangat memudahkan individu untuk saling terkoneksi. Namun dibalik kemampuan tersebut, penggunaan internet juga membawa dampak negatif. Efek negatif ini terutama terjadi di kalangan mahasiswa yang *notabene*nya menurut Ahn dalam Kasim et al., (2018) merupakan salah satu pengguna internet yang paling banyak dan sebagian besar kesehariannya bersama dengan internet.

Young adalah orang pertama yang memperkenalkan istilah *Internet Addiction* dengan tujuan menunjukkan hubungan antara perilaku dan tidak bisa mengontrol diri. Publikasi pertamanya adalah tentang seorang ibu rumah tangga yang mengalami *addiction* komunikasi virtual menggunakan internet. Young menyatakan bahwa tidak hanya orang yang mahir dengan teknologi tetapi seluruh penduduk dapat rentan terhadap *Internet Addiction* (Diniati, et.al., 2017). Bickham, (2021) istilah "internet" tidak terlalu tepat atau konsisten artinya karena fungsi *online* sekarang mulus dan meresapi semua aktivitas di ponsel, komputer, *tablet*, sistem *game*, atau televisi. Sebagaimana Rinhard et al., (2019) *addiction* adalah keikutsertaan berkepanjangan dalam suatu kegiatan, bahkan jika itu memiliki konsekuensi yang buruk. Sedangkan menurut H. M. Orzack dalam Basri, (2014) gangguan *Internet Addiction* didefinisikan sebagai gangguan yang terjadi pada individu yang mempercayai

bahwa dunia nyata tidak lebih menarik dibanding dunia maya (realitas virtual).

Siapa pun bisa menjadi *addiction* atau terlalu sering menggunakan internet, termasuk pelajar. Ketika mereka kecanduan, mereka menjadi tertutup dan sulit berkomunikasi langsung dengan orang-orang di sekitarnya. Bahkan mungkin ada masalah lain, seperti fenomena yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari, yaitu banyak pelajar yang malas belajar sampai sering bolos sekolah karena ingin bermain *game online* dan berdampak pada penurunan prestasi akademiknya. Bahkan, banyak individu yang menghabiskan uang untuk kebutuhan dasarnya demi kepuasan bermain *game online* di warnet.

Penggunaan internet yang berlebihan dapat digolongkan sebagai *Internet Addiction Disorder* (IAD). Ini termasuk hal-hal seperti jejaring sosial, *email*, pornografi, perjudian online, *game online*, obrolan, dan hal lain yang terkait dengan internet. Seiring berjalannya waktu, teknologi informasi berkembang pesat, termasuk internet. Saat ini internet sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat (Amara et al., 2021). Banyaknya layanan yang diberikan oleh internet, khususnya media sosial, semakin menunjukkan peningkatan di kalangan anak muda. Intensitas penggunaan media sosial menciptakan interaksi yang berbeda dari sebelumnya (Pratama & Sari, 2020).

Selanjutnya, berdasarkan statistika pada tahun 2021 dalam Marciano et al., (2022) dinyatakan bahwa pada Januari 2021, 4,66 miliar orang secara aktif menggunakan internet, dengan aplikasi media sosial seperti *WhatsApp*, *Facebook*, *Messenger*, *Wechat*, *Telegram*, dan *Snapchat* yang paling banyak digunakan. Sebelumnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Islam, et al dalam Ratulangi et al., (2021) mengungkap fakta yaitu remaja rentan mengalami penggunaan internet secara berlebihan terutama saat pandemi covid-19. Temuan dalam penelitian ini mencatat bahwa sebanyak 35,8% remaja menggunakan internet untuk mengakses kelas *online*, sebanyak 64,9% remaja menggunakannya untuk mengakses media sosial, sebanyak 34,3 %

remaja juga menggunakan internet untuk bermain *video game online* sebanyak 78.0% remaja menggunakan internet untuk menonton film dan rekreasi. Data ini memperlihatkan bahwa remaja lebih banyak menggunakan *gadget* untuk kegiatan bermedia sosial, bermain *game online* dan menonton film dan sedikit yang memanfaatkannya untuk aktivitas belajar. Banyaknya remaja yang menggunakan internet tidak terlepas dari manfaat yang diberikan oleh internet itu sendiri, seperti kemudahan akses informasi, kemudahan komunikasi dengan keluarga atau teman yang jauh, serta peningkatan wawasan dan pengetahuan masyarakat (Hakim & Raj, 2017). Selain itu, menurut APJII & Kemp dalam Sukindro, (2020) rata-rata durasi pengguna internet hingga lebih dari 8 jam per hari dengan menggunakan berbagai jenis perangkat.

Selanjutnya, menurut Cerniglia dalam Besalti & Satıcı, (2022) *Internet Addiction* menyebabkan masalah psikologis dan sosial dalam kehidupan generasi muda. Pernyataan ini diperkuat dengan hasil penelitian Irman, (2020) yang menyatakan bahwa mereka yang *Internet Addiction* menunjukkan banyak gejala, diantaranya kecemasan dan depresi jika mereka tidak mengakses internet untuk jangka waktu tertentu. Jika *Internet Addiction* yang dialami remaja berlangsung lama, bisa berakibat lebih serius, yaitu stres dan depresi.

Di sisi lain, menurut Astono dalam Rahadarya & Kurniawan et al., (2022) menyatakan bahwa kemudahan mengakses internet memberikan kebebasan manusia melakukan hal-hal yang disenanginya hingga membuat individu menjadi candu. Kecanduan melakukan aktivitas yang diinginkan membuat seseorang menjadi tidak peduli terhadap lingkungan sekitarnya, jauh dari orang-orang terdekat, kurang fokus, lupa pada tujuan awal saat ingin melakukan aktivitas dan lain sebagainya yang memberikan kebebasan manusia melakukan hal-hal yang disenanginya hingga membuat individu menjadi candu. Hal itu salah satunya karena daya tarik internet bagi remaja hingga membuat *addiction*. Bahkan banyak orang bisa lupa waktu jika sudah berhadapan dengan internet. Ketika pengguna mengakses suatu informasi

yang dibutuhkan, maka akan ditampilkan pula informasi lain yang terkait dengan kata kunci pencarian. Ketika pengguna mengakses sosial media, maka akan muncul iklan yang menawarkan barang dengan desain menarik dan menggugah selera untuk berbelanja. Begitulah cara kerja internet, menyedot semua perhatian pengguna ke dalam dunia maya yang terhubung secara langsung ke dalam dunia nyata hingga pengguna menjadi lupa waktu karena terbius dengan aktivitas *searching*, *googling*, dan *scrolling* berbagai informasi yang sebenarnya tidak terlalu dibutuhkan.

Aktivitas penggunaan internet tanpa tujuan yang jelas dan bermakna telah menjebak remaja masuk dalam pusaran “*digital brutalisme*”. Sebuah istilah yang sangat tepat untuk menggambarkan bagaimana masifnya *Internet Addiction* menggerogoti pemilik perangkatnya. Pengguna secara brutal, membabi buta dan melupakan akal sehatnya mengakses semua konten yang ditawarkan hingga akhirnya muncul ketergantungan dan perasaan tidak dapat hidup tanpa internet. Padahal, terkadang informasi yang terdapat di dalam konten tersebut tidak signifikan dan relevan dengan kebutuhan mereka. Ketika melihat iklan, tangannya secara otomatis meng-klik dan mengakses iklan tersebut tanpa tahu apa gunanya. Ketika pengguna sedang bermain *game*, muncul iklan *game* lain yang memancing pengguna untuk mengunduh dan memainkannya.

Beragam penelitian selama pandemi covid-19 menunjukkan peningkatan yang cukup drastis terkait dengan *Internet Addiction* pada remaja Dong et al., (2020) menemukan adanya peningkatan penggunaan internet untuk rekreasi pada *Addictive Internet Use (AIU)*, *Problematic Internet Use (PIU)*, *Normal Internet Users (NIU)*. Hal ini senada dengan penelitian Prakash, et al (2020), yang mendapatkan 143 (74,5%) pelajar mengalami *internet addiction*. Hasil penelitian dari Lin (2020) juga menunjukkan adanya prevalensi sebanyak 254 (24,4%) pelajar SMP yang menderita *Internet Addiction* saat pandemi COVID-19. Selanjutnya wabah COVID-19 berdampak signifikan pada penggunaan internet di kalangan remaja (Fernandes et al., 2020). Sejalan dengan itu, penelitian Gómez-Galán

et al., (2020) menunjukkan bahwa 21,9% mahasiswa mengalami *addiction* menggunakan jejaring sosial (*social network*) saat masa pandemi COVID-19. Pada akhirnya, *Internet Addiction* menjadi mudarat di balik banyak manfaat yang dapat diambil dari internet. Kemudharatan itu mengancam keberlangsungan hidup manusia, terutama remaja, dan memicu kekhawatiran jika seandainya mereka yang akan menjadi generasi penerus bangsa tidak lagi menjadi tuan, melainkan menjadi budak yang waktunya dihabiskan untuk internet.

Selama masa pandemi COVID-19, penggunaan internet meningkat dari segi frekuensi dan durasi, bahkan untuk alasan rekreasi atau sekedar bergadang (Dong et al., 2020). Sebagaimana (Seki et al., 2019) menyatakan bahwa meningkatnya penggunaan internet menimbulkan dampak bagi pengguna internet yaitu *Internet Addiction* yang ditandai dengan penggunaan internet yang tidak terkendali yang mengakibatkan masalah sedang hingga berat bagi yang melakukannya.

Hal di atas, jika dilihat dari sudut pandang Islam, dapat dipahami bahwa semua aktivitas ketergantungan dan berlebihan itu buruk. Apalagi ketika kamu begitu sibuk melakukan aktivitas yang tidak berguna sehingga lupa untuk beribadah. Sebagaimana, Rasulullah SAW selalu mengajarkan umatnya untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Rasulullah SAW mengatakan: “ada dua keuntungan yang banyak orang mengabaikannya, kecuali jika sudah tiada; kesehatan dan waktu luang” (HR. Bukhari no. 6412, dari Ibnu 'Abbas).

Selanjutnya, masalah lain adalah kemudahan penggunaan internet dan ketersediaan *wi-fi* (*nirkabel Fidelity*) untuk mendukung penggunaan internet yang berlebihan (Fitriani, 2019). Pertumbuhan internet mendorong munculnya berbagai aplikasi baru, antara lain *Instagram*, *Facebook*, dan lain-lain (Putri, 2020). Perkembangan internet telah mempengaruhi semua aspek kehidupan manusia saat ini. Internet membuat interaksi menjadi mudah, komunikasi menjadi cepat (R. Syahputra, 2019). Namun, internet yang seharusnya berdampak positif bagi mahasiswa, dapat juga berdampak negatif

bagi mahasiswa yang mengalami kecenderungan *Internet Addiction* (Prambayu & Dewi, 2019). Sehingga individu perlu menghindari diri dari dampak negatif *Internet Addiction* ini.

Berdasarkan pengamatan dari peneliti banyak mahasiswa yang tidak terlepas dari yang namanya internet contohnya di halte penantian angkutan umum, di ruang tunggu dosen bahkan di tempat makan, peneliti mengamati banyak mahasiswa yang sibuk dengan *gadgetnya* masing-masing, sibuk memainkan berbagai aplikasi internetnya dibandingkan memperdulikan sekitarnya.

Hal ini didukung dengan wawancara yang peneliti lakukan (Senin 21/04/2022) kepada beberapa mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa ada beberapa informan yang menyatakan menggunakan internet 8 jam sehari, sedangkan yang lainnya lebih dari 8 jam dan bahkan ada yang menyatakan lebih dari 10 jam per hari. Dalam penggunaan internet tersebut, ada beberapa aplikasi yang sering digunakan diantaranya *Tiktok*, *Instagram*, *Whatpadd*, *WhatsApp*, *Telegram*, *Youtobe*, *Twitter*, *Zoom*, dan *Google Classrom*. Ternyata dari beragamnya waktu dan situs ini informan A,B,C,D dan E menyatakan bahwa internet membawa dampak pada terganggunya kehidupan harian dan hubungan sosialnya misalnya tidak jadi mengerjakan tugas, tidak memahami materi perkuliahan dikarenakan asik dengan situs lain yang dibuka di luar pembelajaran, merasa gelisah saat paket internet tidak ada, tidak bisa mengontrol diri, bahkan merasa lebih senang berinteraksi dengan *gadgetnya* dibandingkan berkomunikasi dengan orang lain di dunia nyata.

Sehingga fenomena *Internet Addiction* ini perlu ditangani salah satunya dengan layanan konseling. Alasan lainnya, juga dikarenakan penggunaan internet yang bermasalah dikaji dengan sangat baik di kalangan remaja, tetapi studi penelitian yang tersedia pada orang dewasa jauh lebih sedikit Toth et al (dalam Nakayama & Higuchi, 2015).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “**Dampak *Internet Addiction* pada**

**mahasiswa dan implikasinya dalam layanan konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar”.**

#### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti menfokuskan penelitian yaitu “Dampak *Internet Addiction* pada mahasiswa dan implikasinya dalam layanan konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar”.

#### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian di atas, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian yaitu:

1. Bagaimana dampak *Internet Addiction* terhadap akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar?
2. Bagaimana dampak *Internet Addiction* terhadap non akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar?
3. Bagaimana implikasi konseling dalam mengatasi dampak *Internet Addiction* terhadap akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar?
4. Bagaimana implikasi konseling dalam mengatasi dampak non- akademik *Internet Addiction* terhadap non-akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ialah:

1. Untuk menganalisis dampak *Internet Addiction* terhadap akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
2. Untuk menganalisis dampak *Internet Addiction* terhadap non akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

3. Untuk menganalisis implikasi konseling dalam mengatasi dampak *Internet Addiction* terhadap akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
4. Untuk mengetahui implikasi konseling dalam mengatasi dampak non-akademik *Internet Addiction* terhadap non akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

## **E. Manfaat Dan Luaran Penelitian**

### **1. Manfaat Penelitian**

Berikut manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

#### **a. Bagi Peneliti**

Agar seorang peneliti dapat mengembangkan intelektual peneliti dan merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi Magister (S2) BKPI di UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

#### **b. Bagi Instansi**

Agar menjadi bahan refleksi dan informasi untuk mengetahui dampak *Internet Addiction* pada mahasiswa dan implikasinya dalam layanan konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

#### **c. Bagi Akademik**

Agar dapat dijadikan sebagai media kajian dan referensi bagi pembaca untuk mengkaji dan meneliti lebih lanjut terkait *Internet Addiction* Mahasiswa.

### **2. Luaran Penelitian**

Dapat dijadikan sebagai sebuah artikel, yang dapat dimuat pada jurnal terakreditasi sinta 2.

## F. Definisi Istilah

Judul penelitian ini mengundang berbagai penafsiran dan untuk menghindari kesalahpahaman tentang topik pembahasan ini, perlu dijelaskan istilah-istilah berikut, yang berkaitan dengan penelitian yaitu:

### 1. *Internet Addiction* pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar

Sebelumnya, *Internet Addiction* menurut Young dalam Kurniasanti et al., (2019) merupakan setiap perilaku kompulsif terkait aktivitas online yang mengganggu kehidupan harian dan hubungan sosial.

Sedangkan, *Internet Addiction* yang dimaksudkan peneliti adalah suatu perilaku kompulsif terkait aktivitas online yang memberi dampak terhadap akademik maupun non akademiknya mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Akademik yang peneliti maksud adalah berkaitan dengan proses perkuliahan dan perskripsian. Sedangkan non-akademik yang peneliti maksud adalah berkaitan dengan apapun dampak di luar cakupan akademik yang telah peneliti maksud.

### 2. Implikasi Konseling

Menurut peneliti merupakan konsekuensi logis dari layanan konseling terhadap dampak *Internet Addiction* bagi dari segi akademik maupun non akademiknya mahasiswa. Data yang ditemukan oleh peneliti dari wawancara dan dilengkapi kutipan-kutipan ahli dalam pembahasan. Bagaimana implikasi konseling dalam mengatasi dampak *Internet Addiction* pada akademik dan non akademiknya mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. *Internet addiction***

##### **1. Pengertian *internet addiction***

Young dalam Kurniasanti et al., (2019) mendefinisikan bahwa *Internet Addiction* sebagai setiap perilaku kompulsif terkait aktivitas online yang mengganggu kehidupan harian dan hubungan sosial. Sedangkan Griffiths dalam Prambayu & Dewi, (2019) mendefinisikan *Internet Addiction* yaitu suatu kondisi ketika seseorang tidak bisa mengontrol penggunaan internetnya dalam batas normal dan seringkali mempersepsikan dunia maya lebih unggul dari dunia nyata. Selanjutnya, menurut Kim et al. dalam Umeta et al., (2022) *Internet Addiction* didefinisikan sebagai penggunaan internet yang tidak terkendali untuk jangka waktu yang lama per hari terlepas dari aktivitas apa pun setelah mulai menggunakannya.

Sebelumnya, Davis dalam Khouri, (2020) membagi *Internet Addiction* atau kecanduan internet menjadi dua jenis: umum dan khusus. Secara umum, fenomena ini merepresentasikan penggunaan internet yang berlebihan, ketika seseorang tidak memiliki tujuan yang jelas, membuang waktu tanpa kendali dan tetap berada di dunia maya, yang mungkin juga terkait dengan aspek sosial. Di sisi lain, peneliti menjelaskan *Internet Addiction* sebagai kecanduan dengan tujuan *online* tertentu yang mengontrol individu (materi seksual, jasa lelang, perdagangan saham, perjudian).

Selanjutnya, *Internet Addiction* telah disebut ketergantungan internet dan keharusan internet (Kuswoyo, 2022). Hal ini sesuai dengan pandangan Parinduri & Dewi, (2022) bahwa *Internet Addiction* adalah dorongan untuk menggunakan internet secara berlebihan, ini karena individu tidak memiliki kendali atas diri mereka sendiri saat menggunakan internet. Sehingga waktunya berlalu sia-sia bahkan saat individu tidak dapat terhubung dengan internet, bisa menimbulkan kecemasan, *agrevitas* hingga masalah interaksi sosial dan keluarga. Selanjutnya, *Internet Addiction* menurut Nurmala & Oktariani, (2022) merupakan suatu kondisi individu menghabiskan sebagian besar waktunya di depan komputer, *gadget*, atau perangkat elektronik apa pun yang terhubung ke internet. Sebelumnya, Fuadah, (2021) menjelaskan *Internet Addiction* menampilkan perilaku

*gadget* yang berlebihan atau tidak terkendali seperti TV, *Smartphone*, *Tablet*, *Laptop*, *Video Game*, dan akses internet. Bahkan *Internet Addiction* menurut Kurniawan & Farapti, (2021) dapat menyebabkan hilangnya kendali atas penggunaan internet dan perubahan pola makan yang berujung pada perubahan masalah kesehatan fisik dan mental, keterampilan sosial, dan status gizi.

Sebelumnya, Anggraeni et al., (2014) menyatakan bahwa *Internet Addiction* merupakan suatu gangguan kontrol impuls yang disebabkan oleh penggunaan internet yang berlebihan selama 19 jam per minggu. Tujuan untuk *online* dan melakukan aktivitas di internet menandakan lahirnya semacam kecanduan (Y. Syahputra et al., 2019).

Selanjutnya, *Internet Addiction* merupakan masalah kesehatan mental, pada umumnya mereka yang mengalami *addiction* tidak mengetahui bahwa dirinya *Internet Addiction*, sehingga penggunaan yang berlebihan mempengaruhi kehidupan orang lain (Prihayanti, Ni Komang et al., 2021). Pecandu internet seringkali melupakan lingkungannya atau tidak memenuhi kebutuhan dasarnya dengan baik karena memiliki waktu yang tidak terbatas untuk menggunakan layanan *online* (Putri Harlia Triyana & Priyono, 2021).

Sebelumnya, Ningtyas dalam Kusumo & Jatmika, (2020) menyebutkan penggunaan internet yang berlebihan dan ditandai dengan manifestasi klinis kecanduan, seperti tenggelam dalam subjek kecanduan dan mengabaikan konsekuensi fisik dan psikologis dari penggunaannya.

Berdasarkan pendapat di atas, *Internet Addiction* merupakan suatu keinginan untuk online yang tidak bisa dikendalikan baik saat menggunakan *gadget*, *Smartphone*, *Tablet*, *Laptop*, *Video Game*, dan akses internet lainnya berhubungan dengan durasi waktu penggunaan, serta individu akan merasa tidak tenang dan kesal apabila internet susah diakses bahkan mengakibatkan gangguan progresif keluarga dan kehidupan sosial.

## 2. Jenis-jenis *Internet Addiction*

Berdasarkan pengertian *Internet Addiction* di atas, berikut menurut Meerkerk, Eijnden & Garretsen dalam Rini & Majorsy, (n.d.) ada 3 jenis *Internet Addiction* yaitu:

- a. *Cybersexual Addiction* adalah penggunaan materi pornografi di internet secara kompulsif.
- b. *Cyber-Relation Addiction* adalah keadaan dimana individu membangun hubungan sosial lewat media *online* misalnya situs sosial media, *chat* dan berbagai ruang obrolan lainnya.
- c. dan *Computer Addiction* adalah bentuk *Internet Addiction* di mana seseorang menjadi kecanduan *game online*, *addiction game* dan mengorbankan berbagai aktivitas atau kewajiban yang harus dilakukan atau dipegang.

Selanjutnya, *Internet Addiction* dapat dikategorikan menjadi, *Internet Addiction*, kecanduan sosial media, kecanduan seks dunia maya, kelebihan informasi, dan kecanduan komputer atau *game* (Bancin et al., 2022).. Sedangkan sebelumnya menurut Young, Pistner, O'Mara, & Buchanan dalam Mareta et al., (2020), ada 5 jenis *Internet Addiction*, yaitu *game*, situs dewasa, media sosial, alat komunikasi, dan situs judi dan jual beli. Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan jenis-jenis *Internet Addiction* ada 6 diantaranya adalah *Cyber-Sexual Addiction*, *Cyberrelational Adiksi*, *Computer Addiction*, kecanduan sosial media, kecanduan *game*, kecanduan transaksi *online*. Menurut DSM-V, penggunaan internet yang berlebihan mencapai 30 jam per minggu atau 4-5 jam per hari (Mareta et al., 2020).

## 3. Gejala-gejala *Internet Addiction*

Individu yang terindikasi *Internet Addiction* memiliki beberapa gejala. Menurut Kimberly S. Young dalam Basri, (2014) antara lain:

- a. Internet mendapatkan banyak perhatian. Standar ini biasanya ditujukan agar pecandu selalu memperhatikan mengenai aktivitas *online*. Kedua,

berharap dapat kembali terhubung dengan berbagai aktivitasnya di internet.

