**Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia**

1 Rudy Gunawan, 2Suci Aulia, 3Handoko Supeno, 4Andik Wijanarko, 5 Jean Pierre Uwiringiyimana, 6Dimitri Mahayana

1,2,3,4,5Sekolah Teknik Elektro dan Informatika, Institut Teknologi Bandung, Bandung, Indonesia

33220025@std.stei.itb.ac.id, 33219302@std.stei.itb.ac.id, 33220026@std.stei.itb.ac.id, 33220006@std.stei.itb.ac.id, 33219701@std.stei.itb.ac.id , dimitri@lskk.ee.itb.ac.id

**ABSTRAK**

*Teknologi internet telah menjadi bagian penting dan membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia. Pengguna internet terus bertambah signifikan setiap tahun nya khususnya di* *Indonesia kurang lebih mencapai 73.7 % dari total populasi, angka ini merupakan hasil survey yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) perioda 2019-2020 (Q2). Namun penggunaan internet juga memberikan dampak negatif bagi individu maupun lingkungannya. Salah satu isu penting yang menjadi fokus dalam dua dekade terakhir adalah internet addiction disorder dan gadget addiction disorder. Kecanduan internet muncul karena penggunaan internet berlebihan hingga menyebabkan munculnya dampak negatif atau kecenderungan menimbulkan gejala penyalahgunaan. Pada studi ini kami melakukan survey terhadap 2014 orang responden dengan parameter yang bervariasi seperti sebaran usia dari anak-anak hingga manula, jenis pekerjaan, latar belakang pendidikan, sudah berapa lamakah memakai gadget, hingga durasi pengaksesan social media perhari. Semua parameter tersebut akan dianalisa dengan menggunakan chi square untuk menghitung korelasinya terhadap adiksi internet maupun gadget berdasarkan instrument IAT (Internet Addiction Test). Dari hasil pengujian, alat ukur IAT dinilai valid dan handal. Dari hasil pengukuran terhadap 2014 responden di Indonesia untuk kondisi adiksi internet/media sosial terjadi pada kategori anak-anak 0.16% (1 responden), remaja 73% (467 responden), dewasa 23% (147 responden), dan lansia 3.94% (23 responden). Sedangkan adiksi gadget terjadi pada kategori remaja sebanyak 75% teradiksi (382 responden), kategori dewasa sebanyak 23% teradiksi (117 responden), kategori lansia sebanyak 2% teradiksi (11 responden).*

***Kata Kunci****—Adiksi, internet, social media, IAT, validitas, reliabel, chi square test*

1. **PENDAHULUAN**

Internet adalah salah satu produk teknologi yang menjadi kebutuhan dan gaya hidup manusia global sejak beberapa dekade terakhir termasuk di Indonesia. Tanpa kita sadari, internet telah mengubah gaya hidup, kebiasaan, sosial, ekonomi dan budaya kita [1-3]. Berbagai aspek kebutuhan dalam hidup dapat diakses melalui internet seperti komunikasi, bisnis, informasi, hiburan, pendidikan dan lainnya. Dengan berbagai aplikasi dan fitur yang disediakan menjadikan pengguna internet terus bertambah secara signifikan [4], penetrasi pengguna internet di Indonesia kurang lebih mencapai 73.7 % dari total populasi, angka ini merupakan hasil survey yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) perioda 2019-2020 (Q2). Namun pemakaian internet secara massiv dan terus-menerus dapat memberikan dampak positif atau negatif yang signifikan bagi pengguna dan lingkugan sekitar. Banyak pengguna yang dapat memanfaatkan teknologi ini untuk meningkatkan produktivitas pekerjaan mereka namun tidak sedikit yang mengalami hal sebaliknya akibat penggunaan secara intensif hingga meninggalkan aktivitas pekerjaannya serta memberikan dampak psikologis yang negatif. Kondisi dimana seseorang menggunakan internet secara intensif dan tidak mampu mengendalikannya sehingga menimbulkan kecenderungan negatif secara umum disebut kecanduan internet. Penelitian tentang adiksi internet pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Kimberly Young pada tahun 1996 yang memberikan definisi terhadap adiksi internet [5][6] dan mengeluarkan instrument assement Internet Addiction Test (IAT) sebagai revisi dari YDQI, Chens Internet Addiction Scale (CIAS) dan the Internet addiction scale (IAS) [7-9]. Survey adiksi internet melalui metode diatas pada kelompok usia yang beragam dan jumlah sampel yang berbeda telah dirangkum pada penelitian Roberto Poli [7]. Dari penelitian ini didapatkan nilai adiksi internet yang beragam, namun dapat diperkirakan populasi pecandu internet ada orang dewasa sekitar 2% [10]. Fokus penelitian lain adalah dampak penggunaan internet berlebihan terhadap kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi telah dilaporkan pada studi [11-14]. Dampak lainnya yang juga diteliti adalah menurunnya kualitas terhadap hubungan interpersonal yang dilaporkan pada studi [15] [16]. Adiksi internet juga berdampak terhadap penurunan kinerja terhadap subjek dewasa telah dilaporkan pada [17]. Dampak negatif adiksi internet telah menjadi masalah besar oleh hampir seluruh dunia tentunya pencegahan dan treatment juga telah dilakukan untuk mengobatinya. Ahli medis dan akademisi bersama-sama memberikan kontribusi dan solusinya untuk masalah ini termasuk di Indonesia dengan jumlah pengguna internet cukup besar memiliki angka potensi yang tinggi terhadap kecanduan internet. Pada studi ini telah dilakukan survey adiksi internet kepada sejumlah responden menggunakan instrument IAT. Studi yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak responden yang diduga mengalami kecanduan internet atau sebaliknya yaitu mampu mengontrol penggunaan internet. Kami melakukan analisis terhadap pengujian reabilitas dan hasil survey secara menyeluruh untuk menghasilkan simpulan yang dapat dijadikan acuan khususnya bagi penelitian adiksi internet. Pada studi ini juga dibahas tentang kontroversi, kritik dan masalah atas Konsep Adiksi Internet yang ditinjau dari sisi Filsafat Ilmu Pengetahuan.

