

Analisis Adiksi Tren Di Internet Terhadap Perubahan Tingkah Laku Generasi Muda

Siti Nur Afina¹, Cinta Mayra Zetha²,
Gani Hakim Abdillah³, Velda Murdiana⁴

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Alamat: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Jakarta Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

Korespondensi penulis: snurafinaaa@gmail.com

Abstrak. *The presence of the internet is inevitable and the internet has become a necessity for everyone today because with the help of the internet we can exchange messages from one another and from one place to another quickly. However, teenagers today while using the internet have not been able to categorize or filter what they consume through the internet. This article discusses trends that are widely consumed and can change the habits or behavior of its users, of course from things that lead to positive to negative impacts. Internet addiction is characterized by excessive use of the Internet due to lack of self-control and can interfere with daily activities, such as skipping class, decreased academic performance, and reduced working hours. Given the increasing number of Internet-related problems, especially games, faced by people in various parts of the world.*

Keywords: *addiction, internet, youth, behavior, awareness*

Abstrak. Kehadiran internet memang tidak bisa dihindari dan internet pun sudah menjadi kebutuhan bagi semua orang saat ini dikarenakan berkat bantuan internet kita bisa saling bertukar pesan dari satu sama lain dan dari satu tempat ke tempat lain secara cepat. Namun, remaja saat ini disaat menggunakan internet belum mampu mengkategorikan atau memfiltrasi apa yang dikonsumsi melalui internet. Pada artikel ini membahas tren-tren yang banyak dikonsumsi dan dapat merubah kebiasaan atau tingkah laku penggunaannya, tentu saja dari hal yang mengarah positif hingga memberi dampak negatif. Kecanduan internet ditandai dengan penggunaan Internet yang berlebihan karena kurangnya pengendalian diri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti membolos, menurunnya prestasi akademik, dan berkurangnya jam kerja. Mengingat semakin banyaknya permasalahan terkait Internet, khususnya game, yang dihadapi masyarakat di berbagai belahan dunia.

Kata kunci: adiksi, internet, generasi muda, tingkah laku, kesadaran.

LATAR BELAKANG

Internet adalah jaringan komputer global untuk berkomunikasi dari satu belahan dunia ke belahan dunia lainnya. Ada banyak jenis informasi yang dapat diakses melalui Internet, ada yang bermanfaat dan ada yang merugikan. Namun remaja pengguna Internet masih belum mampu mengkategorikan aktivitas Internet mereka dengan bijak, dan tanpa terlebih dahulu mempertimbangkan bagaimana aktivitas Internet tertentu dapat berdampak positif atau negatif terhadap mereka. Para remaja mungkin cenderung mudah dipengaruhi oleh lingkungannya. Kecanduan internet adalah “adiksi internet” Kecanduan internet ditandai dengan penggunaan internet yang berlebihan karena kurangnya pengendalian diri, sehingga mengganggu fungsi sehari-hari. Internet adalah perpustakaan besar untuk merambah jutaan buku, majalah, makalah, jurnal, atau sumber-sumber informasi lainnya, atau pasar besar, atau mal, untuk berjual-beli apa saja sejak barang sampai orang atau bar dan restoran untuk menemui orang yang disukai atau benci atau tempat-tempat hiburan untuk main judi, main game, atau sekadar

main-main atau masjid dan gereja untuk belajar agama, baik yang radikal maupun moderat, atau institusi dan tempat-tempat lainnya yang tidak terbayangkan.

