



Ketika Koneksi Tidak Terputus: Sebuah Kasus Perilaku yang Tampak pada Orang Dewasa dengan Kecanduan Internet

Handy Wiranto^{1*}, Felix Handani²

¹⁻²Program Studi Magister Psikologi Sains, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya,
Indonesia

s154223007@student.ubaya.ac.id¹, felix.handani@staff.ubaya.ac.id²

Alamat: Jl. Ngagel Jaya Selatan No. 169. Surabaya 60284

Korespondensi penulis: s154223007@student.ubaya.ac.id*

Abstract. *Internet addiction is a type of behavioral addiction marked by excessive and uncontrollable use of the internet, which adversely affects an individual's psychological and social well-being. This research investigates the psychological aspects of internet addiction among young adults in digital work environments, utilizing Pavlov's classical conditioning theory to explain the addictive behaviors. A qualitative case study approach was employed, involving a 26-year-old female participant who was evaluated through interviews, observations, and five psychological assessments: the Internet Addiction Test (IAT), DSM-5 criteria, the ABC model, the SORC model, and a self-recording diary. Findings revealed that the participant spent 15-20 hours online daily, primarily to escape stress and boredom, achieving an IAT score of 78, indicating severe addiction, and fulfilling over five DSM-5 criteria for behavioral addiction disorder. The analysis indicated that digital stimuli, such as notifications and visual cues, elicited compulsive responses, reinforcing automatic behaviors. The results align with Pavlov's theory, highlighting the importance of behavior-focused interventions, digital literacy, and social support in combating internet addiction among young adults.*

Keywords: *Internet addiction, adults, compulsive behavior, psychological assessment, behavior therapy*

Abstrak. Internet addiction is a type of behavioral addiction characterized by excessive and uncontrollable use of the internet, which adversely affects an individual's psychological and social well-being. This research investigates the psychological aspects of internet addiction among young adults in digital work environments, using Pavlov's classical conditioning theory to explain the addictive behaviors. A qualitative case study approach was employed, involving a 26-year-old female participant who was evaluated through interviews, observations, and five psychological assessments: the Internet Addiction Test (IAT), DSM-5 criteria, the ABC model, the SORC model, and a self-recording diary. Findings revealed that the participant spent 15-20 hours online daily, primarily to escape stress and boredom, achieving an IAT score of 78, indicating severe addiction, and meeting over five DSM-5 criteria for behavioral addiction disorder. The analysis indicated that digital stimuli, such as notifications and visual cues, elicited compulsive responses, reinforcing automatic behaviors. The results align with Pavlov's theory, highlighting the importance of behavior-focused interventions, digital literacy, and social support in combating internet addiction among young adults.

Kata kunci: Adiksi internet, dewasa, perilaku kompulsif, asesmen psikologis, terapi perilaku.

1. LATAR BELAKANG

Adiksi internet didefinisikan sebagai perilaku penggunaan internet yang tidak terkendali dan kompulsif, yang menyebabkan gangguan pada fungsi sosial, pribadi, dan profesional seseorang (Meinanto et al., 2022). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti tekanan psikologis yang besar, lingkungan yang memfasilitasi akses yang mudah, dan pengaruh sosial yang dapat memperburuk risiko kecanduan secara terus menerus. Dampak negatif dari kecanduan internet meliputi gejala kecemasan, depresi, isolasi sosial, penurunan kinerja, dan masalah kesehatan fisik.

Internet telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat saat ini. Namun, popularitas dan kemudahannya untuk dijangkau tidak selalu berdampak positif. Konsep kecanduan sering disalahpahami oleh kebanyakan orang sebagai keadaan ketergantungan psikologis dan / atau fisik pada penggunaan alkohol atau obat-obatan lain, tetapi saat ini, perkembangan terkait kecanduan menunjukkan kesetaraan ketergantungan pada masalah lain seperti internet, media sosial, game online, atau perilaku gila kerja. (Hatimah & Hamid, 2023) . Kecanduan zat yang mendasari gangguan neurologis dan psikologis umumnya disebut sebagai kecanduan zat, sedangkan kecanduan perilaku mencakup kegiatan seperti perjudian, permainan, penggunaan internet, belanja, atau media sosial yang tidak melibatkan konsumsi zat tetapi memicu siklus kecanduan yang serupa seperti gangguan fungsi kehidupan, toleransi, penarikan diri, dan konsekuensi buruk lainnya. (Hunt et al., 2024) .