**II. TEORI**

**A. Adiksi Internet**

Internet addiction atau adiksi internet adalah salah satu gangguan kejiwaan yang ditandai dengan keasyikan yang berlebihan atau tidak terkontrol dalam mengakses internet yang menyebabkan gangguan atau distres [18][19] Menurut Orzack dalam [20] adiksi internet merupakan suatu kondisi dimana individu merasa bahwa dunia maya dilayar komputernya lebih menarik daripada kehidupan nyata sehari-hari yang dijalaninya [21-23].

**B. Gejala Adiksi Internet**

Terdapat enam aspek adiksi internet berdasarkan IAT (*Internet Addiction Test*) menurut Young (1996) [19] [24], dan kriteria diagnostik IAD (*Internet Addiction Disorder*) [22] yaitu, *salience* [26], *excessive use* [25-27], *neglect to work* [28], *anticipation*, *lack of control* [18] [29] [30], and *neglect to social life*.

**III. METODA PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat ketergantungan (adiksi) penggunaan gadget dan media sosial di Indonesia, hubungan antara adiksi gadget dengan adiksi media social, serta pengaruh factor jenis kelamin, usia, profesi, dan domisili dengan tingkat adiksi gadget dan Media Sosial. Penelitian yang dilakukan dimulai dari penyusunan kuisioner, pengambilan sample data untuk uji validitas dan reabilitas kuisioner yang telah disusun, survei data, perhitungan dan klasifikasi tingkat adiksi gadget dan Media Sosial, analisa hasil secara keseluruhan dan setiap kategori yang ditentukan, serta analisa hasil yang diperoleh berdasarkan sudut pandang filsafat ilmu. Metode penelitian yang dilakukan disajikan pada Gambar 1.

**A. Uji Validitas**

Uji validitas adalah suatu langkah pengujian yang dilakukan terhadap isi (content) dari suatu instrumen, dengan tujuan untuk mengukur ketepatan instrumen yang digunakan dalam suatu penelitian [31-33]. Uji validitas pada 2014 responden, di mana mayoritas berusia 12-25 tahun. Kuisioner yang sudah disusun, kemudian dilakukan pre-survei kepada sample responden yang berjumlah 200 orang untuk dilakukan uji validitas. Untuk setiap butir pertanyaan dikelompokkan menjadi beberapa tipe variabel yaitu *time, relationship, productivity, thought,* dan internet. Gambar 2 menunjukkan salah satu contoh hasil uji validitas pada variable time.