- b. Internet yang terus menunjukkan berbagai perkembangan. Sehingga individu ingin menggunakan internet semakin lama dan puas.
- c. Tidak memiliki kendali atas penggunaan internetnya.
- d. Perasaan saat *offline* tidak nyaman. Kriteria keempat adalah membuat individu merasakan kegelisahan, tertekan, frustrasi, kesepian di saat harus *offline*.
- e. Terhubung dengan internet di luar keinginan. Hal ini ditandai ketika seseorang individu ingin menggunakan internet 1 jam saja, namun akhirnya individu tersebut sudah menggunakan internet selama 3 jam dan penggunaan internetnya pun semakin berkembang dan susah untuk dihentikan.
- f. Berani kehilangan semua yang penting, contohnya moment bersama keluarga, rekan kerja, sahabat bahkan sampai pada moment penting dalam pendidikan (suasana kidmat wisuda), bahkan peluang karier.
- g. Rela berbicara tidak jujur demi aktivitas *online*, misalnya saat di dalam kelas ketika asik bermain *game* dan ditegur dosen, individu tersebut rela mengatakan sedang mencari materi terkait diskusi perkuliahan.
- h. Merasa internet sebagai hiburan di kala banyak masalah.

Selanjutnya Fuadah, (2021) menjelaskan, *Internet Addiction* ditandai dengan perilaku gadget yang berlebihan atau tidak terkendali seperti *Smartphone*, *Tablet*, *Laptop*, *Video Game*, dan akses internet. Pecandu internet seringkali lupa apa yang harus mereka lakukan dan memilih untuk terus mengakses internet. Efek negatif dari akses internet yang konstan termasuk membuang-buang waktu (Rinhard et al., 2019). Berdasarkan kutipan di atas, gejala *Internet Addiction* antara lain fokus dengan internet, berlebihan dalam menggunakan internet, tidak dapat mengendalikan diri dari (*Laptop*, *Video Game*, *Tablet* dan akses internet lainnya), perasaan gelisah saat tidak terhubung dengan internet, menggunakan internet lebih lama dari yang direncanakan, membuat

moment penting terabaikan, terakhir merasa agar bisa menghindari diri dari masalah.

#### **4. Dampak *Internet Addiction***

Adapun Dampak *Internet Addiction* terhadap Akademik Mahasiswa sebagai berikut:

##### **a. Konsentrasi**

Young dan Rogers dalam Dewi & Trikusumaadi, (2017) dampak kognitif dari *Internet Addiction* adalah cenderung menurunkan hasil belajar, terutama ketika perhatian siswa terfokus untuk memilih menggunakan internet dibanding belajar. Selain itu, individu juga sulit berkonsentrasi sehingga merasa hasil belajarnya menurun.

##### **b. Kognisi**

Sebelumnya menurut (Franelos, Evangelos et al., 2016) dampak negatif *Internet Addiction* dari segi kognisi adalah individu menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain internet dibandingkan belajar. Dampak yang sangat berbahaya bagi keadaan masyarakat adalah merosotnya mutu pendidikan dan prestasi pelajar (Putri Harlia Triyana & Priyono, 2021).

##### **c. Sikap Prokrastinasi**

Selanjutnya adanya keinginan mahasiswa untuk menunda-nunda tugas. Misalnya menunda-nunda tugas demi hal-hal yang dianggap lebih seru dan dilakukan dengan sengaja atau tidak sengaja mengakibatkan tugas menumpuk dan akhirnya menjadi malas. Hal ini karena, seperti dikemukakan Amanah & Lisnawati (2023), prokrastinasi akademik cenderung menunda tugas dengan sengaja melakukan hal lain yang diyakini lebih menyenangkan, sehingga tugas tidak selesai.

Sebelumnya, Ferry dalam Zuraida, (2017) menyebutkan istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *Procrastination*. Kata pro berarti maju, maju, kata crastinus berarti keputusan esok hari, dan jika digabungkan, tunda atau menunda hingga keesokan harinya.

Prokrastinasi adalah ketidakmampuan untuk menggunakan waktu secara efektif, hingga mengakibatkan individu menunda pekerjaan, dan menjadi malas (Nurmala & Oktariani, 2022).

*Internet Addiction* secara tidak langsung akan mempengaruhi prokrastinasi akademik melalui motivasi belajar yang menurun (Susanti et al., 2021). Sebagaimana aspek-aspek prokrastinasi akademik Ferrari, dkk dan Stell dalam Zuraida, (2017) mengatakan sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diamati, ciri-ciri tersebut berupa:

a. Waktu yang dihabiskan,

Individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda (*procrastinator*) adalah orang yang gagal memenuhi tenggat waktu. Mereka fokus pada saat ini dan tidak memikirkan masa depan. Penunda tahu bahwa tugas yang ada harus segera diselesaikan, tetapi mereka menunda atau menyelesaikannya. Sehingga membuat individu tersebut gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

b. Niat dan tindakan,

Kesenjangan antara keinginan dan tindakan. Kesenjangan antara keinginan dan perilaku aktual tercermin dalam ketidakmampuan individu untuk menyelesaikan tugas akademik meskipun ada keinginan. Ini juga berkaitan dengan jeda waktu antara rencana dan pelaksanaannya. Penunda mengalami kesulitan memenuhi tenggat waktu. Individu mungkin telah merencanakan untuk memulai suatu tugas pada waktunya sendiri, tetapi ketika saatnya tiba, mereka tidak melakukan apa pun sesuai rencana, menunda-nunda, atau bahkan gagal menyelesaikan tugas tersebut.

c. Tekanan emosional

Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya individu tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak, namun tanpa disadari waktu sudah hampir habis, inilah yang menjadikan individu merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

d. Keyakinan terhadap kemampuan diri.

Penundaan tidak ada hubungannya dengan kemampuan kognitif individu, tetapi keraguan tentang kemampuan diri sendiri dapat menyebabkan orang menunda-nunda. Hal ini, ditambah dengan rasa takut akan kegagalan, menyebabkan orang menyalahkan diri sendiri karena tidak mampu melakukan sesuatu. Untuk menghindari munculnya kedua emosi tersebut, seseorang dapat menghindari tugas kuliah karena takut gagal. Salah satu hal yang menyebabkan perilaku prokrastinasi adalah bermain internet. Apabila sudah sampai pada kecanduan, akan sulit lepas dari internet.

Adapun Dampak *Internet Addiction* terhadap Akademik Mahasiswa sebagai berikut:

a. Fisik

Banyak temuan penelitian mengungkapkan dampak *Internet Addiction*, meninggalkan individu dengan masalah kesehatan dan fisik (Priego-Parra et al., 2020). *Internet Addiction* menyebabkan individu menghabiskan banyak waktunya menggunakan internet, sehingga aktivitas yang dilakukan menjadi tidak bermanfaat dan terbuang sia-sia (Nurmala & Oktariani, 2022). Sebelumnya, menurut Young & Abreu, (2017) kurang tidur seringkali menyebabkan kelelahan yang berlebihan, mengganggu fungsi akademik dan pekerjaan,

menurunkan daya tahan tubuh, dan membuat individu lebih rentan terhadap penyakit.

Selanjutnya, dampak yang ditimbulkan dari *Internet Addiction*, diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk, mengalami masalah keuangan, atau mengalami masalah fisik seperti sakit kepala, sakit punggung, atau pola makan yang buruk (Kasim et al., 2018). Selain itu, aktivitas menetap dari penggunaan komputer yang berkepanjangan dapat menyebabkan kurangnya olahraga yang tepat dan ketegangan punggung, atau kelelahan mata. Sementara efek samping fisik dari penggunaan internet lebih dibandingkan dengan ketergantungan kimia, penggunaan internet yang adiktif akan mengakibatkan gangguan keluarga, akademik, dan pekerjaan yang serupa.

Selanjutnya, Perdew dalam Habut et al., (2021) membuktikan mata kering, sakit punggung, kebersihan yang buruk, *eating disorders*, dan pola tidur merupakan contoh masalah fisik yang ditimbulkan oleh *Internet Addiction*. Selanjutnya, Adam dalam Oktavianto et al., (2021) menyatakan bahwa individu orang yang menghabiskan terlalu banyak waktu *online* dapat melemahkan kekebalan tubuh mereka, sulit tidur, masalah interaksi sosial bahkan berpengaruh kepada keberhasilan belajar. Sedangkan, menurut Arora, et. al dalam Kasim et al.(2018) peningkatan dalam penggunaan teknologi seperti menggunakan internet untuk menonton televisi, bermain *game*, penggunaan komputer dan penggunaan *Smartphone* memunculkan dampak negatif yang cenderung mengakibatkan kurangnya waktu tidur dan tidur larut malam. Pertama, karena penggunaan yang berlebihan dari pengguna internet, pecandu internet harus duduk sambil mengakses internet untuk waktu yang lama setiap hari, yang menyebabkan kurangnya olahraga. Perilaku

ini *sedentariness*, terbukti dengan banyak penelitian, dapat menyebabkan obesitas sementara latihan fisik bisa menurunkan regulasi ekspresi gen obesitas. Kedua, pecandu internet sering memiliki diet yang tidak teratur, makan makanan ringan bukan makanan biasa, dan minum minuman berenergi (Rinhard et al., 2019).

b. Interaksi Sosial

*Neuroscience* adalah bidang ilmiah yang mempelajari anatomi dan fungsi otak manusia. Salah satu yang dikendalikan oleh otak manusia adalah hubungan sosial. Kita semua tahu bahwa interaksi sosial yang baik mengarah pada membawa kebahagiaan dan nyaman. Kondisi psikologis yang dalam interaksi sosial dapat mempengaruhi pengembangan otak (Silvianetri, 2019). Namun, Gorain, Mondal, Ansary & Saha dalam Prihayanti, Ni Komang et al., (2021) menyatakan bahwa pecandu internet menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan internet daripada berinteraksi dengan keluarga, teman, atau kerabat lainnya. Akibatnya, lingkaran sosial menjadi lebih kecil, lebih sedikit, dan tingkat stresnya lebih tinggi. Kondisi ini dapat menyebabkan isolasi sosial, yang dapat menyebabkan depresi.

Penggunaan internet yang berlebihan menyebabkan penarikan sosial dan fokus pada internet daripada kehidupan sehari-hari (Salicetia, 2015). Selanjutnya, individu menjadi malas berkomunikasi secara langsung/ tatap muka (Fadri & Irman, 2020). Sebelumnya, Young dan Rogers (1998) dalam Dewi & Trikusumaadi, (2017) menyatakan *Internet Addiction* menjadikan individu merasa malas dalam berkomunikasi di kehidupan sebenarnya dikarenakan anggapan lebih baik komunikasi secara *online* dengan teman, sehingga berdampak rasa peduli terhadap lingkungan berkurang.

Mahasiswa yang *Internet Addiction* hanya berfokus pada penggunaan internetnya sehingga semakin berkurang interaksi sosialnya (Anggarini et al., 2022). Penggunaan internet yang berlebihan menyebabkan penarikan sosial dan fokus pada internet daripada kehidupan sehari-hari (Salicetia, 2015). Penggunaan internet secara berlebihan memiliki dampak negatif dalam keterampilan sosial, komunikasi dan akademik (Simamarta, Sari & Citra, 2020).

c. Emosi

Menurut peneliti sebagaimana individu hendaknya bisa menjadi tuan bagi teknologi, bukan sebaliknya. Dimana individu tidak mampu mengatur emosi jika tidak terhubung dengan internet hingga berdampak pada emosi dirinya. Sebagaimana dijelaskan oleh Cromie dalam Ariani et al., (2020), dampak emosi yang relatif sama dengan penelitian adalah ketika tidak bisa terhubung dengan internet/ *offline* informan merasakan perasaan takut, gelisah, cemas, bingung, bosan, was-was, panik, dan sedih. Padahal, ketidakmampuan seseorang dalam mengatur emosi, menyebabkan individu menjadi tertutup dan acuh terhadap lingkungan sekitarnya yang akan mempengaruhi kehidupan sosialnya dengan teman bahkan keluarganya.

Penggunaan yang berlebihan bermaksud pengguna *WhatsApp* yang tidak dapat mengawal penggunaannya yaitu mereka tidak berjaya mengendalikan, mengurangi atau menghentikan penggunaan *WhatsApp*. Contohnya, jika tidak menggunakan *WhatsApp* dalam sehari, pengguna tersebut akan berasa gelisah atau tidak sabar untuk melihat notifikasi *WhatsApp*, saat sedang mengendarai mobil dan bahkan saat sedang berjalan kaki mereka masih sempat membalas *WhatsApp* (Ariffin. & Idris, 2018). Lebih lanjut, dijelaskan karena perasaan-perasaan tidak nyaman, cemas ataupun

gelisah bila tidak terpenuhi informasi dari *Smartphone* melalui akses internet (Young dalam Suhertina et al., 2022).

d. *Loss control*

Dampak ketidakmampuan dalam mengontrol diri yang relatif sama dengan penelitian (Hakim & Raj, 2017) bahwa individu bahkan tidak mengakses internet hanya ketika individu sedang tidur atau menyibukkan diri dengan menonton film yang sudah di *download*nya.

Berikut dampak *Internet Addiction* dari segi afeksi, menurut Griffiths dalam Prambayu & Dewi, (2019) diantaranya:

- 1) *Salience*, menunjukkan bagaimana penggunaan internet adalah aktivitas terpenting dalam hidup dan seringkali mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku.
- 2) *Mood modification*, tunjukkan perubahan emosional setelah menggunakan internet untuk strategi koping yang menenangkan atau semacamnya.
- 3) *Tolerance*, Peningkatan intensitas penggunaan internet ditunjukkan untuk mencapai efek mengubah suasana hati.
- 4) *Withdrawal*, menunjukkan ketidaknyamanan atau konsekuensi fisik (gemetar, muram) sebagai akibat dari mengurangi atau menghentikan penggunaan Internet.
- 5) *Conflict*, terjadi antara pengguna internet dengan orang lain, dirinya sendiri atau aktivitas lainnya. Kekambuhan menunjukkan ketergantungan pada penggunaan internet yang berkelanjutan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa dampak *Internet Addiction* dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi dua kelompok, pertama dampak *Internet Addiction* terhadap akademik yaitu konsentrasi, kognisi, sikap menunda. Kedua dampak *Internet Addiction*

terhadap non akademik mahasiswa yaitu fisik, emosi, kontrol diri, interaksi sosial, ekonomi.

### **5. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Internet Addiction***

Ketergantungan adalah kemelekatan seseorang yang tidak dapat dipisahkan dari kebiasaannya. *Internet Addiction* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal, adalah karena berbagai fitur menarik yang ditawarkan internet, misalnya dengan munculnya media sosial, individu dapat berbagi informasi, memposting gambar lucu atau mengobrol melalui media sosial (Fernandes et al., 2021), selanjutnya, kesepian (Karimpoor et al., 2013), sebagaimana menurut Zhang (dalam Lozano-Blasco, Latorre-Martínez, et al., 2022) menggunakan internet secara berlebihan bisa membuat individu kesepian merasakan kenyamanan. Tsitsika et al., (2011) menyebutkan masalah fungsi keluarga, bahkan stres akademik (Busari, 2016), keterampilan sosial atau *social skill* (Prambayu & Dewi, 2019).

Sedangkan, faktor internal penyebab *Internet Addiction* adalah tidak bisa mengontrol diri (Basri, 2014; Irawan et al., 2020) dan tipe kepribadian (*introvert-ekstrovert*) (Anggraeni et al., 2014, Tiek et al., 2019). *Internet Addiction* dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah hubungan yang terjalin dengan orang tua (Mareta et al., 2020).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi *Internet Addiction*, pertama adalah faktor internal yaitu tipe kepribadian, merasa kesepian, tidak dapat mengontrol diri, kedua faktor eksternal diantaranya tersedianya berbagai fitur menarik yang ditawarkan internet, selanjutnya karena adanya masalah dalam keluarga dan terakhir dikarenakan stres akademik individu memilih *online* dalam beberapa lama bertujuan menghibur diri dan lain sebagainya.

### **6. Pandangan Islam terkait Individu yang *Internet Addiction***

Waktu adalah bagian dari hidup seluruh makhluk hidup sejak dahulu hingga sekarang. Waktu adalah satu nikmat tertinggi yang diberikan Allah SWT kepada manusia karena itu sepatutnya manusia

memanfaatkannya seefektif dan seefisien mungkin untuk menjalankan tugasnya sebagai hamba dan khalifah di muka bumi. Sandra, (dalam Alfansury, Muhammad et al., 2022) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan produktivitas waktu.

Dalam Islam, ciri-ciri seorang muslim yang ideal adalah pribadi yang menghargai waktu. Individu yang *Internet Addiction* mempunyai kecenderungan tidak mampu dalam memanfaatkan waktu. Seorang muslim memiliki kewajiban untuk mengelola waktunya dengan baik. Al-Quran dan Hadis menjelaskan bahwa pengelolaan waktu yang baik dalam segala aktifitas kehidupan adalah salah satu indikasi keimanan dan bukti ketaqwaan. Allah Swt. berkali-kali bersumpah dengan menggunakan berbagai kata yang menunjuk kepada waktu tertentu seperti; dalam Al-Quran, kata yang digunakan dalam menentukan waktu sedikit agak banyak, bahkan Allah Swt. berkali-kali bersumpah dengan menggunakan berbagai kata yang menunjuk pada waktu-waktu tertentu seperti, *wal ashhr* (demi masa), *wa al-lail* (demi malam), *wa dhuha*, (demi waktu matahari sepenggalahan naik) *wa al-nahar* (demi siang), *wa al-subhi* (demi waktu shubuh), *wa al-fajr* (demi waktu fajar) (Murniyeti, 2016).

Selain itu ada pula Hadis mengenai manajemen waktu. Salah satu contohnya, Rasulullah Saw bersabda “Gunakanlah lima perkara sebelum datang yang lima; masa mudamu sebelum datang masa tuamu, masa sehatmu sebelum datang masa sakitmu, waktu kayamu sebelum datang waktu miskinmu, waktu luangmu sebelum datang waktu sibukmu, dan masa hidupmu sebelum datang ajalmu” (HR. Hakim dishahihkan oleh al-Albani).

## B. Implikasi dalam Layanan Konseling

Sebelum membahas implikasi layanan konseling dalam mengatasi dampak *Internet Addiction* terhadap akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Berikut beberapa hal yang perlu dibahas terlebih dahulu:

### 1. Pengertian Konseling

*Counseling* adalah kata yang berupa kata dasar “*to counsel*” yang secara bahasa berarti “memberi nasehat”. Konseling juga berarti memberi nasehat; atau penasihatn kepada orang lain secara (*face to face*). Konseling artinya memberikan nasehat atau konseling kepada orang lain secara individu yang dilakukan secara *face to face*. Dalam bahasa Indonesia, arti konseling disebut juga dengan konseling Amin (dalam Irwan, 2017).

Sebelumnya menurut (Hikmawati, 2016) konseling memiliki peran penting yang biasa disebut sebagai jantung bimbingan. Selanjutnya, menurut (Irwan, 2017) dalam Islam, konseling disebut dengan istilah *Irsyad*, adalah suatu bentuk proses dakwah dan pendidikan yang lebih khusus dipahami sebagai tuntunan agama, yaitu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan spiritual dalam kehidupannya, sehingga mereka dapat mengatasi masalah mereka sendiri, karena timbul kesadaran atau penyerahan diri kepada kekuasaan Tuhan. Layanan konseling perorangan atau individu yaitu layanan BK yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pribadi yang di deritanya (T. A. Pratiwi & Nuryono, 2021).

Selanjutnya, bimbingan dan konseling di Perguruan tinggi merupakan bantuan psikologis yang diberikan oleh konselor profesional kepada mahasiswa baik individu maupun kelompok yang bertujuan untuk membantu mahasiswa mencapai tugas perkembangannya secara optimal dan mandiri dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Hal ini mengingat bahwa proses pendidikan di perguruan tinggi tidak akan

berjalan dengan optimal jika mahasiswa, sebagai objek utama, tidak terbebaskan dari masalah (Hardi et al., 2022).

Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi dilaksanakan oleh sebuah unit atau divisi Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi, yang di dalamnya ada tenaga ahli Bimbingan dan Konseling (konselor). Landasan pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi adalah Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003. Dalam peraturan tersebut dijelaskan tujuan pendidikan nasional adalah untuk menciptakan insan yang cerdas, kreatif, dan berakhlak mulia. Untuk mencapai tujuan tersebut mesti ada upaya yang tepat. Tidak cukup dengan aktivitas transfer ilmu saja untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi memiliki peran penting untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi lulusan yang dapat beradaptasi dengan kondisi zaman (Sukmawati, 2011).

Berdasarkan perspektif Islam sendiri, layanan bimbingan dan konseling Islam, dengan berpola pikir tauhid akan memiliki visi yang jauh ke depan, melampaui batasan-batasan duniawi yang selama ini membuat manusia terpesona (pengakuan, penghargaan, penilaian, kekaguman, cinta dan pujian dari manusia. Hanya satu visi yang membuat hidup ini ringan, bahagia, berkah dan bisa dinikmati dan melingkup semua keinginan dan harapan yaitu keridhaan-Nya dan menjadi hamba yang diridhai-Nya. Jika rasa ini hadir dalam layanan bimbingan dan konseling maka akan timbul keinginan untuk bersinergi dan berkontribusi, memberi manfaat sebesar-besarnya kepada siapa pun klien yang dihadapi dengan hati yang penuh cinta dan kedamaian (Zulhammi, 2021).

Arah layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi perlu disesuaikan dengan kondisi zaman saat ini. Program-program Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi mesti disusun berdasarkan kebutuhan dan masalah mahasiswa sesuai kondisi zaman, dilaksanakan oleh konselor profesional, serta dilaksanakan melalui tatap muka dan *Cyber Counseling* (Sukmawati, 2011).

Berdasarkan pendapat di atas konseling dapat dilihat sebagai suatu kegiatan untuk membantu konselor dalam mengatasi masalah kerohaniannya agar dapat mengatasi masalah mereka sendiri. Adapun pengertian konseling dan *Internet Addiction* adalah penanganan konseling terhadap *Internet Addiction* tersebut.

## **2. Layanan Bimbingan dan Konseling**

Ada empat komponen layanan dalam pelayanan bimbingan dan konseling yang bisa dirancang sesuai analisis kebutuhan mahasiswa, yaitu:

### **a. Layanan Dasar:**

Layanan dasar merupakan proses pemberian bantuan melalui kegiatan pengembangan keterampilan, pengetahuan, dan sikap dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Adapun strategi kegiatan yang dapat dilakukan yaitu secara klasikal, dan kelompok dengan menggunakan media tertentu. Materi layanan dirumuskan berdasarkan analisis permasalahan mahasiswa;

### **b. Layanan responsif:**

Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada konseli yang memerlukan bantuan segera. Isi layanan responsif diantaranya;

- 1) Masalah belajar terkait kebiasaan belajar yang salah, kesulitan menyusun rencana pelajaran;
- 2) Masalah karir terkait perencanaan karir, sulit dalam menentukan kegiatan penunjang karir;
- 3) Masalah sosial terkait konflik dengan teman sebaya, dan kurangnya keterampilan sosial;
- 4) Masalah pribadi terkait konflik dalam diri, kurang memahami potensi diri;

### **c. Layanan Peminatan dan Perencanaan Individu:**

Layanan peminatan perencanaan individual merupakan pemberian bantuan kepada konseli dalam membuat dan melaksanakan rencana pribadi, sosial, belajar dan karir. Strategi layanan dengan memberikan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling

kelompok, konseling perorangan, dan layanan konsultasi. Layanan peminatan mulai dari pemilihan dan penetapan minat, pendampingan, pengembangan dan penyaluran, serta evaluasi dan tindak lanjut; dan

d. Dukungan Sistem:

Dukungan sistem merupakan kegiatan manajemen, tata kerja, dan pengembangan kompetensi konselor secara berkelanjutan. Komponen pendukung sistem diperlukan untuk administrasi dan manajemen program yang sedang berjalan program konseling sekolah yang komprehensif Mike Morath (Hardi et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling ada 4 diantaranya: layanan dasar, responsif, penempatan dan penyaluran dan terakhir dukungan sistem.