Fasilitas internet yang mudah diakses dan keberadaannya telah membawa perubahan yang cepat dan menguntungkan dalam berbagai aspek kehidupan manusia saat ini (Joshi et al., 2022) . Mulai dari anak-anak hingga orang tua menggunakan layanan internet menggunakan telepon genggam atau laptop di berbagai sektor rumah tangga, sekolah, dan tempat kerja yang tidak jauh dari yang namanya berinteraksi menggunakan internet melalui aplikasi penghubung seperti media sosial (whatsapp, instagram, facebook, dan lain sebagainya) (Terras & Ramsay, 2016) . Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa perkembangan teknologi saat ini semakin berkembang pesat dan merata di semua batas usia dengan semua kategori ekonomi. Keberagaman dan kenyamanan internet menjadi faktor pengguna dapat menghabiskan waktu yang membuat pengguna betah berlama-lama menggunakan internet di handphone maupun laptop/komputer (Pratama et al., 2023) .

Banyaknya pengguna telepon genggam dengan harga yang terjangkau memberikan keinginan pengguna untuk memiliki alat komunikasi ini dengan fungsi dan fitur yang menarik dan inovatif yang dapat menimbulkan kasus dan masalah baru seperti kecanduan internet (Internet Addiction) jika tidak dibatasi dan diarahkan penggunaan telepon genggam dalam tujuan yang baik dan benar, maka akan mengalami dampak buruk yang ditimbulkannya (Yan, 2015) . Pandangan lain dari penelitian (Ar & Santoso, 2019) mengungkapkan pecandu internet akan mengalami frustasi, cemas, dan kehampaan ketika tidak terhubung dengan internet. Hal ini akan menimbulkan masalah seperti masalah psikologis, sosial, pendidikan, dan pekerjaan serta kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, tercatat total pengguna internet di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 196,71 juta jiwa atau sekitar 73,7% dari total populasi penduduk Indonesia sebesar 266,91 juta jiwa.

Pengguna internet terbesar berada di pulau Jawa dengan 56,4% dari total pengguna internet. Peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan pengguna untuk mengakses internet dan keinginan untuk mengakses konten dalam jumlah besar melalui internet pada pengguna mengindikasikan bahwa penggunaan internet dapat menjadi masalah (Pratama et al., 2023).

Dengan demikian, kecanduan internet adalah suatu kondisi di mana individu menggunakan internet secara berlebihan dan tidak terkendali, sehingga mengganggu fungsi sosial, pribadi, dan akademik. Faktor-faktor yang berkontribusi termasuk tekanan psikologis, akses yang mudah, dan pengaruh sosial, dengan dampak negatif seperti kecemasan, depresi, isolasi sosial, penurunan kinerja, dan masalah kesehatan fisik. Kecanduan setara dengan ketergantungan pada zat seperti alkohol tetapi berfokus pada perilaku yang mempengaruhi seperti penggunaan internet dan bermain game yang menyebabkan gangguan fungsi kehidupan dan konsekuensi negatif yang serupa. (Choi et al., 2019) .

Meskipun fenomena kecanduan internet telah banyak diteliti pada remaja dan pelajar, studi mendalam tentang kecanduan internet pada orang dewasa muda dengan latar belakang pekerjaan digital masih relatif terbatas. Selain itu, pendekatan berbasis psikologi perilaku klasik, seperti teori pengkondisian klasik Pavlov, jarang digunakan secara eksplisit dalam menganalisis dinamika kasus kecanduan perilaku. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memberikan wawasan baru tentang mekanisme psikologis yang mendasari kecanduan internet pada orang dewasa, serta untuk mendukung pengembangan intervensi berbasis bukti.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika psikologis kecanduan internet pada orang dewasa muda, dengan menggunakan pendekatan studi kasus dan penilaian multimodal, dan menganalisisnya melalui perspektif teori pengkondisian klasik untuk merancang intervensi yang tepat.