Secara singkat, Internet adalah a library, a telephone, a public park, a local bat, a shopping mall, a broadcast medium, a print medium, a medical dinic, a private living room, and a public educational institution" (Biegel, 2001: 28). Di dunia maya, semua orang dapat berbincang, bertukar pikiran, dan mengekspresikan persona (karakter) ciptaan sendiri yang memiliki peluang untuk menciptakan komunitas baru dan virtual. Orang-orang dari seluruh dunia dapat berinteraksi dan menjadi teman mengobrol sehari-hari. Namun, jika hal tersebut dilakukan secara berlebihan dampaknya akan sangat buruk bagi diri sendiri dan orang lain. Kecanduan internet merupakan keinginan yang tidak bisa terkendali untuk online, disertai dengan waktu yang dihabiskan dalam jaringan, kegugupan dan agresi dalam situasi di mana Internet tidak dapat diakses, dan gangguan progresif keluarga dan kehidupan sosial. Menurut American Psychiatric Association (APA), definisi adiksi internet adalah ketidakmampuan untuk mengendalikan penggunaan internet yang menyebabkan konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa ahli di bidang psikologi komunikasi menyampaikan pandangan mereka tentang pengaruh adiksi internet terhadap tingkah laku generasi muda. Dr. Kimberly S. Young, seorang psikolog klinis yang terkenal dengan penelitiannya tentang adiksi internet, menyatakan bahwa adiksi internet dapat mengarah pada isolasi sosial, gangguan tidur, dan berkurangnya fungsi kognitif. Pandangan ini menunjukkan bahwa adiksi internet tidak hanya memengaruhi aspek perilaku, tetapi juga memiliki dampak lebih luas terhadap kesejahteraan mental.

Selain itu, Profesor Sherry Turkle, seorang sosiolog dan psikolog di Institut Teknologi Massachusetts (MIT), menggarisbawahi perubahan dalam pola komunikasi interpersonal generasi muda sebagai hasil dari adiksi internet. Ia mengamati bahwa ketergantungan pada media sosial dapat merusak kemampuan generasi muda untuk berkomunikasi secara langsung dan membangun hubungan yang mendalam. Menurut laporan penelitian Alvara Research Center, sebagian besar pecandu atau pengguna internet yang kecanduan adalah generasi Z. Dalam penelitian ini, pengguna pecandu internet adalah orang yang menggunakan internet lebih dari 7 jam sehari 20,9% responden Gen Z mengakses internet 7-10 jam per hari. Generasi milenial saat ini berjumlah 13,7%, sementara generasi X hanya berjumlah 7,1%. Berikutnya adalah responden Gen Z yang menggunakan internet 11 hingga 13 jam sehari sebesar 5,1%. Sementara itu, hanya 2,4% generasi Milenial generasi ke-3 dan X yang mengalaminya. Persentase responden Gen Z yang mengakses internet lebih dari 13 jam sehari kini mencapai

8%. Sementara itu, generasi Milenial dan Gen X masing-masing hanya menyumbang 3,7% dan 2,6%. Penggunaan internet sekarang bukan hanya untuk belajar, melainkan untuk bersenang-senang. Kecanduan ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi remaja, seperti menurunnya minat belajar, perubahan mental dan perilaku, ketidakseimbangan emosi, halusinasi, bahkan gangguan jiwa berat. Dampak negatif internet dapat terjadi tidak hanya dari penggunaan Internet dalam jangka waktu lama, namun juga dari paparan informasi yang kurang tepat. Menurut Gross (2004), akan memberikan dampak negatif pada remaja seperti, gangguan psikologis dan fisik (kualitas waktu tidur yang rendah, kelelahan, daya tahan tubuh yang rendah), mengasingkan diri dari kehidupan sosial, dan kurangnya hubungan sosial di kehidupan nyata. Sedangkan Menurut Griffiths (2005), adiksi internet adalah penggunaan internet yang bersifat patologis, yang ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk menggunakan waktu dalam menggunakan internet, dan merasa dunia maya lebih menarik daripada kehidupan dalam dunia nyata.

Kementrian Kominfo melaporkan dari 80% sampel anak-anak dan remaja di Indonesia memiliki kecenderungan untuk muncul perilaku kecanduan internet. Namun, yang membuat miris dalam penelitian tersebut ditemukannya kelompok yang signifikan yaitu sebanyak 24% anak-anak dan remaja mengaku berhubungan dengan orang yang tidak dikenal melalui internet, 13% anak-anak dan remaja telah menjadi korban cyberbullying, dan 14% lainnya mengaku telah mengakses situs pornografi (unicef.org, 2014). Selain itu, perusahaan-perusahaan di dunia internet dan pemasaran terus-menerus menggunakan generasi muda sebagai “tambang emas” untuk mendapatkan keuntungan.