### 3. Tujuan Konseling dan *Internet Addiction*

Tujuan utama dari konseling individual adalah pengentasan masalah konseli, sehingga konselor memiliki tanggung jawab membantu konseli dalam pengentasan masalah tersebut dengan menggunakan keterampilan dan pendekatan dalam konseling melalui tahapan-tahapan proses konseling. Kualitas pribadi konselor dalam proses konseling individual merupakan titik tumpu antara pengetahuan dan keterampilan dari konselor (Haolah et al., 2018). Menurut Evi, (2020) tujuan konseling adalah membantu individu mengembangkan dirinya secara tepat melalui tahapan-tahapan perkembangan. Sesuai dengan tujuan pendidikan Islam, tujuan konseling Islam adalah menyadarkan manusia akan eksistensinya sebagai ciptaan Tuhan dan membantu mereka memecahkan masalah kehidupan yang dihadapinya (Abdurrahman, 2019).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling dan *Internet Addiction* adalah agar individu yang mengalami *Internet Addiction* mampu mengendalikan dirinya dari hal-hal yang berdampak negatif untuk dirinya sehingga bisa mendapatkan kehidupan yang lebih positif, bahagia dunia dan akhirat.

#### 4. Penanganan *Internet Addiction* melalui konseling

Pendekatan terapi perilaku kognitif (CBT) juga dianggap tepat untuk mengobati *Internet Addiction*. Hal ini sesuai dengan penelitian Young (Young & Abreu, 2017) berjudul "*Internet Addiction*" yang menyatakan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *motivational interview* cocok dalam menangani *Internet Addiction*.

Sebagaimana Rangkuti Putri, (2017) terapi CBT menggabungkan terapi kognitif dan perilaku, dalam hal ini, dengan ekonomi token. Peserta mampu mengurangi waktu *browsing* internet mereka dari waktu *online* rata-rata 6 jam 43 menit 34 detik/hari pada awal menjadi 2 jam 4 menit 34 detik selama pengobatan. Hal ini menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi durasi aktivitas *online* pada subjek penelitian *internet addiction*.

Selanjutnya, mahasiswa yang *Internet Addiction* ini dapat diobati dengan konseling perilaku kognitif, yang berarti mengoreksi setiap penyimpangan karena kerusakan fisik dan mental dengan terapi ini individu yang sedang mengalami perubahan biologis kognisi dan emosi dapat dilatih untuk mengendalikan diri (Firdaus & Marsudi, 2021). Selanjutnya, konselor di perguruan tinggi juga bisa melaksanakan layanan konseling kelompok dalam membantu mahasiswa yang mengalami *Internet Addiction* (Wirati et al., 2022).

Selanjutnya, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) diciptakan oleh Ellis, yang berpendapat bahwa ketidakmampuan untuk berpikir jernih lebih disebabkan oleh sudut pandang yang tidak masuk akal daripada oleh pengalaman atau peristiwa eksternal (Ulviani & Karneli, 2023). Ellis dalam Bidayah & Karneli, (2023) menjelaskan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* membangunkan individu dari pemikiran irasional menuju pemikiran rasional dengan mengikuti langkah-langkah ABCDE yaitu *activiting event*, keyakinan, konsekuensi, konflik, mengaktifkan filosofi baru yang efektif melalui berbagai teknik yaitu kognitif, emosional dan perilaku. Pikiran, perasaan dan perilaku negatif harus dilawan dengan cara berpikir

yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional (Sari et al., 2023). Tujuan utama dari terapi konseling REBT adalah untuk membantu individu bisa menjalani hidup dengan berfikir yang rasional serta produktif (Fitri & Fitriani, 2020).

Hypnotherapy adalah sebutan hypnotherapi berasal dari kata hypnosis dan therapy. Kedua kata Bahasa Inggris ini, ketika dipadukan dapat dipahami secara sederhana sebagai suatu cara terapi dengan menggunakan teknik hypnosis. Hypnosis adalah suatu teknik yang dipraktikkan guna mempengaruhi seseorang melalui eksplorasi bawah sadar untuk menerima sugesti yang diberikan yang berdampak/berpengaruh dan berdampak terhadap penyembuhan. Dalam hal ini, penyembuhan dalam proses ini adalah adanya kesadaran untuk belajar dan memperbaiki proses maupun hasil dalam pembelajaran (Alentus et al., 2022). Selanjutnya ada metode *hypnotherapy* bekerja di alam bawah sadar untuk memberikan sugesti dan juga dapat berdamai dengan hal-hal yang menjadi akar permasalahan dan untuk merubah persepsi yang selama ini dianggap salah serta mendorong seseorang untuk berpikir positif (Cahyadi, 2017).

Selanjutnya, Analisis transaksional yang merupakan model konseling melibatkan suatu kontrak yang dibuat oleh mahasiswa atau klien, yang dengan jelas menyatakan tujuan-tujuan dan arah proses konseling. Analisis transaksional berfokus pada keputusan-keputusan awal yang dibuat oleh mahasiswa dan menekankan kemampuan siswa untuk membuat keputusan-keputusan baru Yuda (dalam Wazira, 2022).

Selanjutnya, bisa menggunakan model Konseling Gestalt berfokus pada pikiran, perasaan yang individu alami pada saat sekarang dan melihat secara keseluruhan dari masalah yang dialami sehingga konselor mampu mendorong konseli untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya secara penuh (Rudi, 2017).

Selanjutnya Young & Abreu, (2017) menyatakan bahwa keluarga akan diberikan edukasi mengenai bagaimana internet bisa menjadi bersifat

adiktif bagi sebagian orang. Hal itu tentu karena keluarga diajak untuk membantu mahasiswa untuk menemukan minat, hobi baru, *me-time* dan menemukan kegiatan-kegiatan lain dalam mengisi waktu dengan mengurangi banyaknya penggunaan internet.

Selanjutnya, metode Muhasabah, yang dilakukan dengan mengajak kelompok bimbingan untuk merenung dan introspeksi diri terhadap kesalahan yang pernah dilakukan (Yiying & Fitriani, 2022). model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah yang akan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal untuk menghadapi tantangan perubahan dalam kehidupan (Ardimen et al., 2019). Dalam hal ini menghadapi tantangan perkembangan teknologi internet.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dilihat bahwa layanan konseling kelompok dan pendekatan CBT, *Hypnotherapy*, REBT, Analisis Transaksional, Terapi Keluarga, Konseling Gestalt dan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah dapat digunakan dalam penanganan konseling guna membantu menangani *Internet Addiction* mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

### C. Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian sebelumnya yang dianggap relevan dengan penelitian peneliti antara lain:

1. Menurut Hakim Rajj, (2017) meneliti tentang “Dampak *Internet Addiction* pada Remaja”. Penelitian ini bertujuan mendeteksikan *Internet Addiction*. Adapun persamaan dengan tesis ini, adalah sama-sama metode kualitatif dan membahas *Internet Addiction*, sedangkan perbedaannya terletak pada keseluruhan judul, subjek, objek dan tujuan penelitian.
2. Ratulangi, et.al, (2021) melakukan studi "*Internet Addiction* adalah kerugian dari pembelajaran jarak jauh selama pandemi "Studi tinjauan ini bertujuan untuk menyelidiki *Internet Addiction* dan penggunaan internet di kalangan siswa selama pembelajaran jarak jauh selama pandemi corona virus19. Hasil penelitian ini mengkonfirmasi bahwa *Internet Addiction* di

kalangan siswa selama pembelajaran jarak jauh meningkat selama wabah covid-19. Keduanya membahas dampak *Internet Addiction*. Perbedaan pembelajaran jarak jauh selama pandemi, topik, tujuan, sasaran dan judul penelitian.

3. Penelitian oleh Basri, (2014) dengan judul “Kecenderungan *Internet Addiction Disorder* Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi ditinjau dari Religiusitas”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan bahasan bagaimana kecenderungan *Internet Addiction* mahasiswa ditinjau dari *religiusitas*. Persamaan dengan tesis peneliti adalah bahasan *Internet Addiction*nya, sedangkan perbedaannya terletak pada judul, subjek, objek serta metode penelitiannya.
4. Penelitian oleh Firdaus & Marsudi, (2021) dengan judul “Konseling remaja yang kecanduan *gadget* melalui terapi kognitif behavior”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeteksikan konseling remaja adiksi gawai melalui terapi perilaku kognitif. Lebih banyak remaja menggunakan gadget efek dari penggunaannya bisa positif dan negatif. Kesamaan dengan tesis ini terletak pada sudut pandang penggunaan konseling sebagai penanganan *addiction* melalui terapi kognitif. Sedangkan perbedaannya segi metode, judul, subjek dan objeknya.

Adapun kesimpulan dari ketiga penelitian relevan di atas perbedaannya adalah dari segi metode, judul, subjek dan objek penelitiannya. Persamaan sama-sama membahas *addiction* dan tentunya penelitian ini membahas mengenai bagaimana dampak *Internet Addiction* pada mahasiswa dan implikasinya dalam layanan konseling UIN Mahmud Yunus Batusangkar.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang didasarkan pada filosofi *postpositivisme* digunakan untuk memeriksa kondisi benda-benda alam (berlawanan dengan eksperimen) di mana peneliti adalah alat yang penting. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data triangulasi dengan analisis induktif/kualitatif dan hasil penelitian kualitatif berfokus pada makna daripada generalisasi (Sugiyono, 2018). Menurut (Wijaya, 2018) penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filosofi *postpositivisme* yang menekankan pada pemikiran induktif yang menghasilkan data deskriptif. Ini bukan bentuk proses statistik di mana hasil disimpulkan dari serangkaian generalisasi dengan makna yang dalam. Penelitian kualitatif juga mendefinisikan manusia sebagai alat penelitian utama (Gunawan, 2014).

Selanjutnya (Fitrah & Luthfiah, 2017) menyatakan penelitian kualitatif melibatkan penggunaan objek studi dan pengelompokan berbagai data empiris yang menggambarkan signifikansi kehidupan sehari-hari dan masalah dalam kehidupan poin-poin penting untuk dipahami dalam konteks penelitian kualitatif antara lain: fitur; mencetak; etika dan karakteristik umum diferensial menggabungkan penelitian kuantitatif dengan penelitian kualitatif metode pengumpulan data, prosedur; analisis dan interpretasi data, kompetensi, keandalan dan keadilan menafsirkan hasil dan memverifikasi keakuratan data.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, penelitian yang dilakukan peneliti adalah penelitian kualitatif yang bertujuan untuk menjelaskan bagaimana dampak *Internet Addiction* pada mahasiswa dan implikasinya dalam layanan konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Latar penelitian ini di UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Setiap rancangan tesis secara bertahap sampai ke penelitian sampai menjadi tesis diantaranya mulai dari penyusunan proposal, seminar proposal, penelitian dan terakhir adalah sidang akhir (*Munaqasah*).

## **C. Instrument Penelitian**

Instrumen penelitian ini adalah manusia. Oleh karena itu peneliti terlibat langsung dalam penelitian dan bertindak sebagai pengumpul data melalui observasi, pengumpulan data perpustakaan, dokumentasi, dan wawancara (Setiawan & Listiana, 2021).

Dalam penelitian kualitatif, instrumen utama pengumpulan data adalah peneliti sendiri atau dengan bantuan orang lain. Manusia adalah alat yang dapat dikaitkan dengan orang yang diwawancarai atau objek lain, dan hanya orang yang dapat memahami hubungannya dengan realitas dasar. Sesuai dengan pendapat Rukajat, (2018) dalam kualitatif instrumen penelitiannya adalah peneliti atau biasa disebut *key instrument*.

Dalam penelitian ini diperlukan suatu alat untuk digunakan sebagai instrumen. Alat yang dimaksud adalah telepon genggam, buku catatan, pulpen dan pensil, dan telepon digunakan sebagai perekam suara dan pendataan informan. Jika peneliti tidak mencatat semua data sampai sekarang, buku catatan dan alat tulis terutama digunakan untuk mencatat informasi dari informan. Alat yang digunakan adalah wawancara pra wawancara untuk dijadikan sebagai sumber informasi atau penelitian (Satori, 2012).

Berdasarkan pendapat di atas, dalam penelitian kualitatif dapat dipahami bahwa yang menjadi alat penelitian adalah peneliti sendiri. Peneliti adalah seseorang yang mengetahui bagaimana proses dan fakta yang terjadi di lapangan membawa makna dan kesimpulan pada penelitian. Dalam penelitian ini, sebagai instrumen, peneliti turun ke lapangan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyimpulkan data yang relevan.

Bagaimana dampak *Internet Addiction* pada mahasiswa dan implikasinya dalam layanan konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

**Tabel 3.1 Tabel Pedoman Wawancara Penelitian**

**Kerangka Pedoman Wawancara**

**Dampak *Internet Addiction* pada mahasiswa dan implikasinya dalam layanan konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar**

| <b>Fokus</b>                                                                                                                    | <b>Sub Fokus</b>                                                                              | <b>Nomor pertanyaan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dampak <i>Internet Addiction</i> pada mahasiswa dan implikasinya dalam layanan konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar</b> | 1. Dampak <i>Internet Addiction</i> terhadap akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar? | 1 Berapa jam per hari saudara menggunakan internet?<br>2 Apa saja aplikasi yang sering saudara buka saat menggunakan internet?<br>3 Apa yang menjadi alasan saudara menggunakan internet dalam waktu yang lama?<br>4 Apakah saudara konsentrasi selama proses perkuliahan/pertesisan ?<br>5 Apa yang saudara lakukan jika diberikan tugas oleh dosen/Pembimbing? |
|                                                                                                                                 | 2. Dampak <i>Internet Addiction</i>                                                           | 6 Berapa jumlah kuota internet yang                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | terhadap non akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar? | <p>dihabiskan per bulan?</p> <p>7 Bagaimana interaksi sosial saudara dengan teman-teman saat terlalu lama menggunakan internet?</p> <p>8 Bagaimana kondisi fisik saudara, saat terlalu lama menggunakan internet?</p> <p>9 Apakah saudara merasa gelisah, marah atau kecewa saat tidak dapat terhubung dengan internet?</p> <p>10 Apakah saudara online lebih lama dari yang saudara rencanakan?</p> <p>11 Apa yang menjadi alasan saudara menggunakan internet dalam waktu yang lama?</p> |
|  | 3. Implikasi konseling dalam mengatasi dampak                 | 12 Bagaimana Implikasi konseling yang tepat untuk mengatasi dampak akademik Internet Addiction                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | akademik<br><i>Internet<br/>Addiction</i><br>pada<br>mahasiswa<br>UIN Mahmud<br>Yunus<br>Batusangkar?                                                                   | mahasiswa?<br>13 Mengapa implikasi<br>konseling tersebut<br>yang tepat untuk<br>mengatasi dampak<br>akademik Internet<br>Addiction mahasiswa?                                                                                                                       |
|  | 4. Implikasi<br>konseling<br>dalam<br>mengatasi<br>dampak non-<br>akademik<br><i>Internet<br/>Addiction</i><br>pada<br>mahasiswa<br>UIN Mahmud<br>Yunus<br>Batusangkar? | 14 Bagaimana Implikasi<br>konseling yang tepat<br>untuk mengatasi<br>dampak non akademik<br>Internet Addiction<br>mahasiswa?<br>15 Mengapa implikasi<br>konseling tersebut<br>yang tepat untuk<br>mengatasi dampak<br>non akademik Internet<br>Addiction mahasiswa? |
|  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

#### D. Sumber Data

Sumber data adalah tempat atau sumber data untuk menggali informasi sebanyak-banyaknya dari fokus penelitian. Sumber data terdiri dari dua yaitu, sumber primer dan sumber sekunder. Dalam menentukan sumber data, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana teknik *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel (Noor, 2011).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat dipahami bahwa teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan sumber data primer

(A, B, C, D, E, D1, D2, D3 dan D4) mahasiswa dan dosen BK UIN Mahmud Yunus Batusangkar, serta sumber data sekunder dosen dan orang terdekat dari informan.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Langkah paling strategis dalam penelitian adalah teknik pengumpulan data. Karena penelitian adalah perolehan informasi. Oleh karena itu, pada dasarnya ada empat jenis teknik pengumpulan data: observasi, wawancara, perekaman, dan kombinasi/penjajaran. Teknik yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi, yang artinya peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda untuk memperoleh informasi dari sumber yang sama. Peneliti menggunakan observasi partisipatif, wawancara mendalam dan dokumentasi dalam sumber yang sama (Sugiyono, 2013).

1. Teknik observasi partisipatif yang dilakukan peneliti adalah observasi partisipatif, yaitu peneliti tiba di tempat orang yang diamati bergerak. tetapi tidak berpartisipasi dalam kegiatan.
2. Wawancara adalah metode yang digunakan untuk menemukan data mentah dan banyak digunakan dalam penelitian interpretatif dan kritis. Wawancara dilakukan ketika peneliti ingin mendapatkan wawasan lebih tentang sikap, keyakinan, perilaku, atau pengalaman fenomena sosial yang diwawancarai. Metode ini dicirikan oleh pertukaran informasi secara verbal dengan satu orang atau lebih. Memiliki peran wawancara yang dirancang untuk mengumpulkan informasi dan mendapatkan pemahaman orang yang diwawancarai (Bastian et al., 2018).

Ditinjau pada sifat pertanyaannya, wawancara dapat dibagi menjadi wawancara terstruktur dan tidak terstruktur:

- a. *Struktured interview* adalah wawancara di mana pewawancara menerapkan pertanyaan dan pertanyaannya sendiri, karena pertanyaannya sangat terstruktur dan pertanyaan yang sama diajukan untuk setiap topik.

- b. *Unstructured interview* adalah wawancara tanpa pertanyaan yang disiapkan terlebih dahulu, atau dengan kata lain sangat bergantung pada konteks atau topik.

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah wawancara terstruktur. Wawancaranya dilakukan secara langsung dengan (A, B, C, D, E, D1, D2, D3 dan D4) mahasiswa dan dosen BK UIN Mahmud Yunus Batusangkar, serta sumber data sekunder dosen dan orang terdekat dari informan.

### 3. Dokumentasi

Salah satu metode yang paling penting untuk memperoleh data dari catatan tertulis dalam penelitian kualitatif disebut analisis dokumen (Saroso, 2012). Dokumentasi mengacu pada bahan seperti foto, video, film, memo, surat, buku harian, catatan kasus klinis, dll, yang dapat digunakan sebagai informasi tambahan sebagai bagian dari studi kasus, sumber data utama adalah observasi dan wawancara (Bogdan dan Biklen dalam Ahmadi, 2014).

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa dokumentasi adalah informasi pendukung dalam pengumpulan data yang berkaitan dengan hal yang diteliti. Informasi ini dapat berupa video, rekaman, surat dan lain-lain untuk mendukung data yang dikumpulkan oleh peneliti tentang dampak *Internet Addiction* pada mahasiswa dan implikasinya dalam layanan konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

## F. Teknik Penjamin Keabsahan Data

Ada berbagai cara untuk menguji keabsahan data dalam penelitian kualitatif, yang dapat dilakukan melalui observasi yang diperluas, peningkatan ketekunan, triangulasi, studi kasus negatif, member check, dan referensi. Dari 6 uji validitas, salah satunya menggunakan triangulasi. “Suatu teknik yang menggunakan metode lain untuk memeriksa keabsahan data. Untuk tujuan pemeriksaan atau sebagai data selain data untuk dibandingkan disebut triangulasi (Moleong, 2006). Triangulasi adalah suatu cara mendapatkan data yang benar-benar absah dengan menggunakan

pendekatan metode ganda. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan cara memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu sendiri, untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.

Macam-macam triangulasi diantaranya:

#### 1. Triangulasi sumber

Hal ini dimulai dengan menelaah data yang diperoleh dari berbagai sumber. Sebagaimana diketahui Triangulasi sumber berarti membandingkan mengecek ulang derajat kepercayaan atau informasi yang diperoleh melalui sumber yang berbeda. Misalnya membandingkan hasil pengamatan dengan wawancara, membandingkan antara apa yang dikatakan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi, membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi.

#### 2. Triangulasi teknik

Hal ini dilakukan dimulai dengan memeriksa data dari sumber yang sama tetapi menggunakan teknik yang tidak sama, misalnya, informasi yang didapatkan melalui wawancara mendalam, data terkait persepsi, pemikiran, harapan, sikap, gaya hidup, dan lingkungan masyarakat informan A tentang penyelenggaraan kesehatan gratis, kemudian mengecek kembali informasi tersebut dengan observasi, atau mencatat kepada informan A, dan sebaliknya hal yang sama juga berlaku.

#### 3. Triangulasi waktu

Hal ini dilakukan dengan cara mengecek data kembali ke sumbernya dan masih menggunakan langkah yang tidak jauh berbeda, tetapi pada waktu yang tidak sama.

Berdasarkan kutipan di atas, diketahui peneliti dalam penelitian menggunakan teknik observasi partisipatif, wawancara, dan dokumentasi serta menggunakan triangulasi sumber sebagai pertimbangan validitas data.

## G. Teknik Analisis Data

Berdasarkan pandangan Miles, Huberman dan Saldana (Miles, et al., 2014), kegiatan dalam analisis data kualitatif berlangsung secara interaktif dan berlanjut sampai selesai, menjenuhkan data. Kegiatan analisis data meliputi:

1. Tahap Reduksi data

Reduksi data merupakan proses seleksi yang berfokus pada pengurangan data mentah dari catatan yang diperoleh dengan menggabungkan data, mengkategorikan item, dan menghapus data yang tidak relevan.

2. Penyajian informasi adalah proses dimana data yang dibutuhkan siap untuk digunakan dan kemudian presentasinya dibuat. Bentuknya berupa teks naratif dan informasi *spreadsheet*.

3. Validasi/inferensi Hal ini dilakukan setelah pengolahan data dan pembahasan rinci.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam analisis data, ada yang menggambarkan proses dan ada yang menggambarkan komponen yang diperlukan untuk analisis data.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Temuan Umum**

##### **1. Setting Social UIN Mahmud Yunus Batusangkar**

Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar merupakan Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) di Indonesia yang berada di Jalan Sudirman no. 137 Lima Kaum Batusangkar, Kabupaten Tanah Datar, Sumatera Barat.