2. KAJIAN TEORITIS

Kecanduan internet adalah suatu bentuk kecanduan perilaku yang ditandai dengan ketergantungan psikologis terhadap aktivitas online, seperti media sosial, game online, dan browsing. Menurut Griffiths (2008), ciri-ciri kecanduan perilaku meliputi arti-penting (dominasi perilaku), modifikasi suasana hati, toleransi (peningkatan kebutuhan untuk menggunakan), gejala penarikan diri, konflik, dan kambuh. (Kleszczewska-Albińska, 2022) . Individu yang mengalami kecanduan internet cenderung kehilangan kontrol dan menunjukkan kesulitan dalam mengatur waktu mereka, meskipun mereka sadar akan dampak negatifnya.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan internet bersifat multifaktorial. Secara internal, kecanduan dapat dipicu oleh gangguan kecemasan, harga diri yang rendah, dan

kecenderungan kepribadian yang introvert. Secara eksternal, akses yang mudah, tekanan sosial, dan lingkungan kerja atau pendidikan yang intensif dengan digital memperburuk risiko kecanduan (Tang, 2024) . Penelitian Orzack (2010) menekankan bahwa perilaku kecanduan biasanya dimulai dengan penggunaan fungsional yang kemudian berkembang menjadi penggunaan kompulsif karena penguatan psikologis yang terus menerus. Kecanduan internet memiliki dampak yang luas pada fungsi psikososial seseorang. Gejala psikologis yang umum terjadi adalah depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Dalam jangka panjang, pengguna internet yang intensif berisiko mengalami isolasi sosial, penurunan produktivitas akademis atau pekerjaan, dan gangguan hubungan interpersonal. Selain itu, kecanduan juga dapat mengganggu pengaturan diri dan melemahkan kemampuan untuk membuat keputusan yang rasional (Yates, 2023) .

Dalam kerangka psikologi perilaku, teori Pavlov tentang Classical Conditioning (Sari & Santosa, 2024) , sangat relevan untuk menjelaskan terbentuknya respon adiksi terhadap internet. Pada tahap awal, internet berfungsi sebagai pelarian dari stres (unconditioned stimulus), dan rasa nyaman yang didapat menjadi unconditioned response. Seiring berjalannya waktu, notifikasi atau tampilan media sosial menjadi stimulus terkondisi yang memicu dorongan kompulsif, bahkan tanpa tekanan emosional. Hal ini menjelaskan bagaimana perilaku adiktif terbentuk secara bertahap melalui proses belajar.

Meskipun sudah banyak penelitian tentang kecanduan internet, kebanyakan berfokus pada remaja atau mahasiswa. Sementara itu, kecanduan pada orang dewasa muda dengan pekerjaan berbasis teknologi masih jarang diteliti secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian yang mengaitkan teori-teori psikologi klasik dengan penilaian empiris pada orang dewasa muda sangat diperlukan untuk memperkaya pemahaman dan pengembangan intervensi psikologis berbasis bukti.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus eksploratif. Studi kasus dipilih karena mampu menangkap dinamika psikologis yang mendalam dari satu partisipan yang mengalami kecanduan internet. Desain ini bertujuan untuk mengeksplorasi perilaku kecanduan, faktor penyebab, dan dampaknya melalui penilaian berlapis dengan menggunakan instrumen psikologis dan observasi lapangan.

Subjek penelitian adalah seorang perempuan berusia 26 tahun, bekerja sebagai manajer di sebuah perusahaan analis data swasta di sektor teknologi digital. Partisipan menunjukkan penggunaan internet yang berlebihan (15-20 jam/hari), terutama untuk aktivitas media sosial,

hiburan video, dan eksplorasi online. Partisipan mengaku mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, mengalami gangguan tidur, serta penurunan performa kerja dan hubungan sosial.