Gambar 2. Hasil pengukuran uji validitas pada time variable*.*

Dapat dilihat bahwa tingkat signifikansi antar butir pertanyaan lebih kecil dari 0,05 yang berarti bahwa butir pertanyaan tersebut dapat digunakan untuk mengukur variable *time-relationship- productivity-thought*-dan internet.



Gambar 1. Alur penelitian survey adiksi gadget dan social media

**B. Uji Realibilitas**

Reliabilitas suatu tes adalah seberapa besar derajat tes mengukur secara konsisten sasaran yang diukur. Reliabilitas dinyatakan dalam bentuk angka, biasanya sebagai koefesien.

Koefisien tinggi berarti reliabilitas tinggi. Sedangkan menurut [32] reliabilitas merupakan ukuran sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Tujuan dari pengujian realibitas ini adalah untuk menguji apakah skala yang dibagikan benar-benar dapat diandalkan sebagai alat ukur. Uji reliabilitas dilakukan terhadap instrument adiksi internet. Uji realibitas pernyataan skala penelitian ini menggunakan Cronbach Alpha. Semakin koefisian alpha mendekati angka 1, maka semakin baik. Menurut Guilford, klasifikasi koefisien reliabilitas (r11) dibagi menjadi 5 level seperti yang terlihat pada Tabel 1 dan hasilnya pada Tabel.2. Berdasarkan Tabel 2, berarti kuesioner dapat diandalkan dalam menjaring respon setiap responden.

Tabel.1 Reliability coefficient level

|  |  |
| --- | --- |
| Reliability Coefficient Range | Level |
| r11 ≤ 0,2 | very low |
| 0,20 < r1 1≤ 0,40 | low |
| 0,40 < r11 ≤ 0,60 | moderate |
| 0,60 < r11 ≤ 0,80 | high |
| 0,80 < r11 ≤ 1,00 | very high |

Tabel.2 Uji Reliability coefficient level

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variable | r11 | Level |
| *time* | 0,679 | high |
| *relationship* | 0.518 | moderate |
| *productivity* | 0.767 | high |
| *thought* | 0.754 | high |
| internet | 0.771 | high |

**C. Analisis Data**

Analisis data menggunakan analisis statistik-deskriptif dan statistik-inferensi. Kedua analisis ini dilakukan untuk melihat profil umur, jenis kelamin, dan skor adiksi internet sehingga memberikan informasi yang berguna. Statistik-inferensi digunakan untuk penarikan kesimpulan terhadap informasi dari hasil analisis statitik-deskriptif.

**IV. HASIL DAN DISKUSI**

Penelitian dilakukan terhadap 2014 responden di Indonesia menggunakan instrumen kuisioner *Youngs Internet Addiction Test* (IAT) dengan klasifikasi klasifikasi sebagai berikut.

1. Berdasarkan Gender

Dari 2014 responden, sebanyak 990 atau 49% responden adalah wanita dan 1024 atau 51% responden adalah laki-laki.

1. Berdasarkan Adiksi

Adiksi diklasifikasi berdasarkan adiksi Gadget dan adiksi internet/media sosial. Hasil dari klasifikasi tersebut adalah sebagai berikut.

**a. Adiksi Gadget**

Responden yang terindikasi teradiksi gadget sebanyak 510 responden atau sebesar 25% dari 2014 responden seperti yang ditunjukkan pada Gambar.3a. Sedangkan yang tidak terindikasi teradiksi gadget sebanyak 1504 responden atau sebesar 75% dari 2014 responden seperti yang ditunjukkan pada Tabel 3.

**b. Adiksi Media Sosial**

Jumlah responden yang teradiksi internet/media sosial sebanyak 637 responden atau sebesar 32% dari 2014 responden seperti yang ditunjukkan pada Gambar.3b. Sedangkan yang tidak terindikasi teradiksi internet/media sosial sebanyak 1377 responden atau sebesar 68% dari 2014 responden. Detail dari kategori adiksi media sosial ditunjukkan pada Tabel 3.

|  |
| --- |
|  |
|  |  |
| (a) Gadget Addiction | (b) Social Media Addiction |
| Gambar 3. Grafik Teradiksi Gadget |

1. **Adiksi berdasarkan kelompok usia**

Usia dikelompokkan ke dalam kategori balita (<6 tahun), anak-anak (6-11 tahun), remaja (12-25 tahun), dewasa (26-45 tahun) lansia (46-65 tahun) dan manula (> 65 tahun) [34].Tidak ada responden yang teradiksi (Mild, Moderate, Severe) Gadget untuk kategori usia Balita, Anak-anak dan Manula. Sedangkan untuk kategori remaja sebanyak 75% teradiksi (382 responden), kategori dewasa sebanyak 23% teradiksi (117 responden), kategori lansia sebanyak 2% teradiksi (11 responden). Sebaran adiksi berdasarkan kelompok usia ditunjukkan pada Gambar 4 dan sebaran berdasarkan klasifikasi adiksinya pada Gambar 5.

