

Penanganan Perilaku Kecanduan Penggunaan Aplikasi Tiktok

(Studi Kasus Pada Satu Mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar)

Addictive behavioral treatment of tiktok apps user
(A Case Study on One Student at Faculty of Science Education Makassar State University)

Fahmi Idris¹, Abdullah Sinring², Abdullah Pandang³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: *fahmidris9@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini yaitu terhadap satu orang Mahasiswi yang mengalami Kecanduan aplikasi Tiktok di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar. Kajian utama penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Gambaran umum perilaku kecanduan Tiktok pada kasus Mahasiswi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar. (2) Faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya perilaku kecanduan Tiktok pada kasus Mahasiswi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar (3) Upaya penanganan dalam mengatasi perilaku kecanduan Tiktok pada kasus Mahasiswi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar. Pendekatan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu (1) gambaran kecenderungan perilaku kecanduan Tiktok bahwa konseli SR sering menggunakan aplikasi Tiktok sampai lupa waktu, suka menunda-nunda tugas yang akan dikerjakan sehingga tugasnya menumpuk, disela-sela mengerjakan tugasnya SR menyempatkan diri untuk menggunakan aplikasi Tiktok dan ketika menggunakan aplikasi Tiktok temannya merasa terganggu ketika berkomunikasi karena hanya fokus ke aplikasi tersebut. (2) Faktor yang mempengaruhi perilaku kecanduan yaitu kurangnya perhatian, Stress dan depresi, gaya hidup, kontrol diri dan lingkungan (3) Penanganan kecenderungan perilaku kecanduan pada kasus dilakukan menggunakan teknik Token Ekonomi. Proses pemberian bantuan melalui 3 tahap, yaitu tahap Persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Adapun perubahan pada konseli SR yaitu Konseli SR sudah mulai untuk tidak menggunakan aplikasi Tiktok ketika berada di dekat orang lain, Konseli SR sudah dapat mengatur waktu dan membatasi diri untuk menggunakan aplikasi Tiktok secara berlebihan.

Kata Kunci: Kecanduan Tiktok, Teknik Token Ekonomi

Abstract

The problem in this research is one student who is addicted to the Tiktok application at the Faculty of Education, Makassar State University. The main study of this research is to find out: (1) General description of Tiktok addiction behavior in the case of female students at the Faculty of Education, Makassar State University. (2) Factors that cause the emergence of Tiktok addicted behavior in the case of female students at the Makassar State University Faculty of Education. The approach in this research is qualitative with the type of case study research. Data were collected through interviews, observation, and documentation. Data analysis used descriptive analysis with triangulation technique. The results obtained are (1) a description of the tendency of Tiktok addicted behavior that SR counselees often use the Tiktok application until they lose track of time, like to procrastinate on tasks to be done so that their tasks pile up, on the sidelines of doing their assignments SR has time to use the Tiktok application and when using the Tiktok application, his friends feel disturbed when communicating because they only focus on the application. (2) Factors that influence addictive behavior are lack of attention, stress and depression, lifestyle, self-control and environment (3) Handling of addiction behavior tendencies in this case is carried out using the Token Economy technique. The process of providing assistance goes through 3 stages, namely the preparation, implementation, and evaluation stages. As for the changes to SR counselees, namely SR counselees, they have started not to use the Tiktok application when they are near other people, SR counselees are able to manage time and limit themselves to using the Tiktok application excessively.

Keywords: Tiktok Addictive, Token Economy Technique

1. PENDAHULUAN

Tiktok merupakan sebuah aplikasi yang memberikan efek spesial yang unik dan menarik yang bisa digunakan oleh para pengguna aplikasi ini dengan mudah untuk membuat video pendek yang keren dan bisa menarik perhatian banyak orang yang melihatnya. Aplikasi Tiktok adalah sebuah jaringan sosial dan platform video musik Tiongkok yang diluncurkan pada September 2016. Aplikasi ini adalah aplikasi pembuatan video pendek dengan didukung musik, yang sangat digemari oleh orang banyak termasuk orang dewasa dan anak-anak dibawah umur.