KAJIAN TEORITIS

a. Kecanduan *Connectivity* (Keterhubungan)

Menurut Young (1998), kecanduan internet adalah suatu sindrom yang ditandai dengan menghabiskan terlalu banyak waktu menggunakan Internet dan tidak mampu mengontrol penggunaan online. Orang yang menunjukkan sindrom ini merasa cemas, depresi, atau hampa saat tidak online. Perkembangan lebih lanjut, Tao, Huang, Wang, Zhang, dan Li (2010) menemukan bahwa kecanduan internet adalah jenis kecanduan perilaku yang mempengaruhi kehidupan kebanyakan orang. Kecanduan perilaku terjadi ketika seseorang tidak mampu mengendalikan frekuensi berbagai perilaku yang awalnya tidak berbahaya, seperti: Contoh: cinta, seks, internet, pekerjaan, belanja.

Menurut Kuss dan Griffiths (2014: 52), kecanduan internet adalah perilaku kecanduan antar individu yang terkait dengan penggunaan aplikasi online secara berlebihan, yang berdampak negatif pada kehidupan seseorang. *American Psychological Association Dictionary of Clinical Psychology* (2013) menggambarkan kecanduan internet sebagai pola perilaku yang ditandai dengan penggunaan internet online yang berlebihan atau kompulsif.

Oleh karena itu, hal ini menimbulkan kesusahan dan kecemasan. Kecanduan internet masih kontroversial dan menjadi perhatian utama media arus utama dan pakar kesehatan.

Young (2017) menyebutkan 8 komponen kecanduan internet, yaitu:

- a. Merasa keasyikan dengan internet.
- b. Memerlukan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet.
- c. Tidak mampu mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet.
- d. Merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
- e. Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan.
- f. Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet.
- g. Membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet.
- h. Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, yaitu penelitian yang membimbing dan menggali suatu rumusan masalah dan suatu situasi sosial untuk dipelajari secara meneluri dan mendalam. Penelitian ini memiliki karakteristik yang fokus pada pencarian makna dengan menggambarkan suatu peristiwa apa adanya secara teratur dan mengutamakan objektivitas, peneliti merupakan instrumen utama, tidak adanya uji hipotesis, dan tidak adanya perlakuan yang perlu dikendalikan. Penelitian kualitatif menurut Rachmat Kriyantono adalah untuk menjelaskan secara rinci peristiwa yang terjadi di masyarakat dengan mengumpulkan data secara rinci dan lengkap. Hal ini menunjukkan bahwa integritas dan kedalaman data yang diselidiki sangat penting didalam penelitian ini. Menurut beliau, semakin dalam dan teliti data yang diperoleh, semakin tinggi kualitas survei yang dilakukan. Dalam

prakteknya, jumlah objek yang akan disurvei biasanya sedikit karena kedalaman data lebih penting daripada jumlah data. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang secara holistik bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian, baik itu perilakunya, persepsi, motivasi maupun tindakannya, dan secara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. (Moleong, 2007 : 6)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemunculan Adiksi Internet pada Generasi Muda terutama rentan terhadap adiksi internet karena masa pertumbuhan dan perkembangan yang intens. Perkembangan otak yang pesat dan keingintahuan alami membuat mereka cenderung mencari pengalaman baru, termasuk eksplorasi dunia digital. Dalam beberapa kasus, adiksi internet dapat menjadi pelarian dari stres, tekanan, atau ketidakpastian yang seringkali dirasakan oleh generasi muda. Pengaruh Adiksi Internet terhadap kesehatan mental adiksi internet dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental generasi muda. Penelitian telah menunjukkan korelasi antara penggunaan internet yang berlebihan dengan tingkat kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Perubahan perilaku, seperti isolasi sosial dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah kehidupan nyata, juga dapat menjadi gejala adiksi internet pada generasi muda. Internet telah menjadikan dunia maya sebagai dunia tanpa batas, dunia kebebasan yang dapat dimasuki dan digunakan oleh siapa saja. Mereka yang menggunakannya diberikan ruang kosong sebanyak-banyaknya. Internet terkadang disebut sebagai dunia maya atau dunia maya karena komunitas ini memungkinkan pengguna layanan Internet untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan melakukan transaksi komersial seperti berbelanja.