Tabel 3. Kategori Level Adiksi Gadget

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Addiction Level** | Gadget | Social Media |
| **∑** | **(%)** | **∑** | **(%)** |
| Normal | 1504 | 74,7 | 1377 | 68 |
| Mild | 404 | 20,1 | 493 | 24 |
| Moderate | 97 | 4,8 | 134 | 7 |
| Severe | 9 | 0,4 | 10 | 1 |
| **Total** | **2014** | **100%** | **2014** | **100%** |



Gambar 4. Grafik teradiksi gadget berdasarkan usia.

Gambar 5. Grafik distribusi kelas adiksi gadget berdasarkan usia

Gambar 5 menjelaskan bahwa dari seluruh responden pengguna gadget, remaja 27,3% teradiksi tingkat mild, 6,5% teradiksi tingkat moderate dan 0,4% teradiksi tingkat severe. sedangkan untuk dewasa 13,2% teradiksi tingkat mild, 3 % teradiksi moderate dan 0,7% teradiksi tingkat severe. responden lansia yang teradiksi tingkat mild sebesar 4,1% dan 1,6% teradiksi tingkat moderate.

Sama halnya dengan adiksi gadget, berdasarkan survey terhadap 2014 responden di Indonesia untuk kondisi adiksi internet/media sosial hanya terjadi pada kategori anak-anak 0.16% (1 responden), remaja 73% (467 responden), dewasa 23% (147 responden), dan lansia 3.94% (23 responden) seperti yang ditunjukkan pada Gambar 6 dan sebaran berdasarkan klasifikasi adiksinya pada Gambar 7.



Gambar 6. Grafik teradiksi media sosial berdasarkan usia

Gambar 7. Grafik distribusi distribusi kelas adiksi internet/media sosial berdasarkan usia

Pada gambar grafik di atas, tampak bahwa responden pengguna internet/sosial media, anak-anak teradiksi tingkat mild sebesar 11,1%. pada remaja remaja, 31,3% teradiksi tingkat mild, 10% teradiksi tingkat moderate dan 0,4% teradiksi tingkat severe. sedangkan untuk dewasa 17,8% teradiksi tingkat mild, 2,8% teradiksi moderate dan 0,7% teradiksi tingkat severe. responden lansia yang teradiksi tingkat mild sebesar 9,8%, teradiksi tingkat moderate 1,6% dan teradiksi tingkat severe sebesar 0,5% .

**4. Data Analisis**

Untuk data analisis digunakan analisis chi square test untuk menguji indenpensi komponen seperti umur, pekerjaan, jenis kelamin dan latar pendidikan apakah berpengaruh terhadap tingkat adiksi internet atau gadget di Indonesia. Hasilnya ditunjukkan pada Tabel 4 dan Tabel 5.

Tabel 4. Hasil uji hipotesis sosial media menggunakan chi square test



Tabel 5. Hasil uji hipotesis adiksi gadget menggunakan chi-square test



**4.1 Pengujian hipotesis hubungan pekerjaan dengan nilai IAT**

Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis *chi-square*. Pada hipotesis hubungan usia dengan nilai IAT, Untuk adiksi sosial media didapatkan *Chi-Square* sebesar 103,27 dengan Derajat Kebebasan 14, dengan nilai P<0.05. Untuk adiksi gadget didapatkan *Chi-Square* sebesar 155,24 dengan Derajat Kebebasan 42, dengan nilai P<0.05. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara pekerjaan dengan nilai IAT.

**4.2 Pengujian hipotesis hubungan usia dengan nilai IAT**

Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis *chi-square*. Pada hipotesis hubungan usia dengan nilai IAT, didapatkan *Chi-Square* sebesar 94.92 dengan derajat kebebasan 4 dan untuk adiksi gadget nilai sebesar 119,4 dengan derajat kebebasan 12, dengan nilai p < 0.05. untuk keduanya baik adiksi socsial media taupun adiksi gadget. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara usia dengan nilai IAT.