Data dikumpulkan melalui teknik wawancara semi-terstruktur, observasi perilaku, dan penggunaan lima instrumen utama: (1) Tes Kecanduan Internet (IAT - versi bahasa Indonesia), (2) Kriteria DSM-5 untuk Gangguan Permainan Internet, (3) Model ABC (Anteseden-Perilaku-Konsekuensi), (4) Model SORC (Stimulus-Organisme-Respon-Konsekuensi), dan (5) Catatan Harian Pencatatan Diri selama tujuh hari. Teknik triangulasi digunakan untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas data.

Proses pengumpulan data dilakukan selama dua minggu dengan sesi observasi langsung dan pengisian instrumen penilaian. Peneliti menjaga kerahasiaan identitas partisipan dengan menyamarkan nama mereka, dan informed consent diberikan secara tertulis. Semua prosedur dilakukan dengan mengacu pada prinsip-prinsip etika penelitian psikologi, termasuk otonomi, kerahasiaan, dan tidak merugikan partisipan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penilaian menunjukkan bahwa partisipan menggunakan internet antara 15 hingga 20 jam per hari, terutama pada malam hari dan akhir pekan. Pola penggunaan ini disertai dengan gejala fisik seperti kelelahan mata, gangguan tidur, dan kelelahan kognitif. Dari hasil pengamatan, para partisipan terlihat kesulitan untuk berhenti menggunakan perangkat digital meskipun ada pekerjaan yang mendesak.

Pola penggunaan internet yang tinggi pada malam hari dan akhir pekan juga menunjukkan adanya pergeseran ritme sirkadian (jam biologis) partisipan. Hal ini memperkuat indikasi bahwa penggunaan internet telah memasuki fase kompulsif, di mana kontrol diri melemah terhadap rangsangan digital yang bersifat menghibur dan memberikan kepuasan instan (Błachnio et al., 2023). Kondisi ini sesuai dengan temuan (Li et al., 2016) yang menyatakan bahwa individu dengan kecanduan internet cenderung mengalami disregulasi waktu dan kesulitan dalam mengendalikan dorongan impulsif, terutama ketika menghadapi kondisi emosi negatif seperti stres atau kesepian. Fenomena ini menegaskan bahwa penggunaan internet pada partisipan bukan lagi merupakan aktivitas yang dilakukan secara sadar dan terencana, melainkan lebih kepada respon otomatis terhadap kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi secara sehat.

Penilaian ABC menunjukkan bahwa anteseden utama adalah kebosanan, stres kerja, dan kebiasaan lama. Perilaku yang muncul adalah konsumsi konten digital secara kompulsif. Konsekuensinya adalah kesenangan sesaat yang diikuti dengan perasaan bersalah dan tertekan.

Sementara itu, dari analisis SORC, diketahui bahwa stimulus digital memicu respon emosional dan kognitif yang diperkuat dengan umpan balik dari dunia maya (seperti like atau follower).

Kecenderungan partisipan untuk terus-menerus mengakses internet sebagai respons terhadap kondisi emosi negatif seperti kebosanan dan stres menunjukkan pola coping yang maladaptif (Görzig et al., 2024) . Alih-alih menyelesaikan sumber stres secara langsung, partisipan lebih memilih untuk menghindarinya melalui konsumsi konten digital, yang pada gilirannya memperkuat pola perilaku adiktif. Proses ini mencerminkan penguatan positif (imbalan sesaat seperti kesenangan dan pencelupan) dan penguatan negatif (penghindaran tekanan emosional atau ketidaknyamanan). Siklus ini secara psikologis membentuk ketergantungan pada rangsangan digital, di mana individu belajar bahwa internet adalah sarana utama untuk mencapai stabilitas emosi sementara (Jin, 2025) . Pola ini sangat mirip dengan mekanisme yang terjadi pada kecanduan zat, di mana stimulus eksternal (misalnya notifikasi atau pengguliran konten) menjadi sinyal pemicu kompulsif untuk mengakses kembali media digital.