- a. Visi UIN Mahmud Yunus Batusangkar  
“ INTEGRATIF DAN INTERKONEKTIF DALAM KEILMUAN, BERKEARIFAN LOKAL, BEREPUTASI GLOBAL ”
- b. Misi UIN Mahmud Yunus Batusangkar
  - 1) Menghasilkan lulusan yang cerdas secara intelektual, spritual, emosional, sosial, dan berdaya saing dalam dunia kerja.
  - 2) Mewujudkan pendidikan tinggi Islam yang berdaya saing internasional untuk kepentingan umat, bangsa, dan kemanusiaan.
  - 3) Mewujudkan pendidikan/pengajaran secara integratif dan interkonektif yang relevan dengan perkembangan keilmuan internasional dan tuntutan pengguna serta kearifan lokal.
  - 4) Menghasilkan penelitian yang berbasis integratif, interkonektif, dan berbasis kearifan lokal.
  - 5) Mempelopori kegiatan pengabdian pada masyarakat yang berbasis riset dan kearifan lokal.
- c. Tujuan
  - 1) Terwujudnya program studi yang unggul dalam pengembangan keilmuan yang interaktif dan inter-konektif.
  - 2) Terbangunnya iklim akademik yang mendukung terhadap pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi berbasis riset dan kearifan lokal.
  - 3) Terwujudnya hasil riset yang kompetitif dan berdaya guna untuk umat, bangsa dan kemanusiaan.

- 4) Penguatan sumber daya pendidik dan tenaga kependidikan yang cerdas dan profesional.
  - 5) Terwujudnya lulusan yang cerdas secara intelektual, spiritual, emosional, sosial dan berdaya saing dalam dunia kerja.
  - 6) Terbangunnya tata kelola yang akuntabel, bersih dan modern berbasis ICT (*Information, Communication and Technology*).
  - 7) Bertambahnya kerjasama dengan berbagai pihak dalam pencapaian visi dan misi institusi.
- d. UIN Mahmud Yunus Batusangkar memiliki Program Sarjana (S.1), Diploma (D.III), dan Pascasarjana (S.2):
- 1) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) dengan 11 Jurusan yaitu:
    - a) Pendidikan Agama Islam (PAI)
    - b) Pendidikan Bahasa Arab (PBA)
    - c) Manajemen Pendidikan Islam (MPI)
    - d) Bimbingan dan Konseling (BK)
    - e) Tadris/Pendidikan Bahasa Inggris (TBI)
    - f) Tadris/Pendidikan Matematika (T.MTK)
    - g) Tadris/Pendidikan Fisika (T.FIS)
    - h) Tadris/Pendidikan Biologi (T.BIO)
    - i) Tadris/Pendidikan Kimia (T.KIM)
    - j) Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
    - k) Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
  - 2) Fakultas Syariah (FASYA) dengan 3 Jurusan yaitu:
    - a) Hukum Keluarga Islam/ Ahwal Shaksiyyah (AS)
    - b) Hukum Ekonomi Syariah (HES)
    - c) Hukum Tata Negara (HTN)
  - 3) Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) dengan 6 Jurusan yaitu:
    - a) Komunikasi Penyiaran Islam (KPI)  
Konsentrasi: Broadcasting dan Jurnalistik
    - b) Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)

- c) Pemikiran Politik Islam (PPI)
  - d) Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam (IPII)
  - e) Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)
  - f) Psikologi Islam (PSI)
- 4) Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) dengan 7 jurusan yaitu:
- a) Perbankan Syariah (PERSYA)
  - b) Ekonomi Syariah (EKSYA)
  - c) Akuntansi Syariah (AKSYA)
  - d) Manajemen Zakat dan Wakaf (MAZAWA)
  - e) Manajemen Bisnis Syariah (MBS)
  - f) Pariwisata Syariah (PASYA)
  - g) Manajemen Informatika (MI) D.III
- 5) Program Pascasarjana (S2) dengan 7 jurusan yaitu:
- a) Manajemen Pendidikan Islam (MPI)
  - b) Pendidikan Agama Islam (PAI)
  - c) Hukum Ekonomi Syariah (HES)
  - d) Ekonomi Syariah (ESYA)
  - e) Hukum Keluarga Islam (HKI)
  - f) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
  - g) *Islamic Studies* (IS)

## 2. Data Wifi UIN Mahmud Yunus Batusangkar

UIN Mahmud Yunus Batusangkar memiliki 42 Wifi dengan masing-masing 20 Mbps. Saat ini wifipun (*open acces*) atau dapat diakses oleh siapapun dan kapanpun. Dengan nama wifinya adalah *Wifi.id* yang merupakan penyedia jaringan internet yang menawarkan layanan wifi untuk publik dan korporasi hingga ke pelanggan.

Selanjutnya, Tabel 4.1 subjek penelitian, sebagai berikut:

| No. | Informan | Umur     | Jurusan/Pekerjaan                            | Semester |
|-----|----------|----------|----------------------------------------------|----------|
| a1. | A        | 21 Tahun | Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam (IPPI) | 5        |
| 2.  | B        | 22 Tahun | Bimbingan dan Konseling (BK)                 | 9        |
| 3.  | C        | 22       | Psikologi Islam                              | 3        |

|    |    |             |                 |   |
|----|----|-------------|-----------------|---|
|    |    | Tahun       |                 |   |
| 4. | D  | 27<br>Tahun | BKPI            | 3 |
| 5. | E  | 23<br>Tahun | Psikologi Islam | 9 |
| 6. | D1 | 52<br>Tahun | Dosen BK        | - |
| 7. | D2 | 59<br>Tahun | Dosen BK        | - |
| 8. | D3 | 52<br>Tahun | Dosen BK        | - |
| 9. | D4 | 35<br>Tahun | Dosen BK        | - |

Tabel 4.2. sumber sekunder

| No. | Nama | Umur     | Hubungan<br>dengan informan |
|-----|------|----------|-----------------------------|
| 1.  | SA   | 44 Tahun | Dosen A                     |
| 2.  | SB   | 23 Tahun | Teman B                     |
| 3.  | SC   | 21 Tahun | Teman C                     |
| 4.  | SD   | 25 Tahun | Teman D                     |
| 5.  | SE   | 22 Tahun | Adik E                      |

## B. Temuan Khusus

Temuan terkait dengan dampak *Internet Addiction* pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Layanan Konseling UIN Mahmud Yunus Batusangkar, telah dilakukan pengambilan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun hasil wawancara dari temuan khusus ini sebagai berikut:

### 1. Dampak Akademik *Internet Addiction* pada Mahasiswa UIN Mamud Yunus Batusangkar:

Terkait dampak akademik *Internet Addiction* telah didapatkan data melalui wawancara. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara dari informan A, B, C, D dan E diketahui bahwa A dalam proses perkuliahan terkadang muncul keinginan untuk menggunakan internet, misalnya saat diskusi perkuliahan, saat dosen

menerangkan perkuliahan. Namun A mengungkapkan dirinya berusaha mengatasi hal ini dengan berusaha kembali fokus pada proses perkuliahan yang dilaksanakannya.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara dengan B diketahui bahwa adanya keinginan untuk menggunakan internet pada saat B sedang mengerjakan revisi tugas akhirnya. Bahkan B menyatakan ketika ia mengalami kebuntuan ide dalam menulis tugas akhirnya, B lebih memilih beralih menggunakan internet untuk sekedar *scroll-scroll* cerita di sosial media. Hal ini diperkuat oleh SB sebagai teman B yang menyatakan SB mudah beralih fokus ketika sudah buntu dalam menemukan lanjutan pemaparan tugas akhirnya.

Sedangkan menurut C, ia terkadang kehilangan konsentrasi dan beralih ke internet, misalnya di saat tidak adanya dosen di kelas dan perkuliahan hanya dilakukan antar warga kelas saja. Maka dengan situasi ini, C menjadi timbulnya rasa kurang bersemangat mengikuti perkuliahan dan memilih membaca *whatpadd* di sela-sela proses diskusi kuliah berlangsung. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh SC bahwa C sering mengandalkan internet ketika proses diskusi dan menjawab pertanyaan dalam diskusi.

Selanjutnya, menurut D ia sudah berusaha fokus selama perkuliahan, namun D menyatakan terkadang muncul keinginan sekedar melihat wa selama proses perkuliahan berlangsung. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh SD bahwa D memang sering menggunakan internet di saat perkuliahan berlangsung, terbukti dengan cepatnya D dalam menanggapi chat grup di sela-sela perkuliahan via *virtual zoom* bahkan kuliah luring. Terakhir, berdasarkan wawancara dengan E diketahui bahwa ia terkadang merasa tidak fokus selama proses penyelesaian tugas akhir. Pada saat E ingin mengerjakan tugas akhir, timbul keinginan untuk sekedar memainkan aplikasi game yang ada di laptopnya sehingga fokus E pun beralih menjadi meninggalkan kegiatan penyelesaian tugas akhirnya tersebut. Sehingga tugas akhir terbengkalai karena belum juga dikerjakan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan SE bahwa E mudah untuk merasa bosan

dan susah terlepas dengan HP sehingga dalam pengerjaan tugas akhir pun E mudah teralihkan fokusnya. Hal ini sesuai dengan pengamatan peneliti terhadap C bahwa saat C menyatakan akan memulai proses pengerjaan tesisnya, C malah teralihkan fokusnya ke melihat notifikasi sosial medianya. Sehingga fokus C beralih ke melanjutkan melihat notifikasi yang muncul tersebut dan melupakan niatnya dalam mengerjakan tugas akhirnya tersebut.

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa dampak akademik *Internet Addiction* terkait dengan konsentrasi dalam perkuliahan ditemukan adanya rasa ingin terus menggunakan internet hingga terganggunya konsentrasi mahasiswa pada saat proses perkuliahan berlangsung, saat sedang mengerjakan tugas maupun saat mengerjakan revisi tugas akhirnya.

Adapun, data terkait dengan sikap dampak akademik *Internet Addiction* dalam mengikuti kegiatan akademik diperoleh data sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara dari informan A, B, C, D, dan E diketahui bahwa A menyatakan bahwa ketika ada diberikan tugas oleh dosen, jika diberi waktu selama seminggu, A mengerjakannya 2 hari sebelum hari pengumpulan. Sedangkan, B menyebutkan bahwa ia menjadi seorang prokrastinator ketika aktivitas revisian tugas akhirnya mengalami kebuntuan ide maka yang dilakukan oleh B adalah beralih kepada internetnya misalnya membuka *Instagram*, *Tiktok*, dan bermain game *Mobile Legend* yang tanpa disadari mengakibatkan tertundalah penyelesaian tugasnya tersebut.

Selanjutnya, C menyebutkan bahwa ketika penyelesaian tugas, pernah menjadi menunda-nunda tugas yang dikerjakan. Hal ini dikarenakan C asik *scroll-scroll* video ataupun sekedar membaca lanjutan bacaan *Whattpadnya*. Yang menurutnya sayang jika sudah ada notifikasi lanjutan bacaan *Whattpadd* tapi tidak dilanjutkan untuk membaca *Whattpadd* tersebut karena C penasaran bagaimana kelanjutan cerita yang dibacanya tersebut. Hal ini disadari oleh C membuat tugasnya menjadi

tertunda untuk dikerjakan bahkan malah baru bisa dikerjakan saat sudah mendekati *deadline* pengumpulan tugas. SC sebagai teman C juga menyatakan bahwa ketika ada tugas perkuliahan, C juga pernah menunda-nunda dalam pembuatan tugasnya untuk membaca lanjutan *WhatPadd* atau sekedar *menscroll* media sosialnya seperti Instagram terutama pada fitur reels, *WhatsApp* pada fitur story.

Sedangkan D, hal yang dilakukan D saat penyelesaian tugas adalah berusaha menyelesaikan tugasnya lebih awal agar tidak menjadi menumpuk. Namun D juga menyatakan bahwa, terkadang dalam membuat tugas tersebut D juga ada kondisi yang membuatnya menunda tugas tersebut. Hal ini terjadi karena ketika membuat tugas, C juga terhubung dengan internet, sehingga dengan terhubungnya C dengan internet, terkadang C teralihkan fokusnya misalnya ketika ada notif *WhatsApp* hingga menyebabkan tertundalah waktu pengerjaan tugas D dari waktu yang seharusnya, jika tadi D bisa tidak beralih fokus. Terakhir E menyatakan bahwa sebagaimana E adalah mahasiswa tingkat akhir, E menyatakan sering membuka tugas akhirnya tersebut di laptopnya, namun E tidak mengerjakan tugas akhirnya itu. Karena terkadang E lebih memilih membuka aplikasi *game* yang berada di laptop ataupun sekedar melihat foto-foto lampaunya. Hingga berakhir, tertundalah tugas yang seharusnya bisa terselesaikan itu. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh SE bahwa E lebih banyak menunda-nunda dalam pengerjaan tugas akhirnya, sehingga membuatnya masih stuck belum ada kemajuan dalam penyelesaian tugas akhirnya.

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa dampak akademik *Internet Addiction* terkait dengan penyelesaian tugas dalam perkuliahan ditemukan: adanya keinginan mahasiswa untuk menunda pengerjaan tugasnya dan lebih memilih mengerjakannya di akhir *deadline*, ada yang memilih menunda hingga tidak jadi mengerjakan tugas akhirnya, dan ada yang tertunda tugasnya karena notifikasi yang masuk hingga membuatnya lupa akan tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

Adapun, data terkait dengan kognisi dampak akademik *Internet Addiction* diperoleh data sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara dari informan A, B, C, D dan E diketahui bahwa waktu yang dihabiskan A untuk belajar dibanding dengan bermain internet adalah lebih banyak bermain internet karena waktu yang dihabiskan untuk internet lebih dari 8 jam dalam sehari untuk membuka aplikasi *WhatsApp*, *Tiktok*, *Instagram*, dan bermain *Mobile Legend*, sedangkan untuk belajar A tidak ada menyediakan waktu khusus. Bahkan A menyatakan akan belajar ketika ada tugas atau akan ujian saja. Sehingga, A menyadari bahwa ia ternyata dari segi kognisi sudah mengalami dampak dari penggunaan internetnya. Karena lebih banyaknya waktu yang dihabiskan untuk bermain internet dibanding belajar. Kedua, B menyebutkan waktu yang dihabiskan bersama internet adalah 5 jam dan waktu untuk mengerjakan revisian adalah selama 2 jam.

Selanjutnya ketiga, menurut C dalam merencanakan waktu belajarnya, C juga tidak ada menyediakan waktu, C akan belajar jika memang ada tugas sedangkan untuk aktivitas internet terutama *WhatPadd* dan *Instagram* bahkan *WhatsApp* C menyediakan waktu lebih dari 5 jam dalam sehari. Keempat, D menyatakan bahwa tidak ada menyediakann waktu yang tetap untuk durasi belajar dan internetnya, namun D menyatakan di saat ia belajar D juga menjadikan internet pendampingnya. Sehingga D menyadari bahwa internet lebih banyak menghabiskan waktunya dibanding belajar. Terakhir, E menyebutkan bahwa E menyediakan waktu belajar selama 1 jam dan untuk bermain internet selama 12 jam. E baru menyadari bahwa dirinya ternyata lebih banyak menyediakan waktu untuk internet dibanding mengerjakan tugas akhirnya.

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa dampak akademik *Internet Addiction* terkait dengan kognisi mahasiswa saat perkuliahan ditemukan bahwa informan ada yang menyediakan waktu untuk belajar, ada yang tidak menyediakan waktu untuk belajar dan ada yang menyediakan waktu, namun waktu belajar tersebut lebih sedikit dibanding waktu untuk bermain internet.

Berdasarkan deskripsi data di atas, terkait dengan dampak akademik *Internet Addiction* pada Mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar ditemukan berdampak akademik yaitu adanya gangguan konsentrasi saat mahasiswa mengikuti perkuliahan, adanya mahasiswa yang menunda-nunda tugas, dan adanya mahasiswa yang waktunya lebih banyak dihabiskan untuk internet dibanding mengerjakan tugas-tugas perkuliahan yang lebih penting.

## **2. Dampak Non Akademik *Internet Addiction* pada Mahasiswa UIN Mamud Yunus Batusangkar:**

Terkait dampak non-akademik *Internet Addiction* telah didapatkan data melalui wawancara. Adapun hasilnya:

Berdasarkan hasil wawancara dari informan A, B, C, D dan E diketahui A, menyatakan bahwa ia menggunakan internet selama 8 jam itu biasanya setiba di rumah tidak banyak kegiatan langsung tidur saja selepas Sholat Isya. Sebagaimana pernyataan A bahwa kondisi matanya sebelumnya memang sudah bermasalah dari dulu akibat seringnya bermain dengan layar baik itu internet maupun televisi. Hingga A menyadari dengan kondisi mata yang memang sudah bermasalah pada sebelumnya dan dilanjutkan dengan aktifitas internetnya saat ini, kondisi mata A mungkin akan semakin berdampak panjang dalam memperburuk kesehatan mata A. Hal ini diperkuat oleh pernyataan SA bahwa SA sering terlihat sibuk dengan kegiatan internetnya bahkan ditemui saat pagi, siang ataupun sore hari di sekitaran kampus, hingga dari segi fisik terlihat jelas, bahwa bentuk tubuh A membungkuk dan matanya sangat terlihat lesu dan lelah. Selanjutnya, B yang menyebutkan bahwa hal yang dirasakannya saat terlalu lama menggunakan internet adalah pinggangnya menjadi sakit dan matanya menjadi lelah.

Berbeda halnya dengan yang diungkapkan oleh C, bahwa hal yang dirasakannya, setelah menggunakan internet selama 5 jam adalah merasa lelah. Sedangkan D, menyatakan bahwa ia tidak menggunakan internet hanya ketika tidak ada kegiatan lain, sehingga dalam 24 jam, D diketahui

sangat banyak menghabiskan waktu bersama internet sehingga ketika bermain internet sambil tidur, nanti D akan merasakan bagian pundak kaku dan rasanya malas bergerak

Terakhir E, yang menghabiskan waktu selama 12 jam bersama internet, hal yang E rasakan setelahnya adalah merasa kepala pusing, mudah lelah, mata perih, lelah bahkan hingga ketiduran karena asiknya bermain internet sampai larut malam. Hal ini diperkuat oleh pernyataan SE yang menyebutkan bahwa dirinya sering menegur E yang masih *online* sedangkan hari sudah larut malam.

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa perubahan fisik menjadi salah satu dampak *Internet Addiction* terhadap non akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Adapun dampak yang dirasakan dari segi fisik berupa mudah lelah, mata perih, sakit punggung, rasanya malas bergerak dan kepala menjadi pusing, hingga tidur larut malam dan insomnia.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara dari informan A, B, C, D dan E diketahui A yang menghabiskan 25 GB selama 1 bulan. Untuk membeli paket internet ini A hanya diberikan oleh orangtua uang separoh dari harga paket 25 gb tersebut. Sehingga A harus berusaha berhemat untuk bisa membeli paket internet tersebut. Bahkan agar tetap bisa menghemat paket 25 gb tersebut, A sering memanfaatkan wifi kampus untuk aktivitas internet yang biasa dilakukannya, terutama saat jam kuliah tidak ada baik itu pagi, siang ataupun sore. A akan bermain internet, baik itu di lobi K.3, belakang GH, depan gedung Program PascaSarjana kampus 1 dan juga tentunya di kampus 2.

Kedua, B yang juga dalam sebulan menghabiskan paket internet sebanyak 25 gb. Untuk ini orangtua B memfasilitasi penuh untuk B membeli paket internet. Ketiga C, yang mengungkapkan bahwa C dalam sebulan juga menghabiskan paket internet sebanyak 25 gb. Untuk internet ini biasanya orangtua juga memberikan uang yang bisa dimanfaatkan C sesuai kebutuhan internetnya. Namun C mengungkapkan ketika sudah berada di kampus C selalu berusaha menghemat datanya dan beralih

menggunakan *wifi* kampus. Bahkan jika ada tugas B juga akan memilih pergi ke kampus untuk membuat tugasnya tersebut.

Keempat, D yang menyebutkan bahwa D biasanya membeli paket *internet unlimited*. Sehingga dengan membeli paket ini D menjadi tidak perlu berhemat dalam menggunakan internet. Namun, tentunya memang mengeluarkan uang yang lumayan lebih banyak dibanding paket yang biasa. Hal ini membuat B mencari uang tambahan salah satunya bisnis online, seperti menjual gantungan kunci hingga menyediakan jasa publikasi artikel.

Terakhir, pernyataan E bahwa E menghabiskan internet biasanya 30gb selama 1 bulan. Untuk membeli paket internet E diberikan uang jajan sekaligus untuk membeli paket internet oleh orangtuanya. Biasanya agar cukup uang yang diberikan untuk jajan sehari-hari dan juga membeli paket internet, E mencoba mencari aktivitas yang bisa menghasilkan uang tambahan. Salah satunya dengan menonton aplikasi *Snap Video*, E akan mendapatkan koin dan koin itulah yang bisa ditukarkan dan menghasilkan uang yang bisa dimanfaatkan untuk membeli pulsa kembali.

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa dampak non akademik *Internet Addiction* terkait ekonomi mahasiswa ditemukan bahwa ada mahasiswa yang rela berhemat untuk bisa bermain internet bahkan rela ke kampus untuk bisa menggunakan internet dan mendapatkan penghasilan tambahan akibat aktivitas online yang dilakukan, mulai dari berbisnis sampai memilih menonton video di aplikasi dan mendapatkan koin yang bisa ditukarkan menjadi uang.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara dari informan A, B, C, D dan E diketahui A, tidak merasa bermasalah ketika lebih memilih internet dibandingkan harus berkumpul dengan teman-teman seusianya. Hal ini dikarenakan A lebih suka bermain HP, karena waktu terasa lebih cepat dibandingkan waktu yang dihabiskan saat bertemu dengan teman-temannya. Bahkan A, di rumah juga sering ditegur oleh orangtuanya bahkan sampai disita Hp dikarenakan A yang terlalu sibuk dengan aktivitas *onlinenya*. Kedua, B yang menanggapi tidak masalah ketika

jarang berkomunikasi dengan teman-teman dan lebih memilih menutup diri. Bahkan B menyebutkan dirinya sudah merasa nyaman dengan kesendiriannya tanpa teman baik ketika ke kampus, ke perpustakaan, bertemu dosen, mengantar tugas revisi dan lain-lain. Namun yang menjadi masalah itu bagi orangtua, ketika melihatnya sibuk dengan internet orangtua sering menegur dan memintanya memberhentikan aktivitas *onlinenya*. Bahkan berdasarkan pengamatan peneliti B cenderung terbiasa menyendiri sebagaimana yang disampaikannya bahkan B terlihat menarik diri dalam berkomunikasi dengan oranglain dan lebih memilih melanjutkan aktivitas internetnya.

Ketiga, C yang juga mengungkapkan merasa biasa saja. Hal ini karena dunia maya lebih baik dibanding dunia nyata yang banyak membuatnya *trust issue* atau sulit mempercayai orang lain. C menyebutkan sikapnya untuk menghindari interaksi ini, terbawa hingga C di rumah dan hal ini dirasakan oleh orangtua C, sebagaimana C banyak menghabiskan waktu di dalam kamar. Orangtua sering menegur C untuk keluar dari kamar tersebut dan berbincang-bincanglah dengan kakak dan adiknya di ruang keluarga.