* 1. **4.3 Pengujian hipotesis hubungan jenis kelamin dengan nilai IAT**

Pengujian hipotesis hubungan jenis kelamin dengan nilai IAT dilakukan dengan analisis *chi-square,* didapatkan *Chi-Square* sebesar X2 = 4,6 p=0,20259 untuk sosial media dan X2=3,06 p=0.382050039 untuk adiksi adiksi gadget.dengan derajat kebebasan 3, dan nilai p > 0.05. Uji hipotesis ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dan nilai IAT berdasarkan jawaban dari responden pada penelitian ini. Pada pengujian ini, nilai rata-rata pada responden laki-laki dan perempuan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

* 1. **4.4 Pengujian hipotesis hubungan latar belakang pendidikan dengan nilai IAT**
	2. Pengujian hipotesis hubungan jenis kelamin dengan nilai IAT dilakukan dengan analisis *chi-square,* didapatkan *Pearson Chi-Square* sebesar 19,95 dengan Derajat Kebebasan 21, dan nilai P>0.05. Uji hipotesis ini menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara latar belakang pendidikan dan nilai IAT berdasarkan jawaban dari responden pada penelitian ini.

**4.5 Rangking Sosial Media**

Rangking aplikasi media sosial yang paling lama digunakan ditunjukan pada Gambar 8 di bawah ini. Urutan 4 teratas sosial media yag paling lama di akses perharinya adalah, Whatapps sebesar 5,45 jam per hari, disusul Youtube selama 3,96 jam perhari,Instagram sebesar 3.61 jam perhari dan Facebook sebesar 2,83 jam per hari.



**4.6 Lama Responden Berkenalan dengan Sosial Media dan Gadget**

Berdasarkan hasil survey terhadap 2014 responden di Indonesia, adiksi internet sudah mulai teridikasi saat tahun pertama orang mengenal internet dan mengenal sosial media. Pada puncaknya di tahun 5-6 yang paling banyak terindikasi adiksi. Dengan kata lain adiksi internet tidak perlu mennunggu pemakaian internet yang cukup lama.

**5. Diskusi**

Dari pengujian validitas pada masing-masing item pertanyaan instrumen IAT dapat disimpulkan bahwa seluruh item pertanyaan dapat dinyatakan valid. Pengujian ini merupakan salah satu cara untuk memperkokoh konsep adiksi internet dapat diterima sebagai sains normal. Walaupun sudah hampir 20 tahun sejak pertama kali disusun oleh Young, ternyata IAT masih tetap valid dan andal untuk digunakan sebagai alat ukur. Kriteria-kriteria diagnostik juga terus disempurnakan dan dipakai sebagai acuan untuk menyusun alat ukur, dan kemudian dilakukan pengujian/falsifikasi terhadap alat ukur tersebut. Ketika pengujian terhadap alat ukur adiksi internet sudah dilakukan berkali-kali dalam jangka waktu panjang, dan menunjukkan bahwa alat ukur tersebut masih valid dan andal, menunjukkan alat ukur tersebut makin corroborated (dikuatkan). Penguatan-penguatan ini akan terus dilakukan karena konsep adiksi internet masih terus menjadi kontroversi serta rentan terhadap upaya pelemahan, kritik, peniadaan atau pergeseran ke pseudo-science.

**Hipotesis 1: Uji (Usia dengan Skor IAT) Chi-Square**

Berdasarkan gejalanya, semua kelompok umur memiliki kecenderungan dan kecenderungan yang sama sehingga tes adiksi gadget dan social media addiction (atau umumnya tes adiksi internet) merupakan realitas ilmiah dan bukan pseudo-science karena adiksi gadget dan social media addiction adalah logis, empiris dan dapat diuji. atau difasifikasikan dengan hasil uji reliabilitas yang baik yaitu Cronbach's alpha 0.895.

Paradigma mengandung pandangan yang dapat dipengaruhi oleh latar belakang, ideologi, relasi kekuasaan, dan fanatisme fundamental tentang apa yang menjadi inti materi ilmu.

Dari pengujian yang dilakukan, IAT menjadi lebih andal, divalidasi, atau dikuatkan. Sains tidak hanya objektif tetapi juga memiliki subjektivitas di dalamnya di mana terdapat pro dan kontra tentang kecanduan internet dalam berbagai pandangan. Oleh karena itu, dalam hal ini dimungkinkan subjek latar belakang peneliti juga berpengaruh.