Rahmayani, dkk (2021) hasil yang diperoleh adalah peneliti menemukan bahwa intensitas, dan daya tarik berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku kecanduan mahasiswa, sedangkan isi konten pada penggunaan aplikasi Tiktok tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku kecanduan mahasiswa.

Kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif (Laili, M. & Nuryono, 2015). Pada kesempatan ini, kenikmatan dan kepuasanlah yang awalnya dicari, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal. Seseorang yang mengalami kecanduan pada internet dapat menggunakannya dalam waktu yang lama.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan UNM dari hasil observasi dan wawancara dari berbagai informan terdapat satu mahasiswi yang teridentifikasi memiliki perilaku kecanduan penggunaan aplikasi Tiktok yang berinisial SR. Dari hasil observasi yang di dapatkan dilapangan subjek menunjukkan beberapa perilaku yang menyimpang yakni lebih banyak menghabiskan waktu untuk menyendiri kemudian hampir setiap saat subjek terlihat sedang menggunakan aplikasi Tiktok dan menonton konten-konten yang ada subjek joget-joget sendiri, mengalami *insomnia* ketika melakukan *Scroll down* Tiktok, subjek menunjukkan perilaku yang tidak peka terhadap lingkungan sekitarnya dan intensitas penggunaan yang berlebihan melebihi 6 jam penggunaan. Hal ini di tandai serta dikuatkan berdasarkan teori yang dinyatakan oleh Al-menayes (2015) *Time displacemet* (pengalihan waktu) yang berlebihan sehingga tugas akademik menumpuk dan terbengkalai, pada waktu pengumpulan tiba (*deadline*) ia merasa bingung dan stress saat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan merasa tugas itu tidak bisa

dikerjakan lagi namun ia mengatakan pengalihan saat merasakan stress yaitu dengan menggunakan aplikasi Tiktok, yang mengakibatkan pekerjaan atau tugas akademik tidak terselesaikan karena penggunaan aplikasi yang tidak dapat dikontrol kemudian *Social consequences* (konsekuensi sosial) ia juga mengatakan bahwa kehidupan sosialnya seperti berkomunikasi dengan teman sebaya terganggu namun ia lebih memilih menggunakan aplikasi tiktok dengan melihat konten-konten yang menurutnya lebih menarik dan menghibur sehingga waktunya lebih banyak dihabiskan menggunakan aplikasi tersebut kemudian, *Compulsive feelings* (Perasaan kompulsif) seperti dorongan ingin menggunakan aplikasi Tiktok secara terus menerus yang tidak dapat dikontrol ia mengatakan saat menggunakan aplikasi tersebut waktu paling lama yang ia habiskan sekitar kurang lebih 6 jam sehingga pekerjaan atau tugas-tugas yang akan dilakukan menjadi terabaikan dan tertunda. Ia juga mengatakan saat menggunakan aplikasi Tiktok tugasnya nanti saja dikerjakan karena masih banyak waktu namun tanpa sadar ia telah menggunakan waktu yang sangat lama. Hal inilah yang menyebabkan timbulnya perilaku kecanduan pada SR, dimana dia tidak dapat mengontrol dirinya untuk menggunakan aplikasi tersebut. Sementara SR tidak sadar bahwa perilaku kecanduan ini justru memiliki dampak negatif. SR melakukan perilaku kecanduan disebabkan karena ketidakmampuannya dalam mengontrol perilakunya. Untuk itulah SR diberikan penanganan untuk mengurangi bahkan menghentikan perilaku kecanduannya. Adapun teknik konseling yang tepat untuk mengurangi perilaku kecanduannya yaitu dengan menggunakan teknik token ekonomi.