Peserta mendapat skor 78 pada IAT, yang mengindikasikan tingkat kecanduan yang parah. Berdasarkan kriteria DSM-5, partisipan memenuhi lebih dari lima indikator gangguan seperti kehilangan kontrol, toleransi, gejala penarikan diri, dan gangguan fungsi hidup. Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku adiktif partisipan setara dengan kecanduan klinis dan membutuhkan penanganan profesional.

Kondisi partisipan yang memenuhi berbagai kriteria gangguan kecanduan tidak hanya terbukti secara kuantitatif melalui IAT dan DSM-5, tetapi juga secara kualitatif menunjukkan adanya mekanisme belajar yang berulang. Dari sisi psikologi pembelajaran, penggunaan internet yang berlebihan dapat dikaitkan dengan proses pembentukan stimulus-respon yang menjadi otomatis dan sulit dihentikan (Sharma & Thamil Selvan, 2015) . Ketika penggunaan internet secara konsisten dikaitkan dengan pengurangan ketidaknyamanan psikologis (seperti stres dan kecemasan), maka respon tersebut akan dipertahankan bahkan ketika konsekuensi jangka panjangnya merugikan. Hal ini mencerminkan model kecanduan sebagai hasil dari pembelajaran maladaptif, yaitu mempelajari perilaku yang tidak efektif yang diulang karena memberikan kenyamanan sesaat. (Wolf, 2002) .

Dalam konteks teori Pavlov, perilaku adiktif partisipan terbentuk melalui proses asosiasi yang berulang-ulang (Lay & Khoo, 2021) . Pada awalnya, internet digunakan untuk menghilangkan stres (stimulus dan respons yang tidak terkondisi). Seiring berjalannya waktu, sinyal digital seperti notifikasi menjadi stimulus terkondisi yang secara otomatis menghasilkan dorongan untuk menggunakan. Hal ini mengindikasikan terbentuknya respon kompulsif yang

tidak lagi rasional. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Young, 1998) dan (Gunawan et al., 2021) mengenai korelasi yang tinggi antara faktor emosional dan frekuensi penggunaan internet. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya pendidikan literasi digital, penguatan regulasi diri, dan pemberdayaan dukungan sosial dalam menghadapi kecanduan internet.

Mempertimbangkan keseluruhan temuan dan kerangka teori yang digunakan, dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet pada partisipan tidak hanya dipicu oleh faktor eksternal seperti akses digital dan tekanan pekerjaan, namun juga diperkuat oleh mekanisme internal berupa asosiasi perilaku yang terbentuk melalui proses pengkondisian. Perilaku adiktif yang awalnya ditujukan untuk adaptif sebagai bentuk pelarian dari stres berubah menjadi respon otomatis yang terus diulang tanpa evaluasi yang rasional. Ketika rangsangan digital yang sederhana, seperti notifikasi atau waktu luang, dapat menimbulkan dorongan yang kuat untuk menggunakan, maka diperlukan intervensi yang tidak hanya bersifat perilaku, tetapi juga menyentuh kognitif, emosional, dan lingkungan sosial. Dengan kata lain, pendekatan multidimensi yang menggabungkan terapi perilaku, pendidikan literasi digital, dan keterlibatan dukungan sosial dan institusional diperlukan untuk memutus siklus kecanduan dan membentuk kembali pola pengaturan diri yang sehat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecanduan internet pada orang dewasa muda dapat dipahami melalui pendekatan teori perilaku klasik. Peserta menunjukkan gejala kecanduan yang parah seperti kehilangan kontrol, penggunaan berlebihan, dan dampak negatif pada fungsi sosial. Teori Pavlov relevan untuk menjelaskan pembentukan respons kompulsif terhadap rangsangan digital.