**Analisa berdasarkan filsafat ilmu pengetahuan**

A. Adiksi Internet dari Sudut Pandang Popper

Menurut Popper, kondisi keilmuan “Suatu sistem disebut ilmiah hanya jika dapat diuji, dibuktikan dan difalsifikasikan oleh pengalaman”. Berdasarkan kriteria Popper, adiksi gadget dan *social media addiction* atau internet addiction secara umum sudah teruji secara empiris. dan difalsifikasikan serta pengujian hipotesisnya masuk dalam prinsip Karl Popper. Hasil survei yang dilakukan pada awalnya terhadap 200 responden untuk menguji reliabilitas dan validitas kuesioner yang digunakan. Setelah itu dilakukan survei terhadap 2014 responden dimana uji reliabilitas dengan Cronbach's alpha 0.895 (baik) menjanjikan.

Menurut Popper suatu teori atau proposisi ilmu atau pengetahuan tidak dipandang bersifat ilmiah hanya karena bisa dibuktikan kebenarannya melalui verifikasi seperti anggapan mereka, tetapi karena dapat diuji (*testable*) dengan melalui berbagai percobaan sistematis untuk menyangkalnya. Bila suatu hipotesa atau suatu teori dapat bertahan melawan segala penyangkalan, maka kebenaran hipotesa atau teori tersebut semakin diperkokoh, atau yang oleh Popper disebut *corroboration*. Semakin besar upaya untuk menyangkal suatu teori, dan jika teori itu ternyata terus mampu bertahan, maka semakin kokoh pula keberadaannya. Selanjutnya Popper menegaskan bahwa setiap teori ilmiah selalu hanya bersifat hipotetis, yakni berupa dugaan sementara (*conjecture*), tidak akan pernah ada kebenaran final. Setiap teori selalu terbuka untuk digantikan oleh teori baru yang lebih tepat. Terkait hal ini, ia lebih suka memakainya dengan istilah hipotesa ketimbang teori, hanya semata-mata didasarkan pada sifat kesementaraannya. Ia menegaskan bahwa suatu hipotesa atau proposisi dikatakan ilmiah jika secara prinsipil ia memiliki kemungkinan untuk menyangkalnya (*refutability*). Demikian juga konsep dan teori adiksi internet juga bersifat hipotetis, yang akan terus diuji/difalsifikasi dengan penelitian-penelitian mendatang. Misalnya berkaitan dengan alat ukur adiksi, seperti IAT yang terus menerus diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan dalam pengukuran.

B. Adiksi Internet dari Sudut Pandang Kuhn

Menurut Thomas Kuhn, revolusi ilmu pengetahuan melalui tahapan-tahapan: fase pra-paradigma, fase sains normal, fase anomali, dan fase munculnya paradigma baru. Pada fase pra-paradigma, sains masih terus berkembang. Fase ini disebut juga dengan fase *immature science* (ilmu pengetahuan yang belum matang). Fase ini merupakan sebuah periode yang memakan waktu lama. Pada periode ini juga muncul berbagai macam aliran pemikiran yang saling bersaing dan meniadakan satu sama lain, memiliki konsepsi-konsepsi yang berbeda mengenai masalah-masalah dasar disiplin ilmu dan kriteria apa yang harus digunakan untuk mengevaluasi teori-teori. Saat ini konsep, teori, dan penelitian tentang adiksi internet masih terus berkembang. Banyak definisi tentang adiksi internet yang dikemukakan oleh para ahli. Kriteria diagnostik juga masih terus ditegakkan untuk mencapai kemapanan, misalnya adiksi internet yang belum ada di (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*) DSM IV, mulai dimasukkan dalam DSM V, yang artinya masih memerlukan penelitian lebih lanjut untuk dapat dikatakan sebagai gangguan jiwa [35]. Berdasarkan tahapan-tahapan revolusi pengetahuan Kuhn, dengan memperhatikan perkembangan teori dan penelitian tentang adiksi internet, maka dapat dikatakan bahwa perkembangan sains adiksi internet, berada pada fase pra-paradigma.

Menurut Kuhn bahwa pengalaman subjektif ilmuwan menjadikan ilmu pengetahuan suatu disiplin yang relatif. Demikian juga dengan konsep adiksi internet, misalnya definisi yang dikemukakan beberapa ahli juga tergantung latar belakang pakar, misalnya apakah sebagai psikolog atau sebagai psikiater.