Menurut Setiawan (2009), salah satu kelemahan Internet yang paling nyata dan merusak adalah mudahnya mengakses barang-barang asusila. Jaringan pertemanan juga digunakan untuk memesan dan menjual ganja. Di sebuah kota di Jawa Barat, banyak ditemukan pelajar yang kecanduan game online. Siswa lupa waktu bahkan ketika mereka menggunakan uang sekolah mereka untuk menyewa game online dan beberapa dari mereka juga dapat mengunduh konten situs tanpa izin. Hal ini menunjukkan tanda-tanda perilaku kriminal pada remaja yang dapat berdampak negatif terhadap perkembangan moral. Berkaitan dengan hal tersebut, banyak orang tua yang mendidik anaknya untuk tidak mencuri bahkan menghukum anaknya jika melakukan pencurian. Ironisnya, jika hal tersebut dilakukan melalui perangkat Internet (misalnya dengan mengunduh lagu dan film secara ilegal dengan berbagai cara), hukuman orang tua seringkali tidak dipenuhi sama sekali. Adiksi internet ditandai dengan

keasyikan yang berlebihan atau kurang terkontrol, dorongan atau perilaku mengenai penggunaan komputer dan akses internet yang menyebabkan gangguan atau penderitaan. Dalam fenomena adiksi internet, terdapat lima sub tipe telah diklasifikasikan yaitu:

1. Adiksi Cybersexual : individu terlibat dalam perilaku melihat, mengunduh, dan menjual pornografi online.
2. Adiksi Cyber-relational : orang lain terlibat dalam hubungan secara online dan lebih penting daripada kehidupan sebenarnya.
3. Net compulsions : seperti perjudian, belanja, dan perdagangan online.
4. Informasi yang berlebihan: terlalu sering melakukan pencarian informasi dari internet
5. Adiksi Komputer: individu yang terlibat dengan game yang sangat berlebihan (Kurniasanti et al., 2019).

Teknologi informasi, khususnya Internet, telah mengubah cara orang berkomunikasi, belajar, bekerja, berbelanja, mencari pekerjaan dan menghabiskan waktu luang mereka. Internet mempunyai dampak terhadap kehidupan kita, baik positif maupun negatif. Dampak positif Internet antara lain membantu anak belajar bereksplorasi, melatih kognisi, menghilangkan stres atau menghibur, dan terhubung dengan rekan kerja. Sedangkan dampak negatif yang dapat timbul dari penggunaan Internet yang berlebihan akan mengganggu kehidupan keluarga, pekerjaan, pendidikan, tidur, hiburan dan hubungan sosial. Anak-anak dan remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan Internet dan permainan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan ini bagi sebagian orang. Remaja lebih rentan terhadap kecanduan internet karena rasa ingin tahunya yang sangat tinggi dan bagian otak yang mengontrol perilaku masih berkembang. Oleh karena itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa hingga 31,4% remaja mengalami kecanduan internet. Jenis kecanduan internet yang dapat dialami antara lain jejaring sosial, cybersex dan cyberporn, belanja online, perjudian, dan game online. Istilah lain untuk kecanduan internet adalah "kecanduan internet." Kecanduan internet ditandai dengan penggunaan Internet yang berlebihan karena kurangnya pengendalian diri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti membolos, menurunnya prestasi akademik, dan berkurangnya jam kerja. Mengingat semakin banyaknya permasalahan terkait Internet, khususnya game, yang dihadapi masyarakat di berbagai belahan dunia, pada tahun 2015 Internet Gaming Disorder (IGD) Pada pertengahan tahun 2019, WHO akhirnya resmi memasukkan kecanduan perilaku, termasuk kecanduan video game, ke dalam ICD 11. Akibat negatif dari kecanduan internet dapat berupa:

1. Perubahan mood/perubahan emosional, termasuk mudah tersinggung, marah, dan bosan
 2. Gangguan tidur dan kualitas tidur yang buruk
 3. Depresi, kecemasan dan risiko bunuh diri
 4. Masalah fisik yang mengakibatkan buruknya kesehatan umum karena pola makan dan pencernaan yang buruk terlalu banyak mengonsumsi kafein
 5. Kehilangan teman di dunia nyata
 6. Konflik dengan anggota keluarga seperti perpisahan atau perceraian
 7. Berkurangnya produktivitas dan hilangnya pekerjaan dapat menyebabkan masalah keuangan
- tidak semua orang yang menggunakan Internet atau bermain game online mengalami kecanduan.

Ada banyak faktor berbeda yang membuat seseorang lebih rentan terhadap kecanduan internet atau game. Faktor-faktor tersebut terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi: Jenis kelamin, laki-laki lebih cenderung kecanduan game Penyakit penyerta atau gangguan mental terkait lainnya (depresi, kecemasan, ADHD) Kesimpulan prestasi akademik buruk dan kurang minat terhadap hal lain Seiring bertambahnya usia, remaja mengalami lebih rentan menjadi kecanduan judi Kurangnya regulasi emosi dan pengambilan keputusan Rendahnya citra diri dan kurang percaya diri. Sedangkan faktor eksternal antara lain: Pengaruh teman sebaya Lingkungan tempat seseorang bermain game Pengaruh keluarga Trauma Mengobati kecanduan internet tentunya membutuhkan kerjasama Kolaborasi antara ahli kesehatan mental dan keluarga. Terapi yang diberikan dapat berupa konseling, psikoterapi, dan jika gejala psikotik berat, pengobatan juga dapat digunakan. Untuk menghindari hal tersebut, beberapa hal dapat dilakukan, antara lain: membatasi penggunaan gadget, internet, atau permainan oleh anak maksimal 2 jam, sebagaimana tercantum dalam American Academy of Pediatrics pada tahun 2011, menganjurkan anak menggunakan Internet untuk tujuan hal-hal yang bermanfaat, dorong anak untuk melakukan aktivitas lain, termasuk aktivitas fisik dan aktivitas lain di luar rumah, kurangi akses internet karena tidak digunakannya perangkat sebelumnya. Orang tua juga dapat memanfaatkan teknologi untuk memantau penggunaan gadget atau internetnya, misalnya dengan mengaktifkan fitur parental lock.

STUDI KASUS

Tren TikTok merujuk pada popularitas dan konten yang sedang naik dalam platform media sosial TikTok. Platform ini menyediakan video singkat yang disebut "tiket" yang dibuat oleh pengguna. Konten ini mencakup berbagai topik dan genre, mulai dari lagu populer, tutorial makeup, petualangan, hingga vlog dan klip humor. Tren TikTok dapat dipantau melalui fitur

"Trending" di aplikasi TikTok. Fitur ini menampilkan video yang saat ini paling populer di kalangan pengguna TikTok, baik berdasarkan jumlah like, share, atau view. Selain itu, Tren TikTok juga bisa didefinisikan berdasarkan perubahan trend dan tren yang berkelanjutan dalam waktu yang cukup lama. Misalnya, tren yang banyak dicari pengguna adalah "*challenge*", sebuah tantangan atau acara yang pengguna diharapkan untuk mencoba atau mencantumkan dalam video mereka. Tren ini sering kali berdasarkan topik atau tema tertentu. Maka dari itu, tren TikTok adalah bagian penting dari pemahaman tentang apa yang sedang hangat dan populer.