Selanjutnya, D menyebutkan bahwa D untuk interaksi sosial dengan saudara, teman ataupun keluarga terjalin aman. Karena D maupun orang sekitarnya berusaha memahami satu sama lain untuk kegiatan-kegiatan yang dilakukan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan SD teman sekelas SD yang menyatakan untuk interaksi sosial SD tidak terganggu karena SD dinilai mampu mengkondisikan dirinya. Ketika sedang bersama orang lain, D berusaha melihat kondisi apakah teman-teman atau keluarga dan saudaranya sedang berbincang-bincang atau hanya sedang bermain HP. Jika bermain HP semua barulah SD ikut bermain HP.

Selanjutnya, E saat terlalu lama menggunakan internet E sering juga mendapatkan teguran dari teman dan juga orangtua. Bahkan karena E tidak mengubris perkataan orangtua, HPnya pernah disita oleh orangtuanya.

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa dampak akademik *Internet Addiction* terkait interaksi sosial ditemukan mahasiswa merasa tidak bermasalah ketika tenggelam dalam aktivitas online yang dilakukannya, mendapatkan teguran dari orang terdekat ataupun orangtua.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara dari informan A, B, C, D, dan E diketahui bahwa A menyatakan, bahwa jika A tidak terhubung dengan internet, A merasa takut ketinggalan informasi. Hal ini, karena biasanya informasi kuliah dan info viral ada disana. Jadi A berusaha untuk tetap aktif agar tetap mendapatkan berita terkait perkuliahan dan terus mengikuti informasi viral.

Selanjutnya, B yang merasa cemas apabila tidak terhubung dengan internet bahkan untuk sehari saja karena jika tidak terhubung nanti tidak tahu berita/ informasi seputar proses penyelesaian tugas akhirnya baik itu chat dari dosen pembimbing, informasi untuk mahasiswa tingkat akhir dan tentunya perkembangan Idol favoritnya.

Selanjutnya, C menyatakan sangat cemas ketika tidak terhubung dengan internet. Hal ini dikarenakan C takut ketinggalan informasi dan terganggu perkuliahannya saat tidak terhubung internet. Sedangkan, D kerap menjadi kesal, gelisah ketika sedang asik dengan internet tiba-tiba tidak terhubung dengan internet. Bahkan hal ini juga dirasakan oleh E, menyatakan malah merasa gelisah, tidak sabar saat tidak bisa terhubung dengan internet. Hal ini karena E juga takut tertinggal informasi dan tidak update informasi yang ada di internet.

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa dampak akademik *Internet Addiction* terkait emosi ditemukan mahasiswa merasa takut ketinggalan informasi karena biasanya informasi kuliah dan info viral ada disana, sangat cemas, menjadi kesal, gelisah ketika sedang asik dengan internet tiba-tiba tidak terhubung dengan internet, tidak sabar saat tidak bisa terhubung dengan internet.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara dari informan A, B, C, D dan E diketahui A, susah memberhentikan kegiatan *online* kalau sudah bersama dengan internet, terutama ketika sudah mulai bermain *game*.

Karena kalau sudah bermain *game* susah memberhentikannya, karena *game* kalau udah dimulai tidak bisa di *pause*. Kalau di *pause* nanti kalah atau turun levelnya.

Pernyataan di atas diperkuat lagi oleh B juga susah untuk memberhentikannya. Begitu pun C malahan kadang dirinya sudah berjanji untuk memberhentikan main internetnya tapi tanpa disadari C terlena ketika sudah bersama dengan internet. Misalnya ketika C mau mandi, sebelumnya C sibuk *scroll-scroll* hingga keasyikan dan endingnya malah lupa waktu dan tidak juga mandi. Hal ini terutama terjadi ketika C sedang asyik dengan aplikasi *Instagram* dan *Whatpadd*. Begitu pun dengan E yang sering terlena dengan internet hingga menghabiskan waktu 12 jam bersama internet. D bisa dikatakan kalau tidak ada kegiatan lain, kegiatannya itu difokuskan untuk bermain *Handphone*, yaitu *Searching* di internet, *scroll* sosial media seperti *Instagram*, *Fb*, apalagi *WA*. *WA* lebih banyak menghabiskan waktu. Bahkan diperkirakan waktu yang D digunakan untuk *online* lebih dari 10 jam. Jika ada kegiatan lain, penggunaan internetnya bisa menjadi 5 jam.

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa dampak non akademik *Internet Addiction* terkait *control*, ditemukan mahasiswa susah memberhentikan kegiatan *onlinenya* kalau sudah bersama dengan internet, terutama ketika sudah mulai bermain aplikasi favorit mereka, terlena hingga asik menggunakan internet dan menghambat aktivitas lain yang akan dikerjakan.

Berdasarkan deskripsi data di atas, terkait dengan dampak non-akademik *Internet Addiction* pada Mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar ditemukan berdampak dalam kondisi fisik, ekonomi, interaksi sosial, emosi, dan terakhir menjadi *loss control*.

### **3. Implikasi konseling dalam mengatasi dampak *Internet Addiction* terhadap akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar:**

Sebagaimana temuan terkait penelitian Dampak *Internet Addiction* pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Layanan Konseling di UIN

Mahmud Yunus Batusangkar diperoleh data, yaitu dalam dampak *Internet Addiction* terhadap akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar, diantaranya: selama proses perkuliahan terdapatnya gangguan konsentrasi dalam perkuliahan yaitu adanya keinginan untuk membuka dan melihat internet, selanjutnya ketika ada tugas adanya keinginan untuk menunda-nunda dalam mengerjakannya, bahkan diketahui jika informan lebih banyak waktunya dihabiskan bersama dengan internet dibanding mengerjakan tugas penting lainnya seperti tugas kuliah ataupun belajar.

Terkait implikasi konseling dalam mengatasi dampak *Internet Addiction* terhadap akademik mahasiswa telah didapatkan data melalui wawancara. Adapun hasilnya:

Berdasarkan hasil wawancara dari informan D1, D2, D3, dan D4 diketahui implikasi konseling dalam mengatasi dampak *Internet Addiction* terhadap akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Pertama menurut D1 bahwa implikasi konselingnya dengan diberikan layanan konseling kepada mahasiswa baik dilaksanakan secara individu maupun kelompok dan opsi model konselingnya yaitu model konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Sedangkan D2 menyatakan implikasi konseling yang cocok untuk *Internet Addiction* menurut beliau adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Hipnoterapy* ataupun Konseling Gestalt teknik *reframing*.

Selanjutnya, menurut D3 implikasi konseling yang cocok dalam mengatasi dampak *Internet Addiction* adalah sama dengan informan D1 yaitu dengan model *Cognitive Behavior Therapy*. Begitupun dengan informan D4 yang memilih model konseling *Cognitive Behavior Therapy* sebagai implikasi konseling dalam mengatasi dampak *Internet Addiction*.

Berdasarkan deskripsi data di atas, ada beberapa model konseling yang tepat untuk dilaksanakan dalam mengatasi dampak akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar diantaranya model konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Hipnotherapy* dan Konseling Gestalt.

Berikut deskripsi kebutuhan 4.3 konseli terkait mengatasi dampak akademik *Internet Addiction* pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar:

| Bidang Layanan | Hasil Asesmen Kebutuhan                                                                                                                 | Rumusan Kebutuhan                          | Rumusan Tujuan Layanan                                                                                       |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pribadi        | Adanya gangguan konsentrasi saat mengikuti perkuliahan/ perskripsian karena <i>internet addiction</i>                                   | Kemampuan untuk konsentrasi belajar        | Peserta didik/konseli memiliki konsentrasi dalam belajar                                                     |
|                | Adanya keinginan untuk menunda-nunda tugas karena <i>internet addiction</i>                                                             | Kemampuan untuk tidak menunda-nunda tugas. | Peserta didik/konseli mengerjakan tugas tepat waktu.                                                         |
|                | Adanya keinginan terus memanfaatkan internet                                                                                            | Kemampuan mengendalikan diri               | Peserta didik/konseli mampu mengendalikan dirinya dari <i>internet addiction</i>                             |
| Belajar        | Sulit memahami materi perkuliahan, karena adanya keinginan untuk melihat/ membuka hp saat proses perkuliahan/ perskripsian berlangsung. | Keterampilan belajar yang efektif          | Peserta didik menguasai keterampilan-keterampilan belajar sesuai dengan program studinya.                    |
|                | Malas belajar                                                                                                                           | Motivasi belajar yang tinggi               | Peserta didik/ konseli memiliki motivasi belajar yang tinggi                                                 |
| Karir          | Ragu apakah bisa lulus tepat waktu                                                                                                      | Keyakinan lulus tepat waktu                | Peserta didik/ konseli memiliki keyakinan lulus tepat waktu dengan menggunakan strategi belajar yang efektif |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa implikasi konseling dalam mengatasi dampak akademik *Internet Addiction* pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar juga dapat ditinjau berdasarkan deskripsi kebutuhan mahasiswa, baik dari bidang pribadi, belajar bahkan karir.

#### 4. Implikasi konseling dalam mengatasi dampak akademik *Internet*

##### **Addiction pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar:**

Sebagaimana temuan terkait penelitian Dampak *Internet Addiction* pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Layanan Konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar diperoleh data, yaitu dalam dampak *Internet Addiction* terhadap non-akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar, diantaranya: mata menjadi perih, punggung menjadi kaku, mudah lelah. Kedua, merasa cemas dan gelisah jika tidak terhubung dengan internet. Ketiga, *loss control*. Keempat, lebih asyik bersama internet dibanding harus berkumpul dengan orang lain secara nyata. Kelima, berhemat untuk membeli paket internet.

Dampak tersebut tidak boleh dibiarkan, karena tentunya nanti akan menjadi hambatan bagi kesuksesan perkuliahan mahasiswa. Sehingga, perlu adanya implikasi dalam layanan konseling terhadap mahasiswa yang *internet addiction*, sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara dari informan D1 diketahui implikasi konseling dalam mengatasi dampak *Internet Addiction* terhadap non-akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar yaitu dengan layanan konseling dengan model konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan Analisis Transaksional (AT). Selanjutnya D2 menyatakan implikasi konseling yang cocok untuk *Internet Addiction* adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Selanjutnya, D3 menyatakan bahwa implikasi konseling yang cocok untuk mengatasi dampak *Internet Addiction* terhadap non-akademik mahasiswa adalah dengan model konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Selanjutnya, informan D4 menyebutkan bahwa implikasi konseling yang cocok untuk mengatasi dampak *Internet Addiction* terhadap non-akademik mahasiswa adalah dengan model konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Berdasarkan deskripsi data di atas, implikasi dalam layanan konseling terhadap dampak *Internet Addiction* terhadap non-akademik mahasiswa

adalah melalui konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan Analisis Transaksional.

Berikut deskripsi kebutuhan 4.4 konseli terkait mengatasi dampak non-akademik *Internet Addiction* pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar:

| Bidang Layanan | Hasil Asesmen Kebutuhan                                                                                   | Rumusan Kebutuhan                                   | Rumusan Tujuan Layanan                                                                                                                  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pribadi        | Masalah fisik; mata menjadi perih, punggung menjadi kaku dan mudah lelah akibat <i>internet addiction</i> | Kemampuan mengelola Internet Sehat dan Aman (INSAN) | Peserta didik/konseli memiliki kemampuan mengelola Internet Sehat dan Aman (INSAN)                                                      |
|                | Adanya perasaan cemas dan gelisah jika tidak terhubung dengan internet.                                   | Kemampuan untuk mengelola emosi                     | Peserta didik/konseli mampu mengelola emosi                                                                                             |
|                | Adanya keinginan terus memanfaatkan internet hingga loss control                                          | Kemampuan mengendalikan diri dan manajemen waktu.   | Peserta didik/konseli mampu mengendalikan dirinya dan melakukan manajemen waktu yang baik agar terhindar dari <i>internet addiction</i> |
| Sosial         | Lebih asyik bersama dengan internet dibanding harus berkumpul dengan orang lain di dunia nyata            | Kemampuan berinteraksi sosial                       | Peserta didik/konseli mampu berinteraksi sosial dengan baik dan tidak menutup diri akibat aktivitasnya di dunia maya.                   |
|                | Konflik dengan keluarga/orang terdekat akibat aktivitas internetnya                                       | Mengelola emosi dengan baik                         | Peserta didik/konseli memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik                                                                    |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa implikasi konseling dalam mengatasi dampak non-akademik *Internet Addiction* pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar juga dapat ditinjau berdasarkan deskripsi kebutuhan mahasiswa, baik dari bidang pribadi dan sosial.

### C. Pembahasan

Berdasarkan analisis data, terkait dengan Dampak *Internet Addiction* pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Layanan Konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar ada beberapa temuan, diantaranya:

Sebelumnya, diketahui terkait dengan aplikasi yang digunakan Mahasiswa dan mengakibatkannya termasuk ke dalam kategori mahasiswa *Internet Addiction* diantaranya mulai dari aplikasi *WhatsApp*, *Instagram*, *Youtube*, *Tiktok*, *Whatpadd*, *Weverse*, *Mobile Legend*, *Spotify*, dan juga *Snap Chat*. Aplikasi ini pun memiliki beberapa fungsi dan konten tertentu yang dilihat oleh tiap informan. Pertama, yaitu *Whatsapp* yang berfungsi sebagai tempat untuk menemukan informasi perkuliahan/ agenda bagi mahasiswa yang sedang menulis perskripsian bahkan juga ada untuk mempromosikan barang jualannya hingga membuatnya tidak bisa terlepas dari aplikasi ini. Kedua, *Instagram* diketahui digunakan untuk menscroll berbagai macam informasi hingga mengakibatkan lupa waktu. Ketiga, *Youtube* Aplikasi yang digunakan mahasiswa untuk melihat berbagai macam hal yang membuatnya lupa waktu bahkan tanpa disengaja, sering menunjukkan berbagai iklan yang terkadang dirasa kurang pantas dilihat terutama bagi mahasiswa. Keempat, *Tiktok* juga merupakan aplikasi keempat terbanyak yang digunakan oleh mahasiswa yaitu A, D, E untuk menghabiskan waktunya sekedar menscroll-scroll berbagai hal yang ingin dilihat mahasiswa, bahkan mahasiswa menyebutkan dalam wawancaranya bahwa apabila mereka sudah melihat 1 bahasan, kecenderungannya nanti bahasan terkait 1 bahasan yang pernah dilihat tadi juga akan muncul hingga membuat mahasiswa selalu ingin melihat kelanjutan dari bahasan tersebut.

Kelima, *Whatpadd* merupakan aplikasi novel online yang bisa dibaca kapanpun dan dimanapun. Salah satu informan yang sangat menyukai ini adalah C yang menyebutkan bahwa *Whatpadd* adalah aplikasi yang amat sangat disukainya bahkan membuatnya bisa mudah melupakan dunia nyata dan tenggelam dalam dunia *Whatpadd* tersebut. Keempat, *Weferse* aplikasi yang sering digunakan oleh pecinta *idol k-pop* yang memuat berbagai informasi terupdate terkait *idol k-pop*. Keenam, *Mobile legend* merupakan

aplikasi game online yang digunakan oleh informan untuk memanfaatkan waktu luangnya ketika tidak ada kegiatan perkuliahan/ kegiatan di luar perkuliahan hingga menyebabkannya membuang waktunya secara sia-sia. Ketujuh, *Spotify* merupakan aplikasi kumpulan lagu online yang dapat dinikmati oleh pengguna dan membuat pengguna lupa waktu hingga mengganggu berbagai aktivitas penting lainnya, terakhir adalah *Snapchat* juga merupakan aplikasi edit dan memiliki berbagai ragam video yang bisa menarik minat para penggunanya hingga penggunaannya dinilai mengganggu aktivitas penting penggunanya baik terkait akademik maupun non akademik.

Jika ditinjau dari pandangan islam terkait dengan berbagai aplikasi yang digunakan mahasiswa beserta penggunaannya dapat dijelaskan bahwasanya informan termasuk dalam Individu yang *Internet Addiction* karena individu tersebut memiliki kecenderungan tidak mampu dalam memanfaatkan waktu sebaik mungkin karena telah terganggunya aktivitas lain dikarenakan aktivitas *onlinenya* tersebut.

Sebagaimana seorang muslim memiliki kewajiban untuk mengelola waktunya dengan baik. Al-Quran dan Hadis menjelaskan bahwa pengelolaan waktu yang baik dalam segala aktifitas kehidupan adalah salah satu indikasi keimanan dan bukti ketaqwaan. Allah Swt. berkali-kali bersumpah dengan menggunakan berbagai kata yang menunjuk kepada waktu tertentu seperti; dalam Al-Quran, kata yang digunakan dalam menentukan waktu sedikit agak banyak, bahkan Allah Swt. berkali-kali bersumpah dengan menggunakan berbagai kata yang menunjuk pada waktu-waktu tertentu seperti, *wal ashr* (demi masa), *wa al-lail* (demi malam), *wa dhuha*, (demi waktu matahari sepenggalahan naik) *wa al-nahar* (demi siang), *wa al-subhi* (demi waktu shubuh), *wa al-fajr* (demi waktu fajar) (Murniyeti, 2016).

Berikut pembahasan jika ditinjau dari berbagai dampak *Internet Addiction* Mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar, sebagai berikut:

1. Dampak *Internet Addiction* terhadap akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar yaitu berdampak dalam terganggunya mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan sehingga mahasiswa tidak

konsentrasi, menunda-nunda tugas, waktunya dihabiskan untuk internet dibanding mengerjakan tugas-tugas lain yang lebih penting. Pertama adanya gangguan dalam mengikuti perkuliahan yang mengakibatkan mahasiswa tidak konsentrasi, sebagaimana hal ini seharusnya tidak terjadi. Karena sebagai pembelajar yang baik seorang mahasiswa tentu harus berupaya membangun konsentrasi belajarnya. Hal ini didukung oleh pendapat Pratiwi & Rahmi, (2023) yang menyatakan bahwa faktor yang sangat penting dalam proses pembelajaran adalah konsentrasi. Sebagaimana konsentrasi belajar adalah memusatkan pikiran/ fokus dalam belajar hingga waktu tertentu. Sedangkan dalam islam secara implisit konsentrasi berasal dari perintah Allah untuk *Khusyu'* ketika melaksanakan sesuatu. Dalam hal ini konsentrasi dan fokus dalam belajar (Parni, 2023).

Menurut peneliti, ketika mahasiswa mengalami gangguan konsentrasi belajar/pembuatan tugas akhir karena *Internet addiction*, tentunya mahasiswa menjadi tidak dapat menerima dengan baik apa yang dipelajari, sehingga akan menghambatnya dalam menyelesaikan tugas, kuis, ulangan dan seterusnya, yang pada akhirnya akan mempengaruhi hasil belajarnya. Hal ini juga dikarenakan konsentrasi begitu penting bagi mahasiswa dalam belajar baik dalam menyerap apa yang disampaikan oleh dosen maupun teman sejawat dalam diskusi. Hal ini sebagaimana yang dinyatakan oleh Rinawati, (2021) bahwa konsentrasi belajar penting dalam meningkatkan pemahaman individu.

Selanjutnya, adanya keinginan mahasiswa untuk menunda-nunda tugas. Sebagaimana seorang mahasiswa tentu sudah harus bijak dalam menentukan mana yang baik dan mana yang buruk untuk dikerjakan. Menunda-nunda tugas dengan melakukan hal-hal yang dianggap lebih mengasyikkan dan dilakukan sengaja ataupun tidak sehingga menyebabkan tugas tersebut menumpuk dan berakhir semakin malas untuk dikerjakan. Bahkan peneliti mengamati bahwa hal ini karena mahasiswa merasa lebih nyaman mengandalkan internet. Padahal jika ini dibiarkan akan menurunkan kualitas seorang putra-putri harapan bangsa.

Hal ini sesuai sebagaimana yang dinyatakan oleh Amanah & Lisnawati, (2023) bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk melakukan penundaan pengerjaan tugas dengan melakukan hal-hal lain yang dianggap lebih menyenangkan dan dilakukan dengan sengaja sehingga tugas tidak tuntas. Sebelumnya, Ferry dalam Zuraida, (2017) menyebutkan istilah Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *Procrastination*. Kata Pro memiliki arti mendorong maju atau bergerak maju dan kata crastinus yang berarti keputusan hari esok, jika digabungkan menjadi mengundur atau menunda sampai hari berikutnya. Prokrastinasi adalah ketidakmampuan dalam menggunakan waktu dengan efektif yang mengakibatkan individu akan menunda pekerjaan, bermalas-malasan, dan menggunakan waktu dengan hal yang yang tidak bermanfaat (Nurmala & Oktariani, 2022). *Internet Addiction* secara tidak langsung akan mempengaruhi prokrastinasi akademik melalui motivasi belajar yang menurun (Susanti et al., 2021).

Sebagaimana aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik Ferrari, dkk dan Stell dalam Zuraida, (2017) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut berupa:

a. *Perceived time*,

Individu yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati *deadline*. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. *Intention-action*

Celah antara keinginan dan tindakan Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan

mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun mahasiswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. Seorang mahasiswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

c. *Emotional distress*,

Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

d. *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri.

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan. Salah satu hal yang menyebabkan perilaku prokrastinasi adalah bermain internet. Apabila sudah sampai pada kecanduan, akan sulit lepas dari internet.

Selanjutnya, untuk kognisi. Sebagaimana diketahui bahwa ada mahasiswa yang menyediakan waktunya untuk belajar namun durasinya lebih sedikit dibanding waktu yang disediakan untuk bermain internet,

bahkan ada yang tidak menyediakan waktu khusus untuk belajar karena ia lebih biasa belajar saat ada tugas saja ataupun jika akan ujian.

Bahkan menurut peneliti, apabila mahasiswa rela menghabiskan banyak waktunya untuk internet dibanding belajar berarti mahasiswa tersebut sudah meninggalkan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa. Sebagaimana dijelaskan bahwa mahasiswa merupakan akademisi yang seyogyanya, mematuhi dan menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang sebagaimana Tri Dharma Perguruan Tinggi adalah tiga kewajiban yang terdapat dalam perguruan tinggi. Tiga kewajiban tersebut terdiri dari 3 poin, yaitu Pendidikan dan Pengajaran, Penelitian dan Pengembangan, dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Dalam hal ini, sebagaimana dijelaskan bahwa mahasiswa dalam poin Tri Dharma Perguruan Tinggi yang pertama, berkewajiban meningkatkan mutu dirinya agar mutu pendidikan pun meningkat pada umumnya sebagaimana ilmu yang telah mereka pelajari di perkuliahannya (Lian, 2019).