Peneliti mengangkat token ekonomi sebagai treatment dengan alasan bahwa peneliti merasa mahasiswa yang berinisial SR sudah biasa memainkan aplikasi Tiktok meskipun tidak ada hal yang mengharuskan menggunakan aplikasi tersebut oleh karena itu jika tidak ditangani kebiasaan itu akan berulang-ulang setiap harinya sehingga kegiatan selalu terhambat seperti tidak mampu mengontrol penggunaannya, intensitas penggunaan yang berlebihan, menunda-nunda tugasnya dan hanya selalu fokus menggunakan aplikasi tersebut di sela-sela ingin mengerjakan tugasnya. Hal ini diperkuat dengan hasil observasi yang telah dilakukan maka dari itu teknik token ekonomi di berikan agar dapat menguatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan sesuai dengan target perilaku yang telah ditetapkan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Defenisi Perilaku Kecanduan Tiktok

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata candu yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan, maka kecanduan adalah ketagihan, ketergantungan atau kejangkitan pada suatu kegemaran sehingga melupakan hal yang lain-lain. Sedangkan menurut Soetjipto (2015) mendefinisikan kecanduan (*addiction*) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat. Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa kecanduan merupakan sebagai suatu kondisi dimana individu merasakan ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi pada berbagai kesempatan yang ada akibat kurang kontrol terhadap perilaku sehingga merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat dan kebiasaannya.

Penggunaan internet yang berlebihan dapat dilihat pada intensitas dan frekuensi penggunaan internet sehingga membentuk perilaku kecanduan (Horrihan, 2002). Menurut Putri menggolongkan pengguna internet ke dalam 3 tahapan berdasarkan intensitas (The Graphic Visualization & Usability Center, The George Institute of Techology, 2002) yakni :

- a) *Heavy Users* : (lebih dari 40 jam per bulan) atau sekitar 6 jam per hari
- b) *Medium Users* : (lebih dari 10-40 jam per bulan) atau 3-6 jam per hari
- c) *Light Users* : (lebih dari 10 jam per bulan) atau kurang dari 3 jam per hari

Young dalam Putri (2018) membedakan pengguna internet yang menggunakan media sosial secara normal dan adiktif. Pengguna secara normal (Non Dependent) menggunakan internet untuk mencari informasi dan pengetahuan serta menggunakan internet dalam kurun waktu 4-5 jam per minggu. Sedangkan pengguna secara adiktif (Dependent) menggunakan internet untuk melakukan hubungan pertemanan dan mempertahankan relasi serta digunakan untuk bertukar pendapat dan perasaan, penggunaanya memakai durasi waktu internet antara 20-80 jam setiap minggu dengan 15 jam waktu online

Kecanduan media sosial tiktok dapat disimpulkan sebagai seperangkat aplikasi dalam jaringan internet yang memudahkan penggunaanya untuk berpartisipasi dalam membagi berita, informasi, dan konten kepada orang lain dengan menghabiskan waktu yang sangat banyak dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online dan seseorang

yang kecanduan merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasratnya

2.2 Aspek kecanduan

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Al-menayes (2015) maka terdapat tiga aspek kecanduan media sosial dengan konteks kecanduan media sosial yang mengacu pada dimensi kecanduan internet yaitu

1) *Social Consequences* (Konsekuensi sosial)

Social Consequences atau konsekuensi social merupakan cerminan penggunaan media sosial yang mempengaruhi kegiatan seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengabaikan teman dan akademik yang memburuk.

2) *Time Displacement* (Pengalihan Waktu)

Time displacement atau pengalihan waktu merupakan cerminan waktu yang digunakan oleh penggunaan media sosial, seperti : penggunaan media sosial yang berlebihan, mengabaikan tugas yang harus dilaksanakan, dan peningkatan waktu yang digunakan dalam bermedia sosial.

3) *Compulsive Feelings* (Perasaan Kompulsif)

Compulsive Feelings atau perasaan kompulsif merupakan kecenderungan yang mencerminkan perasaan pengguna media sosial. Misalnya perasaan bosan ketika tidak menggunakan media sosial dan dorongan untuk terus menerus menggunakan media sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas maka terdapat tiga aspek kecanduan media sosial yaitu, *social consequences* (konsekuensi sosial), *time displacement* (pengalihan waktu), dan *compulsive feelings* (perasaan kompulsif).