A. Konten Sampah yang Menginspirasi



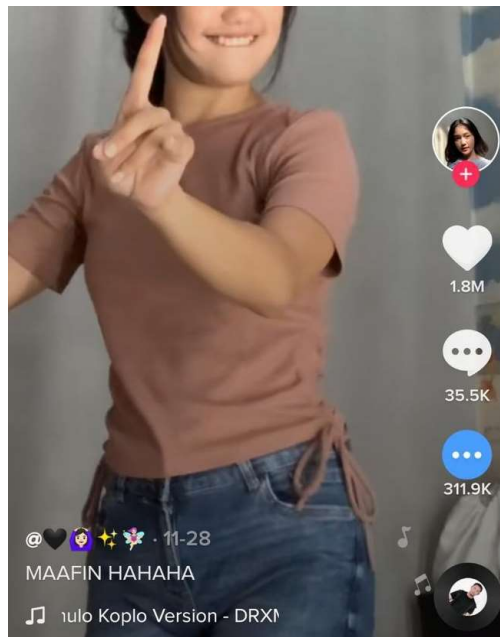
Pandawara Group merilis konten sampah di TikTok pada pertengahan 2022 yang langsung mendapat respon positif dari warganet. Lewat kontennya, Pandawara Group juga berhasil menginspirasi para followers untuk menerapkan gaya hidup bersih dan berkelanjutan. Namun Gilang, salah satu anggota Pandawara Group mengaku kebanggaan terbesarnya yakni bisa menjadi contoh bagi anak-anak.

"Dampaknya sih, karena adanya TikTok jadi pergerakan kita makin tersebar. Paling terasa itu kalau ketemu anak-anak yang bilang mau ikut menjaga kebersihan, terutama anak-anak kecil itu, bagusya sih menjadi aware," ujarnya dalam sesi interview secara online pada Rabu (8/10/2023) lalu. "Kadang kalo ketemu anak-anak tuh pada bilang 'bang lihat bang aku udah buang sampah di tempatnya, alhamdulillah seneng sih," katanya.

Pandawara group adalah salah satu dari sekian banyak contoh dari tren yang berkembang di sosial media yang memengaruhi atau merubah tingkah laku pengguna internet

terhadap akan kebersihan lingkungan, hal ini adalah dampak yang nyata akibat mengkonsumsi suatu konten di sosial media oleh penggunanya secara terus menerus.

b. Trend Joget Tiktok



Contoh lain dari tren yang berkembang di internet dan banyak di konsumsi oleh penggunanya yaitu "Tren Joget TikTok" merujuk pada tren atau aktivitas yang sedang menjadi populer di TikTok yang terkait dengan olahraga atau latihan fisik. Tren ini bisa berupa algoritma yang disajikan oleh TikTok yang membuat video-video tersebut menjadi viral, atau bisa juga merujuk pada tren atau gaya yang ditampilkan disitu.

Sejak menjadi tren, joget tiktok ini menuai pro & kontra di dunia maya, khususnya di platform TikTok. Umumnya, joget tiktok ini dibuat oleh remaja wanita yang memang senjata dibuat karna kebutuhan konten. Walaupun ada remaja lelaki yang membuat konten Joget ini, namun joget ini yang dilakukan oleh remaja wanita memang cenderung ramai penonton, dan banyak mendapatkan *likes*. Rata-rata mereka yang membuat konten ini memang berpakaian 'sedikit' seksi. Berbagai tanggapan netizen pun muncul, mulai dari dukungan, hujatan, hingga terkadang muncul tanggapan yang mengarah ke pelecehan.

Tanpa disadari, konten joget di TikTok memiliki konotasi yang negatif seiring semakin sering trending. Netizen menganggap bahwa joget tiktok ini identik dengan goyangan yang 'panas', sehingga anggapan mereka akan tertuju pada hal yang negatif. Sebagai generasi muda yang sangat erat dengan dunia digital, yang mana dari teknologi dapat belajar, bermain, dan bersosialisasi, tidak dipungkiri bahwa kepekaan dan kewaspadaan terhadap tren-tren yang sedang hangat cenderung lemah. Akibatnya, generasi milenial yang melihat sesuatu yang