Selanjutnya, bangsa Indonesia dalam hal ini mahasiswa yang ternyata menduduki 5% dari populasi warga negara Indonesia, akan mengalami keterpurukan dalam dunia pendidikan. Jika generasi mudanya lebih banyak menyediakan waktu untuk *online* dibanding belajar. Hal ini jika dibiarkan, otak mahasiswa tersebut akan menjadi tumpul seperti pedang jika sering digunakan tetapi tidak diasah dengan baik. Begitu juga dengan otak manusia. Sebagaimana hal ini juga terjadi menurut (Parinduri & Dewi, 2022) karena aktivitas internet yang digunakan secara berlebihan misalnya saat bermain game *online*, media sosial, *video online* hingga membuat individu tersebut melalaikan waktunya untuk hal yang bermanfaat. Dalam hal ini yaitu waktu belajar ataupun penyelesaian tugas akhir mahasiswa.

Beberapa dampak *Internet Addiction* di atas, tidak dapat dibiarkan, karena jika dampak ini dibiarkan akan berdampak akademik terhadap mahasiswa. Sehingga hal ini dipandang perlu untuk dilakukan penanggulangan oleh konselor di perguruan tinggi.

2. Dampak *Internet Addiction* terhadap non akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar, yaitu mata menjadi perih, punggung menjadi kaku, mudah lelah. Kedua, merasa cemas dan gelisah jika tidak terhubung dengan internet. Ketiga, *loss control*. Keempat, lebih asyik bersama internet dibanding harus berkumpul dengan orang lain secara nyata. Kelima, berhemat untuk membeli paket internet.

Selanjutnya, dari segi fisik mahasiswa yang *Internet Addiction* menjadi mudah lelah, matanya perih, sakit pinggang bahkan hingga kurang waktu tidur dan insomnia. Sebagaimana temuan ini menegaskan dampak fisik yang relatif sama dengan penelitian Kapahi, A. et al., (2013) di Malaysia mengenai akibat *Internet Addiction*, yaitu salah satunya adalah perubahan fisik (*Physical Change*). Lebih lanjut mengenai perubahan fisik dijelaskan oleh Kasim et al., (2018) yaitu seperti sakit kepala, sakit punggung, serta pola makan yang buruk. Sebelumnya juga dipaparkan oleh Young & Abreu, (2017) aktivitas menetap dari penggunaan komputer yang berkepanjangan dapat menyebabkan kurangnya olahraga yang tepat dan ketegangan punggung, atau kelelahan mata.

Selanjutnya, Perdew dalam Habut et al., (2021) membuktikan mata kering, sakit punggung, kebersihan yang buruk, *eating disorders*, dan pola tidur merupakan contoh masalah fisik yang ditimbulkan oleh *Internet Addiction*. Selanjutnya Adam (2017) dalam Oktavianto et al., (2021) menyatakan bahwa individu orang yang menghabiskan terlalu banyak waktu *online* dapat melemahkan kekebalan tubuh mereka, sulit tidur, masalah interaksi sosial bahkan berpengaruh kepada keberhasilan belajar. Sedangkan, menurut Arora, et. al (dalam Kasim et al. 2018) peningkatan dalam penggunaan teknologi seperti menggunakan internet untuk menonton televisi, bermain game, penggunaan komputer dan penggunaan *smartphone* memunculkan efek berbahaya yang cenderung mengakibatkan kurangnya waktu tidur dan tidur larut malam. Oleh karena itu dampak fisik menjadi salah satu

dampak *Internet Addiction* terhadap non akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

Selanjutnya, ekonomi. Menurut peneliti sebagaimana mahasiswa rela berhemat demi bisa membeli paket internet, rela pergi ke kampus untuk menghemat penggunaan internetnya, rela aktif selalu demi melihat perkembangan bisnis *onlinenya* hingga mengabaikan hal-hal penting lainnya. Temuan ini menegaskan dampak ekonomi yang relatif sama dengan penelitian Oetomo dalam Novianty et al., (2019) internet memfasilitas individu untuk dapat berbisnis dalam mencari uang via *e-commerce*.

Selanjutnya, interaksi sosial. Peneliti terlebih dahulu akan membahas terkait bidang ilmu yang mempelajari anatomi dan fungsi otak manusia yaitu *Neuroscience*. Salah satu yang dikendalikan oleh otak manusia adalah hubungan sosial. Kita semua tahu bahwa interaksi sosial yang baik mengarah pada membawa kebahagiaan dan nyaman. Kondisi psikologis dalam interaksi sosial bahkan dapat mempengaruhi perkembangan otak (Silvianetri, 2019). Namun, mahasiswa yang *Internet Addiction* cenderung menyendiri dibanding harus berinteraksi dengan orang di sekitarnya. Hal ini menyebabkan mahasiswa tidak lagi membutuhkan orang lain untuk mengkomunikasikan hal-hal penting yang ada dalam hidupnya (Kartianti, Sahrestia., 2020). Penggunaan internet secara berlebih dapat menyebabkan pengurangan interaksi sosial dalam tatap muka (Odacl & Çelik, 2017).

Sebelumnya, Young dan Rogers dalam Dewi & Trikusumaadi, (2017) menyatakan *Internet Addiction* menjadikan individu merasa malas dalam berkomunikasi di kehidupan sebenarnya dikarenakan anggapan lebih baik komunikasi secara *online* dengan teman, sehingga berdampak rasa peduli terhadap lingkungan berkurang.

Sedangkan menurut Gorain, Mondal, Ansary & Saha dalam Prihayanti, Ni Komang et al., (2021) pecandu internet menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan internet daripada berinteraksi dengan keluarga, teman, atau kerabat lainnya. Akibatnya, lingkaran sosial

menjadi lebih kecil, lebih sedikit, dan tingkat stresnya lebih tinggi. Kondisi ini dapat menyebabkan isolasi sosial, yang dapat menyebabkan depresi.

Mahasiswa yang *Internet Addiction* hanya berfokus pada penggunaan internetnya sehingga semakin berkurang interaksi sosialnya (Anggarini et al., 2022; Yanti & Silvianetri, 2022). Penggunaan Internet yang berlebihan menyebabkan penarikan sosial dan fokus pada internet daripada kehidupan sehari-hari (Salicetia, 2015). Penggunaan internet secara berlebihan memiliki dampak negatif dalam keterampilan sosial, komunikasi dan akademik (Simamarta, Sari & Citra, 2020). Bahkan diketahui jika dengan adanya internet mengakibatkan adanya ketegangan antargenerasi dalam keluarga (Young & Abreu, 2017). Seseorang yang mengalami *Internet Addiction* diawali dengan gejala *mood modification* (bermain internet untuk melarikan diri dari masalah) sebagaimana ada informan yang menyatakan bahwa internet bisa menghindarkan dirinya dari perasaan *trust issue* yang dialaminya, *conflict* (bertengkar dengan orang lain karena bermain internet), *problems* (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menyebabkan permasalahan) (Prastyo, 2017).

Hal ini, bahkan terjadi karena orangtua kehilangan kontrol mereka atas anak-anaknya, terutama saat timbul rasa khawatir orangtua mengenai kebenaran bahwa anak-anaknya menghabiskan waktu mereka untuk melakukan hal-hal yang tidak diharapkan dan tidak diduga. Sehingga hal ini menghasilkan konflik, yang sampai pada tingkat tertentu dan bukan karena penggunaan internet yang terlalu banyak oleh remaja.

Selanjutnya, dari segi emosi mahasiswa. Menurut peneliti sebagaimana individu hendaknya bisa menjadi tuan bagi teknologi, bukan sebaliknya. Dimana individu tidak mampu mengatur emosi jika tidak terhubung dengan internet hingga berdampak pada emosi dirinya. Sebagaimana dijelaskan oleh Cromie dalam Ariani et al., (2020) dampak emosi yang relatif sama dengan penelitian adalah ketika tidak bisa terhubung dengan internet/ *offline* informan merasakan perasaan takut, gelisah, cemas, bingung, bosan, was-was, panik, dan sedih, sebel dan

kesal hati. Padahal, ketidakmampuan seseorang dalam mengatur emosi, menyebabkan individu menjadi tertutup dan acuh terhadap lingkungan sekitarnya yang akan mempengaruhi kehidupan sosialnya dengan teman bahkan keluarganya. Bahkan diketahui individu yang mengalami *Internet Addiction* akan mengalami beberapa gejala *withdrawal* (merasa buruk jika tidak dapat bermain internet) (Prastyo, 2017).

Penggunaan yang berlebihan bermaksud pengguna *WhatsApp* yang tidak dapat mengawal penggunaannya yaitu mereka tidak berjaya mengendalikan, mengurangi atau menghentikan penggunaan *WhatsApp*. Contohnya, jika tidak menggunakan *WhatsApp* dalam sehari, pengguna tersebut akan merasa gelisah atau tidak sabar untuk melihat notifikasi *WhatsApp*, bahkan saat sedang mengendarai mobil dan walaupun sedang berjalan kaki mereka masih sempat membalas *WhatsApp* (Ariffin. & Idris, 2018). Lebih lanjut, dijelaskan karena perasaan-perasaan tidak nyaman, cemas ataupun gelisah bila tidak terpenuhi informasi dari *Smartphone* melalui akses internet (Young dalam Suhertina et al., 2022).

Lebih lanjut juga ditemukan bahwa ketika sedang menghadapi suatu permasalahan individu lebih sering mengakses internet untuk membuka *Youtube* agar bisa melihat video-video lucu, vlog-vlog para *Youtuber*, membuka sosial media seperti *WhatsApp* dan *Blackberry Mesengger* untuk sekedar curhat dengan teman, dan membuka *google* untuk menggunakan *google maps* ketika sedang tidak tahu arah jalan yang benar dan ketika sedang mengerjakan tugas yang sulit.

Selanjutnya, *loss control*, menurut peneliti sebagaimana individu kehilangan kendali jika sudah bersama dengan internet. Ditandai dengan rela menunda tugas-tugas wajibnya, rela beralih dengan kegiatan internet lainnya, rela lebih banyak menggunakan internet bahkan hanya tidak menggunakan internet jika ada kegiatan lain saja, jika ada kegiatan baru bisa beralih. Temuan ini menegaskan dampak ketidakmampuan dalam mengontrol diri yang relatif sama dengan penelitian (Hakim & Raj, 2017) bahwa individu bahkan tidak mengakses internet hanya ketika

individu sedang tidur atau menyibukkan diri dengan menonton film yang sudah di *download*nya. Bahkan ada sebuah penelitian yang memaparkan bahwa adanya hubungan antara *self control* dengan *Internet Addiction* yaitu mahasiswa yang kehilangan *self control*nya maka akan lebih memiliki dampak *Internet Addiction* (N et al., 2020). Seseorang yang mengalami *Internet Addiction* akan mengalami beberapa gejala seperti *Salience* (berpikir tentang bermain internet sepanjang hari), *Tolerance* (waktu bermain internet yang semakin meningkat, *Relapse* (kecenderungan untuk internet kembali setelah lama tidak bermain) (Prastyo, 2017).

Sebagaimana, dalam Islam, ciri-ciri seorang muslim yang ideal adalah pribadi yang menghargai waktu. Individu yang *Internet Addiction* mempunyai kecenderungan tidak mampu dalam memanfaatkan waktu. Seorang muslim memiliki kewajiban untuk mengelola waktunya dengan baik. Al-Quran dan Hadis menjelaskan bahwa pengelolaan waktu yang baik dalam segala aktifitas kehidupan adalah salah satu indikasi keimanan dan bukti ketaqwaan. Allah Swt. berkali-kali bersumpah dengan menggunakan berbagai kata yang menunjuk kepada waktu tertentu seperti; dalam Al-Quran kata yang digunakan dalam menentukan waktu sedikit agak banyak, bahkan Allah Swt. berkali-kali bersumpah dengan menggunakan berbagai kata yang menunjuk pada waktu-waktu tertentu seperti, *wal ashhr* (demi masa), *wa al-lail* (demi malam), *wa dhuha*, (demi waktu matahari sepenggalahan naik) *wa al-nahar* (demi siang), *wa al-subhi* (demi waktu shubuh), *wa al-fajr* (demi waktu fajar) (Murniyeti, 2016). Oleh karena itu kehilangan kontrol diri menjadi salah satu dampak *Internet Addiction* terhadap non akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

Beberapa dampak *Internet Addiction* di atas, tidak dapat dibiarkan, karena jika dampak ini dibiarkan akan berdampak non-akademik terhadap mahasiswa. Sehingga hal ini dipandang perlu untuk dilakukan penanggulangan oleh konselor di perguruan tinggi.

### 3. Implikasi konseling dalam mengatasi dampak akademik *Internet Addiction* pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar:

Berdasarkan penelitian ditemukan implikasi konseling dalam mengatasi dampak akademik *Internet Addiction* beberapa model konseling yang tepat. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan D1, D2, D3 dan D4 bahwa mengenai implikasi konseling dalam mengatasi dampak *Internet Addiction* terhadap akademik mahasiswa adalah model *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Hyphnotherapy*, dan Konseling Gestalt. Namun sebelum membahas model-model tersebut, perlu dibahas beberapa hal di bawah ini:

Sebagaimana (Irwan, 2017) menyebutkan bahwa dalam Islam, konseling disebut dengan istilah *Irsyad*, adalah suatu bentuk proses dakwah dan pendidikan yang lebih khusus dipahami sebagai tuntunan agama, yaitu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan spiritual dalam kehidupannya, sehingga mereka dapat mengatasi masalah mereka sendiri, karena timbul kesadaran atau penyerahan diri kepada kekuasaan Tuhan.

Berdasarkan perspektif islam sendiri, layanan bimbingan dan konseling Islam, dengan berpola pikir tauhid akan memiliki visi yang jauh ke depan, melampaui batasan-batasan duniawi yang selama ini membuat manusia terpesona (pengakuan, penghargaan, penilaian, kekaguman, cinta dan pujian manusia. Hanya satu visi yang membuat hidup ini ringan, bahagia, berkah dan bisa dinikmati dan melingkup semua keinginan dan harapan yaitu Keridhaan-Nya dan menjadi hamba yang diridhai-Nya. Jika rasa ini hadir dalam layanan bimbingan dan konseling maka akan timbul keinginan untuk bersinergi dan berkontribusi, memberi manfaat sebesar-besarnya kepada siapapun klien yang dihadapi dengan hati yang penuh cinta dan kedamaian (Zulhammi, 2021).

Selanjutnya, bimbingan dan konseling di Perguruan tinggi merupakan bantuan psikologis yang diberikan oleh konselor profesional

kepada mahasiswa baik individu maupun kelompok yang bertujuan untuk membantu mahasiswa mencapai tugas perkembangannya secara optimal dan mandiri dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Hal ini mengingat bahwa proses pendidikan di perguruan tinggi tidak akan berjalan dengan optimal jika mahasiswa, sebagai objek utama, tidak terbebas dari masalah (Hardi et al., 2022).

Temuan ini menegaskan implikasi konseling dalam mengatasi dampak akademik yang relatif sama dengan (Rachmat et al., 2021) yang menyatakan pemerintah, sekolah ataupun orang tua perlu membuat kebijakan dan memberikan perhatian bersama untuk terus memantau penggunaan *Smartphone* pada anak, dan menciptakan kohesi keluarga yang positif dan harmonis. Bandura (Ghufron & Risnawita, 2010) mendefinisikan efikasi diri akademik sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan atau menyelesaikan tugas akademik.

Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi dilaksanakan oleh sebuah unit atau divisi Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi, yang di dalamnya ada tenaga ahli Bimbingan dan Konseling (konselor). Landasan pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi adalah Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003. Dalam peraturan tersebut dijelaskan tujuan pendidikan nasional adalah untuk menciptakan insan yang cerdas, kreatif, dan berakhlak mulia. Untuk mencapai tujuan tersebut mesti ada upaya yang tepat. Tidak cukup dengan aktivitas transfer ilmu saja untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi memiliki peran penting untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi lulusan yang dapat beradaptasi dengan kondisi zaman (Sukmawati, 2011).

Arah layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi perlu disesuaikan dengan kondisi zaman saat ini. Program-program Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi mesti disusun berdasarkan kebutuhan dan masalah mahasiswa sesuai kondisi zaman, dilaksanakan oleh

konselor profesional, serta dilaksanakan melalui tatap muka dan cyber counseling (Sukmawati, 2011).

Ada empat komponen layanan dalam pelayanan bimbingan dan konseling yang bisa dirancang sesuai analisis kebutuhan mahasiswa, yaitu:

**a. Layanan Dasar:**

Layanan dasar merupakan proses pemberian bantuan melalui kegiatan pengembangan keterampilan, pengetahuan, dan sikap dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Adapun strategi kegiatan yang dapat dilakukan yaitu secara klasikal, dan kelompok dengan menggunakan media tertentu. Materi layanan dirumuskan berdasarkan analisis permasalahan mahasiswa.

**b. Layanan responsif :**

Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada konseli yang memerlukan bantuan segera. Isi layanan responsif diantaranya;

- 1) Masalah belajar terkait kebiasaan belajar yang salah, kesulitan menyusun rencana pelajaran;
- 2) Masalah karir terkait perencanaan karir, sulit dalam menentukan kegiatan penunjang karir;
- 3) Masalah sosial terkait konflik dengan teman sebaya, dan kurangnya keterampilan sosial;
- 4) Masalah pribadi terkait konflik dalam diri, kurang memahami potensi diri;

**c. Layanan Peminatan dan Perencanaan Individu:**

Layanan peminatan perencanaan individual merupakan pemberian bantuan kepada konseli dalam membuat dan melaksanakan rencana pribadi, sosial, belajar dan karir. Strategi layanan dengan memberikan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling perorangan, dan layanan konsultasi. Layanan peminatan mulai dari pemilihan dan penetapan

minat, pendampingan, pengembangan dan penyaluran, serta evaluasi dan tindak lanjut; dan

**d. Dukungan Sistem:**

Dukungan sistem merupakan kegiatan manajemen, tata kerja, dan pengembangan kompetensi konselor secara berkelanjutan. Komponen pendukung sistem diperlukan untuk administrasi dan manajemen program yang sedang berjalan program konseling sekolah yang komprehensif Mike Morath (dalam Hardi et al., 2022).

Berikut pemaparan mengenai model konseling yang tepat terkait dampak Internet Addiction terhadap mahasiswa. Pertama, terkait konseling *cognitive behavior therapy* merupakan terapi konseling yang paling umum dan sering digunakan untuk menangani masalah adiksi game online pada remaja di jenjang sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas/kejuruan, dan perguruan tinggi (Aini, n.d.).

Untuk proses konselingnya tentu bisa beragam yaitu bisa dengan konseling individu maupun konseling kelompok. Sebelumnya menurut (Hikmawati, 2016) konseling memiliki peran penting yang biasa disebut sebagai jantung bimbingan. *Counseling* adalah kata yang berupa kata dasar “*to Counsel*” yang secara bahasa berarti “memberi nasehat”. Konseling juga berarti memberi nasehat; atau penasiatan kepada orang lain secara (*face to face*). Konseling artinya memberikan nasehat atau konseling kepada orang lain secara individu yang dilakukan secara *face to face*.

Selanjutnya, berdasarkan sebelumnya diketahui bahwa konseling kelompok mempunyai unsur terapeutik. Adapun ciri-ciri terapeutik dalam konseling kelompok adalah terdapat hal-hal yang melekat pada interaksi antarpribadi dalam kelompok menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi (Harahap & Satriana, 2022). Pendekatan terapi perilaku kognitif (CBT) juga dianggap tepat untuk mengobati internet addiction. Hal ini sesuai dengan penelitian Young (Young & Abreu, 2017) berjudul “*Internet Addiction*” yang menyatakan bahwa *Cognitive*

*Behavioral Therapy* (CBT) dan *motivational interview* cocok dalam menangani *Internet Addiction*.

Sebagaimana Rangkuti, (2017) terapi CBT menggabungkan terapi kognitif dan perilaku, dalam hal ini, dengan ekonomi token. Peserta mampu mengurangi waktu *browsing* internet mereka dari waktu *online* rata-rata 6 jam 43 menit 34 detik/hari pada awal menjadi 2 jam 4 menit 34 detik selama pengobatan. Hal ini menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi durasi aktivitas *online* pada subjek penelitian *Internet Addiction*.

Mahasiswa yang *Internet Addiction* Ini dapat diobati dengan konseling perilaku kognitif, yang berarti mengoreksi setiap penyimpangan karena kerusakan fisik dan mental dengan terapi ini remaja yang sedang mengalami perubahan biologis kognisi dan emosi dapat dilatih untuk mengendalikan diri (Firdaus & Marsudi, 2021). Selanjutnya, konselor di perguruan tinggi juga bisa melaksanakan layanan konseling kelompok dalam membantu siswa yang mengalami *Internet Addiction* (Wirati et al., 2022).

Menurut teori Gestalt yang memandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu dan manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan untuk mengurus diri sendiri (Paramita & Malang, 2020). Hal ini tentunya agar bagaimana seorang individu yang *Internet Addiction* memahami bahwa ia adalah individu yang mampu dalam menentukan apa saja hal-hal yang terkait dengan hidupnya. Oleh karena itu, ia perlu menyadari bahwa kemampuan mengurus diri ini berkaitan dengan bagaimana ia menfilter hal-hal baik ataupun buruk berkaitan dengan dirinya.

Selanjutnya, *Hypnotherapy* adalah sebutan *hypnotherapi* berasal dari kata *hypnosis* dan *therapy*. Kedua kata bahasa Inggris ini ketika dipadukan, dapat dipahami secara sederhana sebagai suatu cara terapi dengan menggunakan teknik *hypnosis*. *Hypnosis* adalah suatu teknik yang dipraktikkan guna mempengaruhi seseorang melalui eksplorasi bawah

sadar untuk menerima sugesti yang diberikan yang berdampak/berpengaruh dan berdampak terhadap penyembuhan.