Lebih lanjut, penelitian ini menyoroti bahwa keterlibatan emosi negatif seperti stres, kebosanan, dan kecemasan menjadi pemicu utama dalam pembentukan pola perilaku adiktif. Ketika individu tidak memiliki alternatif strategi pengaturan emosi yang adaptif, media digital menjadi pilihan utama karena aksesibilitas dan efeknya yang cepat. Namun, kenyamanan yang didapatkan bersifat semu dan sementara, sehingga terjadi siklus penguatan yang memperkuat perilaku maladaptif. Oleh karena itu, asesmen psikologis dalam konteks kecanduan internet seharusnya tidak hanya berfokus pada intensitas penggunaan, tetapi juga mengeksplorasi makna personal, pengalaman afektif, dan fungsi psikologis dari penggunaan tersebut. Pendekatan seperti ini akan lebih efektif dalam membentuk desain intervensi yang tidak hanya

mengurangi durasi akses, tetapi juga meningkatkan pola pikir dan keterampilan adaptif individu.

Sebagai seorang peneliti, saya menyadari bahwa fenomena kecanduan internet tidak dapat dilihat semata-mata sebagai masalah kedisiplinan atau kurangnya kemauan. Ada dinamika psikologis yang kompleks dan proses pembelajaran perilaku yang sangat kuat. Proses ini memperkaya pemahaman saya tentang pentingnya penilaian yang tidak hanya mengukur frekuensi tetapi juga motivasi dan konteks penggunaan.

Program pencegahan berbasis sekolah dan tempat kerja yang mengajarkan literasi digital, manajemen waktu, dan teknik mengatasi masalah secara adaptif sangat dibutuhkan. Intervensi berbasis terapi perilaku (seperti CBT) sangat direkomendasikan, bersama dengan dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan kerja. Terapi kelompok juga dapat menjadi alternatif strategis untuk meningkatkan kesadaran diri.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dengan mengintegrasikan pendekatan klasik Pavlov dalam konteks kecanduan digital kontemporer. Dari perspektif praktis, penilaian multimodal yang digunakan dapat berfungsi sebagai panduan awal untuk intervensi dalam kasus serupa dalam pengaturan klinis atau pendidikan

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada para partisipan, supervisor, dan semua pihak yang telah mendukung proses penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ar, M. T., & Santoso, H. (2019). Internet Dan Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, .4
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Cudo, A., Angeluci, A., Ben-Ezra, M., Durak, M., Kaniasty, K., Mazzoni, E., Senol-Durak, E., Hou, W. K., & Benvenuti, M. (2023). Kontrol Diri dan Kecanduan Media Digital: Peran Mediasi Multitasking Media dan Gaya Waktu. *Penelitian Psikologi dan Manajemen Perilaku*, Volume 16, 2283-2296. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S408993>
- Choi, J.-S., King, D. L., & Jung, Y.-C. (2019). Editorial: Perspektif Neurobiologis dalam Kecanduan Perilaku. *Perbatasan dalam Psikiatri*, 10, 3. <https://doi.org/10.3389/fpsyti.2019.00003>
- Görzig, A., Jaron Bedrosova, M., McIntosh, H., & Milani, R. (2024). *Menggunakan internet untuk mengatasi masalah emosional: Peran preferensi untuk komunikasi online pada remaja di 18 negara*. Kerangka Kerja Ilmu Pengetahuan Terbuka. <https://doi.org/10.31219/osf.io/erfqb>

Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia. *TEKNO-SOSIO EKONOMI,14* (1), 1-14. <https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544>

Hatimah, N. A., & Hamid, A. N. (2023). *Pemberian Edukasi Tentang Adiksi Dalam Perspektif Psikologi Melalui Kegiatan Webinar How To Deal With Addiction? Vol: 01*(No: 02), 9-13.