sedang menjadi trend, mereka spontan melakukannya dan diikuti tanpa memperhatikan kewaspadaan dan dampak dari hal tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adiksi internet memiliki dampak negatif pada kesehatan mental generasi muda, seperti perilaku kriminal, kecanduan game online, dan mudahnya mengakses barang-barang asusila. Hal ini menunjukkan bahwa adiksi internet bukan hanya memengaruhi aspek perilaku, tetapi juga memiliki dampak yang lebih luas terhadap kesejahteraan mental. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk mengatasi masalah adiksi internet pada generasi muda. Perkembangan otak yang cepat dan keingintahuan alamiah anak muda membuat mereka sangat rentan terhadap kecanduan internet. Kecanduan internet dapat menjadi pelarian dari stres, tekanan, dan ketidakpastian yang dialami anak muda. Penelitian telah menunjukkan adanya korelasi antara kecanduan internet dan dampak negatif terhadap kesehatan mental anak muda, termasuk isolasi sosial, gangguan tidur, dan disfungsi kognitif. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan minat akademis, perubahan pola mental dan perilaku, ketidakseimbangan emosi, halusinasi, dan bahkan gangguan mental yang parah.

Ada kebutuhan untuk meningkatkan kesadaran dan pendidikan tentang potensi dampak negatif dari kecanduan internet terhadap perilaku dan kesehatan mental anak muda. Orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan harus bekerja sama untuk menerapkan strategi dalam mempromosikan penggunaan internet yang sehat dan memberikan dukungan bagi mereka yang berisiko mengalami kecanduan. Mendorong keseimbangan antara aktivitas online dan offline, serta mempromosikan interaksi sosial yang sehat, dapat membantu mengurangi efek negatif dari kecanduan internet. Penting untuk memantau dan mengatur aktivitas online anak muda untuk melindungi mereka dari potensi bahaya seperti cyberbullying dan paparan konten yang tidak pantas.

DAFTAR REFERENSI

- Anggoro, B. (2022, January 17). *Mengupas Fenomena Goyang Pargoy yang Jadi Trend Anak Muda di TikTok*. Diambil kembali dari kompasiana:
<https://www.kompasiana.com/bayuangg/61d6bc3806310e071e4dfac2/mengupas-fenomena-goyang-pargoy-yang-jadi-trend-anak-muda-di-tiktok>
- Annur, C. M. (2022, June 22). *Survei: Pecandu Internet Terbanyak dari Kalangan Gen Z*. Retrieved from databoks Web Site:
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/29/survei-pecandu-internet-terbanyak-dari-kalangan-gen-z>

- Budianti, L. (2020, Oktober 16). *Adiksi Internet pada Anak dan Remaja*. Retrieved from herminahospitals.com: <https://www.herminahospitals.com/id/articles/adiksi-internet-pada-anak-dan-remaja.html>
- Hendriyana, A. (2023). Remaja Berisiko Kecanduan Internet, Perlu Sadari Dampak Negatifnya. *Universitas Padjajaran Journal*, 1-2.
- Hidayat, P. (2011). Kecanduan Internet. *eprints.uny.ac.id*, 1-2.
- Nariswari, S. L. (2023, November 10). *Pandawara Group dan Konten Sampahnya yang Jadi Inspirasi*. Diambil kembali dari Kompas.com: <https://amp.kompas.com/lifestyle/read/2023/11/10/083100820/pandawara-group-dan-konten-sampahnya-yang-jadi-inspirasi>
- Psikologi, I. (2023, Mei 18). *Pengertian Tingkah Laku dan Macamnya Menurut Teori Psikologi*. Retrieved from kumparan.com: <https://kumparan.com/info-psikologi/pengertian-tingkah-laku-dan-macamnya-menurut-teori-psikologi-20QSKI9rLav>
- Rakhmat, D. (2021). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Siste, K. (n.d.). *Mengenal Lebih Jauh Kecanduan Internet pada Remaja*. Retrieved from kdai-online.id: <https://kdai-online.id/>
- User, W. (2019). Definisi Kecanduan Internet. *repository.radenfatah.ac.id*, 14.