Dalam hal ini, penyembuhan dalam proses ini adalah adanya kesadaran untuk belajar dan memperbaiki proses maupun hasil dalam pembelajaran (Alentus et al., 2022). Selanjutnya ada metode *hypnotherapy* bekerja di alam bawah sadar untuk memberikan sugesti dan juga dapat berdamai dengan hal-hal yang menjadi akar permasalahan dan untuk merubah persepsi yang selama ini dianggap salah serta mendorong seseorang untuk berpikir positif (Cahyadi, 2017).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dilihat bahwa layanan konseling baik individu maupun kelompok bisa dilaksanakan hendaknya agar mahasiswa terbebas dari dampak akademik *internet addiction*. Selanjutnya juga untuk model pendekatannya bisa salah satunya dengan CBT, *Hypnotherapy* dan Konseling Gestalt. Sebagaimana dua konseling ini dapat digunakan dalam penanganan konseling guna membantu menangani dampak akademik *Internet Addiction* pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

Selanjutnya, deskripsi kebutuhan 4.3 konseli terkait mengatasi dampak akademik *Internet Addiction* pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar:

| Bidang Layanan | Hasil Asesmen Kebutuhan                                                                               | Rumusan Kebutuhan                          | Rumusan Tujuan Layanan                                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Pribadi        | Adanya gangguan konsentrasi saat mengikuti perkuliahan/ perskripsian karena <i>internet addiction</i> | Kemampuan untuk konsentrasi belajar        | Peserta didik/konseli memiliki konsentrasi dalam belajar                         |
|                | Adanya keinginan untuk menunda-nunda tugas karena <i>internet addiction</i>                           | Kemampuan untuk tidak menunda-nunda tugas. | Peserta didik/konseli mengerjakan tugas tepat waktu.                             |
|                | Adanya keinginan terus memanfaatkan internet                                                          | Kemampuan mengendalikan diri               | Peserta didik/konseli mampu mengendalikan dirinya dari <i>internet addiction</i> |

|         |                                                                                                                                         |                                   |                                                                                                              |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Belajar | Sulit memahami materi perkuliahan, karena adanya keinginan untuk melihat/ membuka hp saat proses perkuliahan/ perskripsian berlangsung. | Keterampilan belajar yang efektif | Peserta didik menguasai keterampilan-keterampilan belajar sesuai dengan program studinya.                    |
|         | Malas belajar                                                                                                                           | Motivasi belajar yang tinggi      | Peserta didik/ konseli memiliki motivasi belajar yang tinggi                                                 |
| Karir   | Ragu apakah bisa lulus tepat waktu                                                                                                      | Keyakinan lulus tepat waktu       | Peserta didik/ konseli memiliki keyakinan lulus tepat waktu dengan menggunakan strategi belajar yang efektif |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa implikasi konseling dalam mengatasi dampak akademik *Internet Addiction* pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar juga dapat ditinjau berdasarkan deskripsi kebutuhan mahasiswa, baik dari bidang pribadi, belajar bahkan karir.

Berikut implikasi konseling berdasarkan deskripsi kebutuhan dan keterkaitannya dengan BK Kompherensif:

Pertama, melalui bidang pribadi: untuk mencapai tujuan peserta didik memiliki konsentrasi dalam belajar, layanan yang cocok adalah layanan dasar, melalui strategi bimbingan klasikal ataupun bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Selanjutnya, melalui layanan Responsif, mengatasi masalah mahasiswa yang tidak memiliki konsentrasi dalam belajar. Selanjutnya, untuk mencapai tujuan peserta didik/konseli mengerjakan tugas tepat waktu, layanan yang cocok adalah layanan dasar melalui strategi bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok untuk menghilangkan sikap menunda-nunda tugas (prokrastinasi) mahasiswa. Selanjutnya, melalui layanan responsif mengatasi masalah mahasiswa yang menunda-nunda tugas (prokrastinasi). Selanjutnya, untuk mencapai tujuan Peserta didik/konseli mampu mengendalikan dirinya dari *Internet Addiction*, maka layanan yang cocok adalah layanan dasar melalui bimbingan klasikal, kelas besar/ lintas kelas ataupun bimbingan kelompok agar mahasiswa dapat mengendalikan

dirinya agar tidak *Internet Addiction*. Selanjutnya, melalui layanan responsif, mengatasi masalah mahasiswa terkait ketidakmampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri saat bermain internet. Selaanjutnya, terkait dukungan sistem agar adanya kerjasama dengan lingkungan sekitar, seperti kampus yang sebaiknya juga memiliki tim untuk monitoring terkait penggunaan internet mahasiswa, selanjutnya bagi orangtua, ibu kos atau teman bagaimana agar selalu membantu mengontrol penggunaan internet mahasiswa.

Kedua, melalui bidang belajar: untuk mencapai tujuan peserta didik menguasai keterampilan-keterampilan belajar sesuai dengan program studinya, maka layanan yang cocok adalah layanan dasar melalui strategi layanan dasar klasikal, kelompok agar mahasiswa mampu memahami materi perkuliaannya. Selanjutnya, melalui layanan responsif dalam mengatasi masalah terkait kesulitan mahasiswa memahami materi perkuliahan karena adanya keinginan untuk terus menggunakan internet saat proses perkuliahan berlangsung. Selanjutnya, untuk mencapai tujuan peserta didik/ konseli memiliki motivasi belajar yang tinggi, maka layanan yang cocok adalah layanan dasar melalui strategi layanan dasar klasikal, kelas besar/ lintas kelas bahkan kelompok dan menggunakan media tertentu agar mahasiswa mampu memiliki motivasi belajar yang tinggi.

Ketiga, melalui bidang karir: untuk mencapai tujuan peserta didik/ konseli memiliki keyakinan lulus tepat waktu dengan menggunakan strategi belajar yang efektif, maka layanan yang cocok adalah layanan dasar dengan strategi layanan dasar klasikal dalam memunculkan keyakinan mahasiswa bisa lulus tepat waktu. Selanjutnya, layanan peminatan dan perencanaan individual, hal ini dengan membantu peserta didik/konseli dalam membuat dan mengimplementasikan rencana karirnya agar peserta didik mampu memantau dan memahami pertumbuhan dan perkembangannya sendiri dan mengambil tindakan secara proaktif terhadap informasi baik melalui strategi layanan peminatan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling

kelompok, konseling individual serta layanan konsultasi. Selanjutnya, layanan responsif, dalam mengatasi masalah keraguan mahasiswa untuk lulus tepat waktu. Selanjutnya, dukungan sistem baik dari orangtua, tenaga konselor ataupun dosen pembimbing akademik secara berkelanjutan yang secara tidak langsung memberikan bantuan kepada peserta didik atau memfasilitasi kelancaran perkembangan peserta didik agar memiliki keyakinan untuk bisa lulus tepat waktu.

#### **4. Implikasi konseling dalam mengatasi dampak non- akademik *Internet Addiction* pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar:**

Berdasarkan hasil wawancara di atas diketahui bahwa implikasi dalam layanan konseling terhadap dampak *Internet Addiction* terhadap non-akademik mahasiswa adalah melalui konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan Analisis Transaksional (AT). Begitu pun untuk implikasi konseling dalam mengatasi dampak non akademik, berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa mahasiswa merasa perlunya diberikan layanan konseling baik individu maupun kelompok dalam menangani persoalan terkait *Internet Addiction* ini. Selanjutnya, menurut peneliti dalam menangani *Internet Addiction* mahasiswa ini perlu dukungan beberapa pihak.

Sebagaimana, Rachmat et al., (2021) menyatakan bahwa sebenarnya Pemerintah, sekolah bahkan orang tua perlu membuat kebijakan dan memberikan perhatian bersama untuk terus memantau penggunaan smartphone pada anak, dan menciptakan kohesi keluarga yang positif dan harmonis. *Counseling* adalah kata yang berupa kata dasar “*to Counsel*” yang secara bahasa berarti “memberi nasehat”. Konseling juga berarti memberi nasehat; atau penasiatan kepada orang lain secara (*face to face*). Menurut Amin dalam Irwan, (2017) konseling artinya memberikan nasehat atau konseling kepada orang lain secara individu yang dilakukan secara *face to face*. Sebelumnya, menurut (Hikmawati, 2016) konseling memiliki peran penting yang biasa disebut sebagai jantung bimbingan.

Selanjutnya Irwan dalam Islam, (2017) menyatakan bahwa konseling disebut dengan istilah *Irsyad*, adalah suatu bentuk proses dakwah dan pendidikan yang lebih khusus dipahami sebagai tuntunan agama, yaitu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan spiritual dalam kehidupannya, sehingga mereka dapat mengatasi masalah mereka sendiri, karena timbul kesadaran atau penyerahan diri kepada kekuasaan Tuhan. Selanjutnya, bimbingan dan konseling di Perguruan tinggi merupakan bantuan psikologis yang diberikan oleh konselor profesional kepada mahasiswa baik individu maupun kelompok yang bertujuan untuk membantu mahasiswa mencapai tugas perkembangannya secara optimal dan mandiri dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Hal ini mengingat bahwa proses pendidikan di perguruan tinggi tidak akan berjalan dengan optimal jika mahasiswa, sebagai objek utama, tidak terbebas dari masalah (Hardi et al., 2022).

Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi dilaksanakan oleh sebuah unit atau divisi Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi, yang di dalamnya ada tenaga ahli Bimbingan dan Konseling (konselor). Landasan pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi adalah Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003. Dalam peraturan tersebut dijelaskan tujuan pendidikan nasional adalah untuk menciptakan insan yang cerdas, kreatif, dan berakhlak mulia. Untuk mencapai tujuan tersebut mesti ada upaya yang tepat. Tidak cukup dengan aktivitas transfer ilmu saja untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi memiliki peran penting untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi lulusan yang dapat beradaptasi dengan kondisi zaman (Sukmawati, 2011).

Berdasarkan perspektif islam sendiri, layanan bimbingan dan konseling Islam, dengan berpola pikir tauhid akan memiliki visi yang jauh ke depan, melampaui batasan-batasan duniawi yang selama ini

membuat manusia terpesona (pengakuan, penghargaan, penilaian, kekaguman, cinta dan pujian manusia. Hanya satu visi yang membuat hidup ini ringan, bahagia, berkah dan bisa dinikmati dan melingkup semua keinginan dan harapan yaitu Keridhaan-Nya dan menjadi hamba yang diridhai-Nya. Jika rasa ini hadir dalam layanan bimbingan dan konseling maka akan timbul keinginan untuk bersinergi dan berkontribusi, memberi manfaat sebesar-besarnya kepada siapapun klien yang dihadapi dengan hati yang penuh cinta dan kedamaian (Zulhammi, 2021).

Arah layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi perlu disesuaikan dengan kondisi zaman saat ini. Program-program Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi mesti disusun berdasarkan kebutuhan dan masalah mahasiswa sesuai kondisi zaman, dilaksanakan oleh konselor profesional, serta dilaksanakan melalui tatap muka dan cyber counseling (Sukmawati, 2011).

Berdasarkan pendapat di atas konseling dapat dilihat sebagai suatu kegiatan untuk membantu konselor dalam mengatasi masalah kerohaniannya agar dapat mengatasi masalah mereka sendiri. Adapun pengertian konseling dan *Internet Addiction* adalah penanganan konseling terhadap *Internet Addiction* tersebut.

Konseling kelompok mempunyai unsur terapeutik. Adapun ciri-ciri terapeutik dalam konseling kelompok adalah terdapat hal-hal yang melekat pada interaksi antarpribadi dalam kelompok menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi (Harahap & Satriana, 2022). Pendekatan terapi perilaku kognitif (CBT) juga dianggap tepat untuk mengobati internet addiction. Hal ini sesuai dengan penelitian Young & Abreu, (2017) berjudul "*Internet Addiction*" yang menyatakan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *motivational interview* cocok dalam menangani *Internet Addiction*.

Sebagaimana Rangkuti, (2017) terapi CBT menggabungkan terapi kognitif dan perilaku, dalam hal ini, dengan ekonomi token. Peserta mampu mengurangi waktu *browsing* internet mereka dari waktu *online*

rata-rata 6 jam 43 menit 34 detik/hari pada awal menjadi 2 jam 4 menit 34 detik selama pengobatan. Hal ini menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi durasi aktivitas *online* pada subjek penelitian internet addiction.

Selanjutnya, mahasiswa yang *Internet Addiction* Ini dapat diobati dengan konseling perilaku kognitif, yang berarti mengoreksi setiap penyimpangan karena kerusakan fisik dan mental dengan terapi ini remaja yang sedang mengalami perubahan biologis kognisi dan emosi dapat dilatih untuk mengendalikan diri (Firdaus & Marsudi, 2021). Selanjutnya, konselor di perguruan tinggi juga bisa melaksanakan layanan konseling kelompok dalam membantu siswa yang mengalami *Internet Addiction* (Wirati et al., 2022).

*Rational Emotive Behavior Therapy* dipelopori oleh Albert Ellis dan merupakan terapi kognitif-behavioral yang berpusat pada perilaku individu dimana dalam pendekatan ini menekankan tentang perilaku yang beresiko dipicu oleh adanya pikiran irrasional. Menurut (Silvianetri, 2018) ide dasar teori REBT adalah mengubah keyakinan yang irrasional menjadi keyakinan yang fleksibel dan rasional.

Teknik konseling REBT dapat digunakan dalam mengurangi tingkat kecanduan game online yang dialami oleh individu dari rentang sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan pada individu yang tergolong dalam tingkat dewasa awal (Nuryono, 2018). REBT adalah metode untuk memahami dan mengatasi masalah emosional dan perilaku. Perilaku adalah hasilnya pikiran dan perasaan klien. Jika pikiran (kognitif) dan perasaan (emosi) dapat dikendalikan dengan baik, perilaku klien akan lebih positif (Rosiana, 2021).

Pendapat (Corey, 2015) mengungkapkan bahwa konseling AT lebih menekankan aspek kognitif, rasional, dan behavioral tentang kepribadian serta berorientasi pada peningkatan kesadaran, sehingga konseli akan mampu membuat keputusan-keputusan dan rencana baru bagi kehidupannya (Permatasari, 2020). Salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang diperkirakan efektif dan efisien dalam

membantu mengembangkan kecerdasan emosionalnya adalah melalui pendekatan analisis transaksional (Yunita. et al., 2022).

Konseling Analisis Transaksional (AT) mengarahkan konseli membuat suatu kontrak yang mengarahkan terkait tujuan dan arah proses konseling. Konseling analisis transaksional memberikan penekanan kepada kemampuan dari konseli untuk membuat keputusan baru dari hasil analisis keputusan awal yang sudah dibuat. Konseling analisis transaksional mengarah kepada aspek kognitif yang rasional dan behavioral sehingga berorientasi pada terbentuknya peningkatan dari kesadaran sehingga konseli mampu untuk merubah hidupnya (Mufidah et al., 2020).

Analisis transaksional melibatkan suatu kontrak yang dibuat oleh mahasiswa atau klien, yang dengan jelas menyatakan tujuan-tujuan dan arah proses konseling. Analisis transaksional berfokus pada keputusan-keputusan awal yang dibuat oleh mahasiswa dan menekankan kemampuan siswa untuk membuat keputusan-keputusan baru Yuda (dalam Wazira, 2022).

Prinsip yang dikembangkan Eric Berne, Analisis Transaksional Konseling: Mengambil Tanggung Jawab memiliki pemikiran yang logis dan rasional dari seorang konselor tentang tindakan yang dilakukannya, Memiliki tujuan yang realistis, memiliki keterampilan komunikasi yang terbuka, dan pengertian Bagaimana individu berhubungan dengan pihak dan orang lain? Dalam hal ini, keproaktifan konselor sangat diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut. konseling analisis Transaksi memiliki premis bahwa individu memiliki kemampuan untuk mempercayai dirinya sendiri mampu berpikir tentang diri sendiri, membuat keputusan yang berkaitan dengan diri sendiri, dan mengekspresikan diri perasaannya (Mufidah et al., 2020).

Ada beberapa konsep dasar yang perlu diketahui oleh konselor dalam penerapan konseling Analisis Transaksional Komalasari dalam Pratiwi & Rachmawati, (2022):

a. Injungsi (*Injunction*).

Merupakan pesan yang diutarakan kepada anak oleh orangtuanya tentang situasi mengganggu orang tua seperti kecemasan, kemarahan, kemarahan dan ketidakpuasan. Pesan ini membimbing anak- anak atau mengharuskan mereka untuk bertindak secara verbal atau non-verbal, tetapi seringkali pesan ini dihasilkan oleh perilaku orang tua.

b. Stroke,

Merupakan bentuk identifikasi yang dapat digunakan untuk menghubungi orang lain. Stroke dapat berupa sentuhan fisik atau kontakgejala. Stroke positif bagian wajib dari keadaan sehat dan membuat orang menciptakan kasih sayang serta penghargaan. Sedangkan stroke negatif akan mencegah perkembangan individu.

c. Naskah Hidup (*Life Script*).

Karakter kehidupan lahir dari awal kehidupan ketika dia tahu jalan hidupnya pada kehidupan pertama, ketika dia tahu bahwa untuk hidup seseorang harus menjadi orang yang istimewa. Naskah hidup adalah permainan yang dibuat sejak kecil, diselesaikan oleh orang tua, disesuaikan dengan pengalaman, dan diakhiri dengan pilihan tertentu.

d. *Ego State*.

Analisis Transaksional membagi 3 ego yaitu ego orangtua, ego dewasa dan ego anak. (1) Ego orangtua banyak berisi mengenai perintah dan keharusan, (2) Ego dewasa mengetahui apa yang terjadi berdasarkan fakta, dan (3) Ego anak merupakan dorongan, perasaan serta tindakan yang spontan.

e. Posisi Hidup (*Life Position*),

Terbagi menjadi empat yaitu (1) I'm OK, you're OK merupakan posisi hidup yang sehat dan menjadi pemenang, (2) I'm

OK, you're not OK merupakan posisi seseorang yang cenderung untuk menyalahkan oranglain ketika mendapatkan masalah, (3) I'm not OK, you're OK merupakan individu berada pada fase depresi dan lebih memikirkan kebutuhan oranglain dari pada memenuhi kebutuhannya sendiri, dan (4) I'm not OK, you're not OK merupakan posisi hidup seseorang yang sudah tidak memiliki harapan.

*f. Games,*

Kebanyakan orang mengikuti adegan kehidupan dan belajar menggunakan transaksi terselubung. Selama bermain games, biasanya berakhir dengan firasat buruk untuk satu pasangan. Orang-orang membuat permainan untuk melindungi hidup mereka dan untuk mendukung keputusan dan aspek kehidupan (tentang rencana atau hasil hidup, cara bertahan hidup).

*g. Membuat Keputusan Ulang (Redecisions).*

Saat proses pengambilan keputusan, konseli didorong untuk kembali kedalam masa kanak-kanak, ketika memutuskan hal tersebut dan kemudian menentukan status psikologis anak dan membantu konseli membuat keputusan lain. Sesi ini mengundang konseli untuk memikirkan kembali hubungan masa kanak-kanak dan membuat keputusan emosional dan intelektual baru.

Metode aktif dan keterlibatan pribadi aktif dari terapi Gestalt digunakan untuk meningkatkan kesadaran, kebebasan, dan pengarahan diri sendiri dari pasien daripada mengarahkan pasien ke tujuan yang telah ditetapkan seperti dalam terapi perilaku (behavior) (Ahmad & Kerinci, 2021).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dilihat bahwa layanan konseling kelompok dan pendekatan CBT, REBT, dan AT dapat digunakan dalam penanganan konseling, guna membantu menangani dampak *Internet Addiction* terhadap non akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

Berikut deskripsi kebutuhan 4.6 konseli terkait mengatasi dampak non-akademik *Internet Addiction* pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar:

| Bidang Layanan | Hasil Asesmen Kebutuhan                                                                                   | Rumusan Kebutuhan                                   | Rumusan Tujuan Layanan                                                                                                                  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pribadi        | Masalah fisik; mata menjadi perih, punggung menjadi kaku dan mudah lelah akibat <i>internet addiction</i> | Kemampuan mengelola Internet Sehat dan Aman (INSAN) | Peserta didik/konseli memiliki kemampuan mengelola Internet Sehat dan Aman (INSAN)                                                      |
|                | Adanya perasaan cemas dan gelisah jika tidak terhubung dengan internet.                                   | Kemampuan untuk mengelola emosi                     | Peserta didik/konseli mampu mengelola emosi                                                                                             |
|                | Adanya keinginan terus memanfaatkan internet hingga loss control                                          | Kemampuan mengendalikan diri dan manajemen waktu.   | Peserta didik/konseli mampu mengendalikan dirinya dan melakukan manajemen waktu yang baik agar terhindar dari <i>internet addiction</i> |
| Sosial         | Lebih asyik bersama dengan internet dibanding harus berkumpul dengan orang lain di dunia nyata            | Kemampuan berinteraksi sosial                       | Peserta didik/konseli mampu berinteraksi sosial dengan baik dan tidak menutup diri akibat aktivitasnya di dunia maya.                   |
|                | Konflik dengan keluarga/orang terdekat akibat aktivitas internetnya                                       | Mengelola emosi dengan baik                         | Peserta didik/konseli memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik                                                                    |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa implikasi konseling dalam mengatasi dampak non-akademik *Internet Addiction* pada mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar juga dapat ditinjau berdasarkan deskripsi kebutuhan mahasiswa, baik dari bidang pribadi dan sosial.

Berikut implikasi konseling berdasarkan deskripsi kebutuhan dan keterkaitannya dengan BK Kompherensif:

Pertama, melalui bidang pribadi: untuk mencapai tujuan peserta didik/konseli memiliki kemampuan mengelola Internet Sehat dan Aman (INSAN, layanan yang cocok adalah layanan dasar, melalui strategi

bimbingan klasikal ataupun bimbingan kelompok untuk mengelola Internet Sehat dan Aman (INSAN). Selanjutnya, melalui layanan responsif, mengatasi masalah mahasiswa terkait masalah fisik; mata menjadi perih, punggung menjadi kaku dan mudah lelah akibat *Internet Addiction*. Selanjutnya, untuk mencapai tujuan peserta didik/konseli mampu mengelola emosi, layanan yang cocok adalah layanan dasar melalui strategi bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok untuk menghilangkan adanya perasaan cemas dan gelisah jika tidak terhubung dengan internet. Selanjutnya, melalui layanan responsif mengatasi masalah mahasiswa yang cemas dan gelisah jika tidak terhubung dengan internet. Selanjutnya, untuk mencapai tujuan Peserta didik/konseli mampu mengendalikan dirinya dan melakukan manajemen waktu yang baik agar terhindar dari *Internet Addiction*, maka layanan yang cocok adalah layanan dasar melalui bimbingan klasikal, kelas besar/ lintas kelas ataupun bimbingan kelompok agar mahasiswa mampu mengendalikan dirinya dan melakukan manajemen waktu yang baik agar terhindar dari *Internet Addiction*. Selanjutnya, melalui layanan responsif mengatasi masalah mahasiswa terkait ketidakmampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri saat bermain internet hingga *loss control*.