2.3 Gejala-gejala Kecanduan

Weaver (2002) menyatakan gejala - gejala dari kecanduan internet adalah:

- 1) Keasyikan dengan internet dan selalu memikirkannya selagi off - line (internet preoccupation)
- 2) Selalu menambah waktu online.
- 3) Tidak mampu untuk mengontrol penggunaan internet.
- 4) Lekas marah dan gelisah bila tidak sedang online.
- 5) Menggunakan internet sebagai pelarian dari masalah.
- 6) Membohongi keluarga atau teman mengenai jumlah waktu yang digunakan untuk online.
- 7) Kehilangan teman pekerjaan, ataupun kesempatan pendidikan dan karir karena penggunaan internet.

- 8) Terus menggunakan internet walaupun dana untuk online menipis.
- 9) Depresi, kemurungan, kegelisahan, dan kecemasan meningkat jika tidak menggunakan internet.
- 10) Mengalami gangguan tidur atau perubahan pola tidur akibat penggunaan internet.
- 11) Merasa bersalah dan penyesalan yang dalam akibat penggunaan internet.

2.4 Faktor-faktor Penyebab Kecanduan

Seseorang dapat dikatakan kecanduan (*addicted*) pada internet dapat memenuhi beberapa perilaku tertentu. Young (2010) menyebutkan beberapa faktor-faktor kecanduan internet. Beberapa kriterianya yaitu sebagai berikut :

- 1) Faktor internal
 - a. Stress atau depresi. Beberapa orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa stresnya, diantaranya dengan bermain permainan atau menggunakan media sosial dari internet.
 - b. Kurangnya kontrol diri, orang tua yang memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mungkin terjadi. Seorang anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku over.
 - c. Kurangnya kegiatan. Menganggur merupakan kegiatan yang tidak menyenangkan, dengan begitu tidak ada kegiatan maka bermain permainan internet sering dijadikan pelarian yang dicari.
- 2) Faktor Eksternal
 - a. Kurang mendapatkan perhatian, tidak semua individu mendapatkan perhatian yang cukup dari orang terdekat. Jika seseorang mendapatkan perhatian yang kurang, maka salah satu hal yang akan dilakukan yaitu mencari perhatian ditempat lain.
 - b. Gaya hidup, mengikuti trend karena semakin maraknya pengguna dilingkup masyarakat yang awalnya hanya coba-coba dan akhirnya keterusan
 - c. Lingkungan. Perilaku seseorang tidak hanya terbentuk dari dalam keluarga perilaku, ketika saat disekolah bermain dengan teman-temannya itu juga dapat membentuk perilaku seseorang. Artinya yaitu meskipun seseorang tidak dikenalkan terhadap permainan internet dirumah, maka seseorang akan kenal dengan permainan internet karena pergaulannya.
 - d. Pola asuh, pola asuh orang tua merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perilaku seseorang, oleh karena itu orang tua harus berhati-hati dalam mengasuh anaknya. Karena kesalahan dalam pola

asuh maka suatu saat anak akan meniru perilaku orang tua nya..

3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah ditentukan, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif. Sugiyono (2016) mengatakan bahwa metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah (*natural setting*); disebut sebagai metode kualitatif karena data yang telah dikumpulkan juga analisisnya bersifat kualitatif. Selain itu, hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus.

Peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus terhadap satu mahasiswi yang teridentifikasi mengalami perilaku kecanduan Tiktok. Penelitian ini dilakukan secara mendalam untuk menemukan gambaran-gambaran serta faktor penyebab perilaku kecanduan Tiktok untuk kemudian dapat dilakukan perencanaan penanganan dengan melaksanakan atau memberikan layanan bimbingan konseling yang tepat untuk menangani perilaku kecanduan Tiktok.