**VI. KESIMPULAN**

1. Adiksi internet / gadget dan media social di Indonesia adalah nyata dan merupakan realitas saintifik, bukan pseudo sains. Hal ini adalah karena telah memenuhi syarat-syarat sains menurut Karl Popper yaitu logis dan dapat diuji secara empiris dalam arti dapat difalsifikasi.

2. Berdasarkan hasil survey terhadap 2014 responden pengguna internet di Indonesia menggunakan Young's Internet Addiction Test (IAT), diperoleh hasil 25% responden teradiksi gadget dan 32% responden teradiksi sosial media.

3. Tidak ada bukti bahwa kecanduan media sosial dipengaruhi oleh jenis kelamin, ini berarti bahwa perempuan dan laki-laki sama-sama cenderung menjadi pecandu. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari survei ini dapat disimpulkan bahwa adiksi media sosial tidak dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, artinya tidak ada bukti bahwa adiksi media sosial dipengaruhi oleh tingkat pendidikan.

4. Kecanduan Internet & Gadget sangat sering ditemukan pada remaja [12-25] tahun dibandingkan kelompok usia lainnya. Tingkat kecanduan internet pada remaja 41,7%, dan kecanduan gadget 34% untuk semua responden remaja.

5. Kecanduan gadget / media sosial itu nyata dan berhubungan dengan rata-rata penggunaan yang lama per hari. Hasil survei menunjukkan bahwa penggunaan lebih dari 6 jam per hari di media sosial termasuk kecanduan media sosial pada tingkat sedang, tingkat ringan dan tingkat berat.

6. Kecanduan media sosial meningkat dengan meningkatnya durasi penggunaan. Berdasarkan penelitian kami, kami memiliki beberapa rekomendasi; (1) Kecanduan gadget dan / atau media sosial sangat berkorelasi dengan durasi penggunaan rata-rata (jam / hari) sehingga disarankan untuk membatasi penggunaan gadget maksimal 6 jam / hari dan atau media sosial maksimal 3 jam / hari.

7. Selain itu, diperlukan pelayanan profesional berupa balai rehabilitasi untuk mengatasi dampak negatif kecanduan gadget dan media sosial dengan melakukan penyuluhan kepada masyarakat yang paling kecanduan khususnya remaja Indonesia.