Kedua, melalui bidang sosial: untuk peserta didik/konseli mampu berinteraksi sosial dengan baik dan tidak menutup diri akibat aktivitasnya di dunia maya., layanan yang cocok adalah layanan dasar, melalui strategi bimbingan klasikal ataupun bimbingan kelompok agar mampu berinteraksi sosial dengan baik dan tidak menutup diri akibat aktivitasnya di dunia maya. Selanjutnya, melalui layanan responsif, mengatasi masalah mahasiswa yang lebih asyik bersama dengan internet dibanding harus berkumpul dengan orang lain di dunia nyata. Selanjutnya, untuk mencapai tujuan peserta didik/konseli memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik, layanan yang cocok adalah layanan dasar, melalui strategi bimbingan klasikal, kelompok agar mahasiswa mampu menghindari konflik dengan keluarga/ orang terdekat akibat

aktivitas internetnya. Selanjutnya, melalui layanan responsif, agar membantu mahasiswa mengatasi Konflik dengan keluarga/ orang terdekat akibat aktivitas internetnya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat peneliti simpulkan bahwasanya Dampak *Internet Addiction* Pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Layanan Konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar sebagai berikut:

1. Dampak *Internet Addiction* terhadap akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar yaitu berdampak adanya gangguan konsentrasi saat mahasiswa sedang mengikuti perkuliahan, mahasiswa yang lebih memilih menunda-nunda tugas sehingga tugasnya dikerjakan di akhir *deadline*, Mahasiswa yang waktunya lebih banyak dihabiskan untuk internet dibanding mengerjakan tugas-tugas lain yang lebih penting seperti belajar ataupun mengerjakan tugas/ skripsi.
2. Dampak *Internet Addiction* terhadap non akademik mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar, pertama adalah dampak fisik; mata menjadi perih, punggung menjadi kaku, dan mudah lelah. Kedua, Mahasiswa merasa cemas dan gelisah jika tidak terhubung dengan internet. Ketiga, *loss control*/ Mahasiswa tidak mampu mengontrol dirinya sehingga ketika sudah asyik bermain internet maka Mahasiswa akan susah memberhentikannya. Keempat, dari segi interaksi sosial; Mahasiswa lebih asyik bersama internet dibandingkan harus berkumpul dengan orang lain secara nyata. Kelima, menncari berbagai cara agar dapat bermain internet.
3. Implikasi konseling dalam mengatasi dampak akademik *Internet Addiction* beberapa model konseling diantaranya adalah model CBT dan Konseling Gestalt. Jika ditinjau dari deskripsi kebutuhan, maka implikasi konselingnya terkait bidang pribadi, belajar dan karir.
4. Implikasi dalam layanan konseling terhadap dampak *Internet Addiction* terhadap non-akademik mahasiswa adalah melalui konseling CBT, REBT dan Analisis Transaksional. Jika ditinjau dari deskripsi kebutuhan, maka implikasi konselingnya terkait bidang pribadi dan sosial.

## B. Implikasi

### 1. Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi ilmu dan wawasan tambahan, terkhususnya bagi jurusan Bimbingan Konseling terkait dampak *Internet Addiction* terhadap mahasiswa dan implikasi layanan konselingnya.

### 2. Praktis

Dapat menjadi wawasan baru bagi individu dan labor BK dalam memahami dampak *Internet Addiction* terhadap mahasiswa dan implikasi konselingnya baik melalui model konseling yang tepat dan berdasarkan deskripsi kebutuhan.

## C. Saran

Berikut ini peneliti mengharapkan pembaca agar memperhatikan beberapa saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada mahasiswa, disarankan untuk selalu mampu manajemen dirinya dengan baik. Berpandai-pandailah dalam menfilter apa yang baik dan apa yang tidak baik dilakukan baik bagi akademik maupun non akademik. Sehingga tidak mudah terbawa arus perkembangan zaman dan teknologi yang merugikan diri.
2. Kepada Pemerintah, semoga pemerintah dapat membantu mengedukasi masyarakat agar masyarakat mampu memanfaatkan teknologi sebaik mungkin dan tidak menjadi budak teknologi.
3. Kepada Kampus, terutama pihak lembaga terkait baik itu unit pengembangan diri dan karier & Labor BK; semoga dapat memberi perhatian khusus dalam membantu mahasiswa mencegah dan menangani persoalan *Internet Addiction* baik yang dampaknya pada akademik maupun non akademiknya mahasiswa.
4. Kepada Peneliti Lanjutan, agar lebih membahas mengenai penanggulangan layanan konseling untuk mahasiswa yang mengalami dampak *internet addiction*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. (2019). *Fungsi dan Peran Konseling Islam Dalam Pendidikan*. 3(1).
- Ahmad, B., & Kerinci, I. (2021). Pendekatan Gestalt : Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 2(2), 44–56.  
<https://www.lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/IJoCE/article/view/1976>
- Aini, M. N. (n.d.). *Studi Kepustakaan: Konseling Cognitive Behavior Therapy*. 818–836.
- Alentus, A., Lembong, M., & Tambunan, W. (2022). *Analisis Pemanfaatan Hypnotherapy Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Pada Masa Covid19*. 11(01).
- Alfansury, Muhammad, R., Marjani, Gustiana, I., & Darmalaksana, W. (2022). *Tabir Waktu dalam Kesibukan: Studi Hadis*. 8, 891–902.
- Amara, M., Jatmika, A. H., & Ulum, L. M. (2021). Sistem Informasi Pengaduan Layanan Pada BPKAD Provinsi Nusa Tenggara Barat Berbasis Web. *Jurnal Begawe Teknologi Informasi (JBegaTI)*.  
<https://doi.org/10.29303/jbegati.v2i1.159>
- Anggarini, P. eka, Mangkot, M. V., & Kamayani, M. O. A. (2022). Hubungan Kecanduan Internet dengan Kecerdasan Emosional Pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5, 381–394.
- Anggraeni, M., Husain, A., & Arifin, S. (2014). Hubungan Tipe Kepribadian Introvert Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas X Di Sman 1 Banjarmasin. *Berkala Kedokteran Unlam*, 10(1), 1–8.
- Ardimen, A., Neviyarni, N., Firman, F., Gustina, G., & Karneli, Y. (2019). Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>
- Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, U. (2020). *Peran Kesepian dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir*. 213, 12–21.
- Ariffin., & Idris. (2018). Ketagihan Whatsapp mempengaruhi sikap pelajar di Politeknik Sultan Mizan Zainal Abidin. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 6(3), 107–120.  
<https://www.jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/download/279/229>
- Bancin, D., Siregar, Iqbal, K., & Handayani, M. (2022). Analisis Model Penelusuran Case Based Reasoning Dalam Mendiagnosa Penyakit Kecanduan Internet (Internet Addiction). *Journal Of Computer*, 2(1), 35–40.
- Basri, A. S. H. (2014). Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwan dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiusitas. *Jurnal Dakwah*, XV(2), 407–432. <https://doi.org/10.5772/66966>
- Besalti, M., & Satıcı, S. A. (2022). Online Learning Satisfaction and Internet Addiction During Covid-19 Pandemic: A Two-Wave Longitudinal Study. *TechTrends*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11528-022-00697-x>
- Bickham, D. S. (2021). *Current Research and Viewpoints on Internet Addiction in Adolescents*. 1–10. <https://doi.org/10.1007/s40124-020-00236-3>
- Bidayah, A., & Karneli, Y. (2023). *Konseling Kelompok dengan Menggunakan*

- Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Perilaku Self Injury Remaja : Literature Review*. 1(4), 1–6.
- Budysan, T., & Sidjaja, F. F. (2019). Hubungan antara Tipe Kepribadian Big Five dengan Adiksi Internet Pada Mahasiswa di Surabaya. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2121>
- Busari, A. O. (2016). Academic Stress and Internet Addiction among Adolescents: Solution Focused Social Interest Programme as Treatment Option. *Journal of Mental Disorders and Treatment*, 2(2). <https://doi.org/10.4172/2471-271x.1000114>
- Dewi, N., & Trikusumaadi, S. K. (2017). Bahaya Kecanduan Internet dan Kecemasan Komunikasi terhadap Karakter Kerja Sama pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 220. <https://doi.org/10.22146/jpsi.16829>
- Dong, H., Yang, F., Lu, X., & Hao, W. (2020). Internet Addiction and Related Psychological Factors Among Children and Adolescents in China During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11(September), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00751>
- Evi, T. (2020). Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa Sd. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72–75. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.589>
- Fadri, Z., & Irman, I. (2020). *Pemanfaatan Konten Ibadah dan Akhlak Dalam Media Sosial*. 2(2).
- Fernandes, F., Yulian Sari, A., & Mahathir. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMAN “X” Padang. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 17(1), 1–13.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24. <https://www.lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/stu/article/view/1980>
- Fitrah, M., & Luthfiyah. (2017). Metodologi penelitian; penelitian kualitatif , tindakan kelas & study kasus. In *September*.
- Fitri, A., & Fitriani, W. (2020). *Efektifitas Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menanggulangi Berbagai Kecemasan*. 2019, 35–46.
- Fitriani, D. (2019). Kemudahan Dan Manfaat Penggunaan Teknologi Informasi Berbasis Wireless Terhadap Kebutuhan Pengguna Internet. ... *Nasional Sistem Informasi Dan Teknologi* ..., 161–169. <https://ejurnal.dipaneegara.ac.id/index.php/sensitif/article/view/538>
- Franelos, Evangelos, C., Kourakos, M., Velentza, O., Polykandriotis, T., & Papathanasiou, Ioanna, V. (2016). *Internet Addiction in Children and Adolescents: Etiology, Signs of Recognition and Implications in Mental Health Nursing Practice*. 3(2394), 264–272.
- Ghufron & Risnawita. (2010). *Teori- Teori Psikologi*. Ruzz Madia.
- Gómez-Galán, J., Martínez-López, J. Á., Lázaro-Pérez, C., & Sánchez-Serrano, J. L. S. (2020). Social networks consumption and addiction in college students during the COVID-19 pandemic: Educational approach to responsible use. *Sustainability (Switzerland)*, 12(18), 1–17. <https://doi.org/10.3390/su12187737>
- Gunawan, I. (2014). Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik. In *Jakarta: Bumi Aksara*.

- Habut, M. A., Manafe, D. T., & Louis, W. H. P. (2021). Hubungan adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran. *Cendana Medical Journal*, 9(April), 38–45.  
<http://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/4933>
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Jurnal UNISSULA*, 978-602–22(2), 280–284.
- Haolah, S., Atus, A., & Irmayanti, R. (2018). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individual. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(6), 215.  
<https://doi.org/10.22460/fokus.v1i6.2962>
- Harahap, W. S., & Satriana, S. (2022). Kecanduan Tiktok Pada Anak Pesisir Pantai Dan Implikasi Layanan Konseling Kelompok (Studi Kasus). *Al-Irsyad*, 12(1), 98. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.12012>
- Hardi, E., Yulitri, R., & Jumiarti, D. (2022). *Masalah Tugas Perkembangan Mahasiswa dan Implikasinya Terhadap Program BK Komprehensif di Perguruan Tinggi*. 5(1), 12–19.
- Hikmawati, F. (2016). *Bimbingan dan Konseling*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Irman. (2020). Mengurangi kecemasan remaja yang mengalami internet addiction melalui konseling dengan teknik being present. *Proceeding Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*.
- Irwan. (2017). *Al- qur'an dan konseling*. 7(2), 1–13.
- Kapahi, A., L., C. S., Ramadass, S., & & Abdullah, N. (2013). Internet Addiction in Malaysia Causes and Effects. *Journal IBusiness*, 72–76.  
[https://www.scirp.org/html/5-8601279\\_33745.htm](https://www.scirp.org/html/5-8601279_33745.htm)
- Karimpoor, S., Ali, M., Chobegloo, M., Alizadeh, S., Talebi, B., Nabizadeh, G., & Hasanloei, F. (2013). Comparing Internet Addiction, Feeling of Loneliness, and Educational Progress in Psychologically Healthy and At- Risk People. *Int. J. Pure Appl. Sci. Technol. International Journal of Pure and Applied Sciences and Technology ISSN Int. J. Pure Appl. Sci. Technol*, 19(191), 88–94.  
<https://pdfs.semanticscholar.org/806e/37dd2dbfdf9bd489ef5838d963a4af346fab.pdf>
- Kartianti, Sahrestia., A. sukitman. (2020). Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 6(1), 55–61.
- Kasim, M. I., Murdiana, S., & Fakhri, N. (2018). Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Cyber Effect: Pengaruh Internet Terhadap Kehidupan Manusia*, 83–95.
- Khoury, A. L. (2020). *The Relationship between Internet Addiction and Perceived Health*. December. <https://doi.org/10.35198/01-2020-001-0006>
- Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S., & Wiguna, T. (2019). Internet addiction: A new addiction? *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), 82–91. <https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752>
- Kurniawan, H., & Farapti, F. (2021). Hubungan Adiksi Internet dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Media Gizi Kesmas*. <https://doi.org/10.20473/mgk.v10i2.2021.187-195>

- Kusumo, P., & Jatmika, D. (2020). *Internet Addiction and Interpersonal Communication Skills of Adolescents*. 13(1), 20–31.  
<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2312>
- Kuswoyo, D. (2022). *Kecerdasan Spiritual dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa Keperawatan*. 4, 423–430.
- Lian, B. (2019). *Prosiding seminar nasional pendidikan program pascasarjana universitas pgri palembang 03 mei 2019*. 100–106.
- Lozano-Blasco, R., Latorre-Martínez, M. P., & Cortés-Pascual, A. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. *Children and Youth Services Review*, 135.  
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106373>
- Marciano, L., Camerini, A. L., & Schulz, P. J. (2022). Neuroticism and internet addiction: What is next? A systematic conceptual review. *Personality and Individual Differences*, 185, 111260.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111260>
- Mareta, H. R., Hardjono, H., & Agustina, L. S. S. (2020). Dampak pola komunikasi keluarga laissez-faire terhadap kecanduan internet pada remaja di kota Surakarta. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 44–53.  
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v5i1.8740>
- Miles, M. B. Huberman, A. M., Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis; A Methods Sourcebook*.
- Moleong. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mufidah, E. F., Saloka, R., & Isya, W. (2020). *Inner Child: Dalam Pandangan Konseling Analisis Transaksional*. 76–83.
- Murniyeti. (2016). *Waktu dalam perspektif al-qur`an*. 93–101.
- N, E. S., R, D. P., I, D. D., Anggoro, H., S, M. E., & K, S. K. (2020). *Hubungan antara Self Control dengan Internet Addiction Pada Remaja*. 1(3), 26–36.
- Nakayama, H., & Higuchi, S. (2015). Internet addiction. *Nihon Rinsho. Japanese Journal of Clinical Medicine*, 73(9), 1559–1566.  
<https://doi.org/10.4018/jitr.297120>
- Novianty, D. D., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). *Gambaran Penggunaan dan Tingkat Kecanduan Internet Pada Siswa-Siswi Sma X di Jatinangor*.
- Nurmala, Y., & Oktariani. (2022). *Dampak Adiksi Internet Terhadap Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa*. 6(2), 1–9.
- Nuryono, W. (2018). *Studi Kepustakaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecanduan Game Online*. 801–817.
- Odacl, H., & Çelik, Ç. B. (2017). Internet Dependence in an Undergraduate Population: The Roles of Coping with Stress, Self-Efficacy Beliefs, and Sex Role Orientation. *Journal of Educational Computing Research*, 55(3), 395–409. <https://doi.org/10.1177/0735633116668644>
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., Suryati, A., & ... (2021). Studi Korelatif: Kontrol Diri Remaja dengan Kecanduan Menggunakan Internet. *Medika Respati: Jurnal ...*, 16(2), 115–126. [https://www.researchgate.net/profile/Eka-Oktavianto/publication/353513138\\_Studi\\_Korelatif\\_Kontrol\\_Diri\\_Remaja\\_dengan\\_Kecanduan\\_Menggunakan\\_Internet/links/6100f1c82bf3553b29173b7a/Studi-Korelatif-Kontrol-Diri-Remaja-dengan-Kecanduan-Menggunakan-Internet.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Eka-Oktavianto/publication/353513138_Studi_Korelatif_Kontrol_Diri_Remaja_dengan_Kecanduan_Menggunakan_Internet/links/6100f1c82bf3553b29173b7a/Studi-Korelatif-Kontrol-Diri-Remaja-dengan-Kecanduan-Menggunakan-Internet.pdf)
- Paramita, R. W., & Malang, U. M. (2020). *Konseling Gestalt untuk*

- menyelesaikan gejala stres. 8(September), 135–144.  
<https://doi.org/10.22219/procedia.v8i3.14306>
- Parinduri, F. Z., & Dewi, R. (2022). *Klasifikasi Tingkat Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Menggunakan Algoritma Naïve Bayes Classification of Internet Addiction Levels in Students Using the Naïve Bayes Algorithm*. 1(3), 257–264. <https://doi.org/10.55123/jomlai.v1i3.965>
- Permatasari, D. (2020). *Konseling kelompok analisis transaksional dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa*. 5, 1–11. <https://doi.org/10.23916/08445011>
- Prambayu, I., & Dewi, M. S. (2019). Adiksi Internet pada Remaja. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 7(1), 72–78.  
<https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i1.13501>
- Prastyo, Y. (2017). Pembagian Tingkat Kecanduan Game Online Menggunakan K-Means Clustering Serta Korelasinya Terhadap Prestasi Akademik. *Elinvo (Electronics, Informatics, and Vocational Education)*, 2(2), 138–148.  
<https://doi.org/10.21831/elinvo.v2i2.17307>
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Pratiwi, A. S., & Rachmawati, I. (2022). *Penerapan Konseling Kelompok Analisis Transaksional Dalam Dunia Pendidikan*. 8(1), 29–40.
- Pratiwi, T. A., & Nuryono, W. (2021). Studi Kepustakaan tentang Profil Pecandu Internet, Faktor dan Penanganan Terhadap Kecanduan Internet. *Jurnal BK Unesa*, Vol. 12, 197–212.
- Priego-Parra, B. A., Triana-Romero, A., Pinto-Gálvez, S. M., Ramos, C. D., Salas-Nolasco, O., Reyes, M. M., Ramos-de-la-Medina, A., & Remes-Troche, J. M. (2020). *Anxiety, depression, attitudes, and internet addiction during the initial phase of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic: A cross-sectional study in México*.  
<https://doi.org/10.1101/2020.05.10.20095844>
- Prihayanti, Ni Komang, T., Swedarma, Kadek, E., & Nurhesti, P. O. Y. (2021). *Hubungan Kecanduan Internet dengan Gejala Depresi Pada Remaja di Sman 2 Denpasar*. 9, 347–356.
- Putri Harlia Triyana, & Priyono, D. (2021). *Kecanduan internet pada anak sekolah selama pandemi covid-19*. 9(4), 745–752.
- Rachmat, I. F., Hartati, S., & Erdawati. (2021). Family cohesion, interpersonal communication, and smartphone addiction: Does it affect children's emotional dysregulation? *Cakrawala Pendidikan*, 40(2), 279–291.  
<https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.34214>
- Rangkuti. (2017). Internet addiction. *Internet Addiction*, 1–119.  
<https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Ratulangi, A. G., Kairupan, B. H. R., & Dundu, A. E. (2021). Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik : Jbm*, 13(3), 251–258.  
<https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31957>
- Riinawati, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312.

<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>

- Rinhard, E., Darinaung, W., Langi, F. L. F. G., Ratag, B. T., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas*, 8(7), 352–358.
- Rini, Q., & Majorsy, U. (n.d.). Kecanduan Internet Pada Mahasiswa. *Academia.Edu*.
- Rosiana, A. (2021). *The effect of Cognitive Behavior Therapy ( CBT ) and Rational Emotive Behavior Therapy ( REBT ) to the loneliness elderly*. 535, 628–630.
- Rudi, R. (2017). Studi Tentang Siswa Yang Memiliki Sikap Narsisme Dan Penagananya Melalui Latihan Bertanggung Jawab Dalam Konseling Gestal. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 142.  
<https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.70>
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kualitatif*. DEEPUBLISH.
- Salicetia, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372–1376.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292>
- Sari, M., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2023). *Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengatasi Self Image Negatif Pada Remaja: Studi Library Research*. 1(4).
- Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T., & Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders*, 256(June), 668–672.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.055>
- Setiawan, W., & Listiana, Y. (2021). Eksplorasi Etnomatematika pada Batik Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Matematika (JPM)*.  
<https://doi.org/10.33474/jpm.v7i1.4985>
- Silvianetri, S. (2018). Penerapan Konseling Rational Emotive Behavioral Dalam Mengurangi Tingkat Irrational Belief Kaum Lesbian. *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan*, 1(1), 80. <https://doi.org/10.31958/alfuad.v2i1.1211>
- Silvianetri, S. (2019). Interpersonal Skill Dalam Kajian Neurosains. *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.31958/jsk.v3i1.1635>
- Simamarta, Sari, W., & Citra, Y. (2020). *Kecanduan Internet Terhadap Keterampilan Sosial di Era Generasi Milenial*. 9(1), 16–21.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suhertina, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Istiqomah, I. (2022). Fear of missing out mahasiswa; analisis gender, akses internet, dan tahun masuk universitas. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 143.  
<https://doi.org/10.29210/178000>
- Sukindro, S. Y. (2020). *Hubungan Antara Internet Escapism Dan Kecenderungan Kecanduan Internet Dengan Resiliensi Online Sebagai Moderator Pada Remaja Di Sma N 4 Kota Bekasi*. 11(April).
- Sukmawati, I. (2011). Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi dan Masyarakat. *SCHOULID: Indonesian Journal of ...*, 1(1), 1–16.  
<http://www.jurnal.iicet.org/index.php/schoulid/article/view/888>
- Susanti, S., Rachmaniar, R., & Koswara, I. (2021). Komunikasi Pemasaran Pengrajin Bambu Kreatif di Tasikmalaya. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*,

- 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.51544/jlmk.v5i2.2284>
- Syahputra, R. (2019). Bisnis Dropship Dalam Tinjauan Fikih. *Ecobisma (Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Manajemen)*. <https://doi.org/10.36987/ecobi.v6i1.15>
- Syahputra, Y., Prayitno, P., Syahniar, S., & Hariyani, H. (2019). Rasch stacking analysis of student internet addiction based on gender. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 7(1), 35–41. <https://doi.org/10.29210/129300>
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., Kormas, G., & Kafetzis, D. A. (2011). Determinants of internet addiction among adolescents: A case-control study. *TheScientificWorldJournal*, 11, 866–874. <https://doi.org/10.1100/tsw.2011.85>
- Ulviani, T., & Karneli, Y. (2023). *Berinteraksi Sosial dengan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy : Literature Review*. 1(4).
- Umeta, G. T., Regasa, S. D., Taye, G. M., Ayeno, H. D., & Tefera, G. M. (2022). Prevalence of Internet Addiction and its Correlates Among Regular Undergraduate Medicine and Health Science Students at Ambo University. Cross-Sectional Study. *Substance Abuse: Research and Treatment*, 16. <https://doi.org/10.1177/11782218221080772>
- Wazira, S. H. (2022). *Pengaruh teknik analisis transaksional untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa*. 3417(2), 56–68. <https://doi.org/10.1905/ec.v1i1.1808>
- Wijaya, H. (2018). Analisis Data Kualitatif Model Spradley (Etnografi). *Sekolah Tinggi Theologia Jaffray*.
- Wirati, P. A. R., Dharmayana, I. W., & Herawati, A. A. (2022). *Pengaruh layanan Konseling Kelompok Teknik Kontrol Diri untuk Mengendalikan Kecanduan Internet terhadap Pengguna Tiktok*. 5(2), 188–196.
- Yiying, Y., & Fitriani, W. (2022). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Metode Muhasabah Terhadap Pembentukan Perilaku Religius Siswa*. 8, 149–155.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. de. (2017). *Kecanduan Internet* (H. P. Soetjipto & S. M. Soetjipto (eds.)). Pustaka Pelajar.
- Yunita., Wijaya., & Misnaini, S. (2022). *Peningkatan Kecerdasan Emosional Siswa melalui Pendekatan Analisis Transaksional*.
- Zulhammi. (2021). *Prosiding: Model Unit Pelayanan Bimbingan Konseling Berbasis Islam di Perguruan Tinggi*.
- Zuraida. (2017). Hubungan prokastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Potensi Utama. *Kognisi Jurnal*, 2(1), 30–41.