Hunt, A., Merola, G. P., Carpenter, T., & Jaeggi, A. V. (2024). Perspektif evolusi tentang kecanduan zat dan perilaku: Jalur yang berbeda dan bersama menuju pemahaman, prediksi, dan pencegahan. *Ulasan Ilmu Saraf & Biobehavioral,159* , 105603. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105603>

Jin, Q. (2025). Ketergantungan pada Internet Mengintensifkan Pembagian Sosial dari Ekspresi Emosional. *Catatan Kuliah Psikologi Pendidikan dan Media Publik,80* (1), 9-14. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/2024.19641>

Joshi, R., Pavithra, N., & Singh, C. K. (2022). Internet Bagian Integral dari Kehidupan Manusia di Abad ke-21: Sebuah Tinjauan. *Jurnal Sains dan Teknologi Terapan Saat Ini*, 12-18. <https://doi.org/10.9734/cjast/2022/v41i363963>

Kleszczewska-Albińska, A. (2022). Model kognitif-perilaku yang dipilih dari kecanduan perilaku. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna,22* (1), 10-18. <https://doi.org/10.15557/PiPK.2022.0002>

Lay, BP P., & Khoo, S. Y.-S. (2021). Proses asosiatif dalam model kambuh kecanduan: Sebuah tinjauan tentang mekanisme instrumental Pavlovian dan instrumental, sejarah, dan terminologi. *Neuroanatomi dan Perilaku,3* , e18-e18. <https://doi.org/10.35430/nab.2021.e18>

Li, W., Zhang, W., Xiao, L., & Nie, J. (2016). Hubungan gejala kecanduan internet dengan impulsif, kesepian, pencarian kebaruan, dan sistem penghambatan perilaku di antara orang dewasa dengan gangguan attention-deficit / hyperactivity disorder (ADHD). *Psychiatry Research,243* , 357-364. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.020>

Meinanto, D., Putrawan, B. K., & Simangunsong, A. (2022). Degradasi Moral Generasi Z: Suatu Tinjauan Etis Teologis terhadap Penggunaan Internet. *IMMANUEL: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen,3* (1), 21-32. <https://doi.org/10.46305/im.v3i1.86>

Pratama, A., Tolahna, M. Z., Kurniasih, P. N., Septarena, Y., & Tejo, L. (2023). Dampak Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi dan Ilmu Perilaku,2* (1), 46-52. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.40>

Sari, P. S., & Santosa, S. (2024). Penerapan Teori Classical Conditioning dalam Memperkuat Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar Islam. *SITTAH: Jurnal Pendidikan Dasar,5* (1), 1-16. <https://doi.org/10.30762/sittah.v5i1.2484>

Sharma, M. K., & Thamil Selvan, P. (2015). Intervensi untuk Penggunaan Internet: Pemahaman dan Perspektif Saat Ini. Dalam M. Mehta & R. Sagar (Eds.), *Pendekatan Praktis untuk Terapi Perilaku Kognitif untuk Remaja* (hlm. 363-373). Springer India. https://doi.org/10.1007/978-81-322-2241-5_17

- Tang, E. (2024). Analisis Penyebab dan Strategi Intervensi untuk Kecanduan Internet Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Penelitian Pendidikan*, 10 (1), 204-207. <https://doi.org/10.54097/yvvf6g39>
- Terras, M. M., & Ramsay, J. (2016). Praktik Literasi Digital Keluarga dan Penggunaan Telepon Genggam Anak. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01957>
- Wolf, M. E. (2002). Kecanduan: Membuat Hubungan Antara Perubahan Perilaku dan Plastisitas Neuron di Jalur Tertentu. *Intervensi Molekuler*, 2 (3), 146-157. <https://doi.org/10.1124/mi.2.3.146>
- Yan, Z. (Ed.). (2015). *Ensiklopedia Perilaku Telepon Seluler*: IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-8239-9>
- Yates, J. R. (2023). Pengambilan keputusan dan kecanduan yang maladaptif. Dalam *Determinants of Addiction* (hlm. 315-354). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-90578-7.00006-2>
- Young, KS (1998). *Kecanduan Internet: Munculnya Gangguan Klinis Baru. Volume 1* (Nomor 3), 237-