**REFERENSI**

1. J. A. Bargh and K. Y. McKenna, “The internet and social life,” Annu. Rev. Psychol., vol. 55, pp.573–590, 2004.
2. P. Ekasari and A. H. Dharmawan, “Socio-economic impacts by the internet usage of teenagers in villages,” Sodality: Jurnal Sosiologi Pedesaan, vol. 6, no. 1, 2012.
3. R. Katz, “Social and economic impact of digital transformation on the economy,” International Telecommunications Union, p. 41, 2017.
4. A. A. K. S. Putri et al., “Analisis pengaruh sikap generasi milineal terhadap minat beli online pada situs jejaring sosial,” Master’s thesis, Universitas Islam Indonesia, 2018.
5. K. S. Young, “Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder,” Cyberpsychology & behavior, vol. 1, no. 3, pp. 237–244, 1998.
6. A. P. Association et al., “Diagnostic and statistical manual of mental disorders fourth edition, text revision,” Arlington: American Psychiatric Association, 2000.
7. R. Poli, “Internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence,” Neuropsychiatry, vol. 7, no. 1, pp. 04–08, 2017.
8. J. M. Grohol, “Internet addiction guide,” Recuperado el, vol. 6, pp. 25–6, 1999
9. S. Hansen, “Excessive internet usage or internet addiction? the implica- tions of diagnostic categories for student users,” Journal of Computer Assisted Learning, vol. 18, no. 2, pp. 235–236, 2002.
10. S. Sussman, N. Lisha, and M. Griffiths, “Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority?” Evaluation & the health professions, vol. 34, no. 1, pp. 3–56, 2011.
11. N. Dewi and S. K. Trikusumaadi, “Bahaya kecanduan internet dan kecemasan komunikasi terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa,” Jurnal Psikologi, vol. 43, no. 3, pp. 220–230, 2017.
12. Y.-J. Kim, H. M. Jang, Y. Lee, D. Lee, and D.-J. Kim, “Effects of internet and smartphone addictions on depression and anxiety based on propensity score matching analysis,” International journal of environ- mental research and public health, vol. 15, no. 5, 2018.
13. W. D. T. Sari, E. Herawati, and S. KJ, “Hubungan antara tingkat adiksi internet dengan derajat depresi pada siswi di smk 1 batik surakarta,” Ph.D. dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017.
14. A. Seifi, M. Ayati, and M. Fadaei, “The study of the relationship between internet addiction and depression, anxiety and stress among students of islamic azad university of birjand,” Int. J. Econ. Manag. Soc. Sci, vol. 3, pp. 28–32, 2014.
15. B. X. Tran, N. D. Hinh, L. H. Nguyen, B. N. Le, V. M. Nong, V. T. M.Thuc, T. D. Tho, C. Latkin, M. W. Zhang, R. C. Ho et al., “A study on the influence of internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young vietnamese,” BMC Public Health, vol. 17, no. 1, p. 138, 2017.
16. W. W. K. Ma and A. Wu, “Internet addiction: An interpersonal perspec- tive,” International Journal of Journalism & Mass Communication, vol.2016, 2016.
17. S. S. Alam, N. M. H. N. Hashim, M. Ahmad, C. A. C. Wel, S. M. Nor, and N. A. Omar, “Negative and positive impact of internet addiction on young adults: Empericial study in malaysia,” Intangible Capital, vol. 10, no. 3, pp. 619–638, 2014.
18. M. Shaw and D. W. Black, “Internet addiction,” CNS drugs, vol. 22, no. 5, pp. 353–365, 2008.
19. K. Young, “The evolution of internet addiction disorder,” in Internet addiction. Springer, 2015, pp. 3–17.
20. M. G. Duran and M. Garcia, “Internet addiction disorder,” AllPsych Journal, vol. 14, 2003.
21. J. C. Watson, “Internet addiction diagnosis and assessment: Implications for counselors.” Journal of Professional Counseling: Practice, Theory& Research, vol. 33, no. 2, 2005.
22. I. GOLDBERG, “Internet addiction–internet addiction support group,” MORAES, GTB; PILATTI, LA; SCANDELARI, L. Comportamento pa- tolo´ gico provocado pelo uso indevido de Internet: uma leitura do ambiente produtivo e social. XXV Encontro Nacional de Engenharia de Produc¸a˜ o–Porto Alegre, RS, Brasil, vol. 29, 1996.
23. F. Salicetia,“Internet addiction disorder (IAD),” Procedia-Social and Behavioral Sciences, vol. 191, pp. 1372–1376, 2015.
24. M. Griffiths, “Internet addiction: does it really exist?” 1998.
25. W. Chin-Sheng and W.-B. Chiou, “The motivations of adolescents who are addicted to online games: A cognitive perspective,” Adolescence, vol. 42, no. 165, p. 179, 2007.
26. M. Griffiths, “Technological addictions,” in Clinical psychology forum.Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc, 1995, pp.14–14.
27. M. M. Fenger, “Internet addiction. neuroscientific approaches and ther- apeutical interventions,” 2015.
28. C. A. Essau, Adolescent addiction: Epidemiology, assessment, and treatment. Elsevier, 2008
29. 4N. A. Shapira, T. D. Goldsmith, P. E. Keck Jr, U. M. Khosla, and S. L. McElroy, “Psychiatric features of individuals with problematic internet use,” Journal of affective disorders, vol. 57, no. 1-3, pp. 267–272, 2000.
30. V. Brenner, “Psychology of computer use: XLVII.Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey,” Psychol. Reports 80, 1997.
31. S. Park, B., Han, D. H. & Roh, “Neurobiological findings related to Internet use disorders.,” Psychiatry Clin.Neurosci., 2016.
32. Y. Achab, S., Simon, O., Müller, S., Thorens, G.,Martinotti, G., Zullino, D. & Khazaal, “Internet addiction. In N. El-Guebaly, G. Carra & M. Galanter (Eds.),” Textb. Addict. Treat. Int. Perspect., pp. 1499–1513, 2015.
33. T. Ratnasari, “Pengaruh gender terhadap jenis kecanduan internet imp- likasinya bagi bimbingan dan konseling pada siswa sma negeri di kabupaten pekalongan,” Ph.D. dissertation, Universitas Negeri Semarang.2017.
34. Amin, M. Al, & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. Jurnal Ilmiah Matematika, 2(6), 1–10.
35. Rakhmat J, “Psikologi Komunikasi”, Simbiosa Rekatama Media. 2018.