3.2 Kehadiran Peneliti

Peneliti bertindak sebagai instrumen kunci serta aktif dan pengumpul data dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan. Selain peneliti yang berperan sebagai instrumen kunci serta aktif juga instrumen manusia, dapat pula digunakan berbagai bentuk alat-alat bantu dan dokumen-dokumen untuk menunjang keabsahan hasil penelitian yang berfungsi sebagai instrumen pendukung. Oleh karena itu, kehadiran peneliti secara langsung dan aktif di lapangan dengan informan atau sumber data lainnya disini mutlak diperlukan, untuk menunjang atau sebagai tolak ukur keberhasilan penelitian.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan salah satu mahasiswi di Fakultas Ilmu Pendidikan UNM yang berinisial SR. Dimana dalam hal ini, SR ditetapkan sebagai kasus serta subjek penelitian karena berdasarkan studi pendahuluan SR teridentifikasi mengalami perilaku kecanduan Tiktok. Hal ini di tandai dengan adanya *Time displacemet* (pengalihan waktu) dan *Social consequences* (konsekuensi sosial) yang berlebihan sehingga tugas akademik menumpuk dan terbengkalai sehingga pada saat waktu

pengumpulan tiba (*deadline*) ia merasa bingung saat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan merasa tugas itu tidak bisa dikerjakan lagi. *Compulsive feelings* (Perasaan kompulsif) seperti dorongan ingin menggunakan aplikasi Tiktok secara terus menerus ia mengatakan saat menggunakan aplikasi tersebut waktu paling lama yang ia habiskan sekitar kurang lebih 6 jam.

3.4 Lokasi Penelitian

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar terletak di Jl. Tamalate 1 Rappocini, Karunrung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Prov. Sulawesi Selatan. Kampus ini memiliki tempat yang sangat strategis yaitu berada di tengah-tengah kota Makassar. Pemilihan lokasi penelitian ini karena berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terdapat satu mahasiswi yang teridentifikasi mengalami perilaku kecanduan Tiktok.

3.5 Jenis Data

1. Data Primer

Peneliti menggunakan data primer ini untuk mendapatkan informasi langsung mengenai perilaku kecanduan Tiktok, yaitu dengan wawancara terhadap satu mahasiswi. Sumber data utama diperoleh dari hasil observasi yang kemudian dicatat melalui catatan tertulis. Peneliti menggunakan data berdasarkan kasus untuk mendapatkan informasi langsung tentang perilaku mahasiswi yang teridentifikasi yang mengalami perilaku kecanduan Tiktok di Fakultas Ilmu Pendidikan UNM.

2. Data Sekunder

Peneliti menggunakan data sekunder ini untuk memperoleh informasi dari orang tua, sahabat/teman dekat yang diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat untuk memperkuat dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan sebelumnya pada data primer.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Peneliti merupakan instrumen kunci serta aktif dalam penelitian kualitatif. Selain peneliti, teknik pengumpulan data juga diperlukan dalam penelitian kualitatif sebagai langkah utama dalam penelitian untuk mendapatkan data yang cukup valid.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Observasi

Sitti Mania (2008) mengemukakan secara umum, observasi merupakan metode mengumpulkan keterangan atau data yang dilakukan melalui

pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap suatu fenomena kejadian atau perilaku yang sedang dijadikan sasaran pengamatan. Dengan kata lain, observasi dilakukan untuk memperoleh informasi tentang *observee* yang sebenarnya. Senada dengan hal tersebut, Nasution (Sugiyono, 2016) menyatakan bahwa: observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi

Adapun penelitian ini, observasi dilakukan untuk menganalisis perilaku kecanduan Tiktok pada mahasiswi berinisial SR di Fakultas Ilmu Pendidikan UNM.

2. Wawancara

Peneliti dapat mengumpulkan data melalui wawancara untuk memudahkan wawancara dengan subjek, maka digunakan pedoman wawancara sebagai pegangan peneliti, agar wawancara dapat terstruktur dan terarah sesuai dengan tujuan penelitian. Melalui penelitian ini, peneliti menjalin hubungan dengan mahasiswi yang mengalami kasus dan subjek lainnya secara terbuka, akrab, intensif dan empati sehingga dapat diperoleh informasi yang akurat dan tidak dibuat-buat. Dengan wawancara mahasiswi yang mengalami kasus, juga dapat memahami perasaan dan berbagai fenomena yang dihadapi sehingga mengalami perilaku kecanduan Tiktok secara berulang dan terus menerus.

Teknik penelitian dengan metode wawancara dalam bentuk tanya jawab dengan mahasiswi yang teridentifikasi mengalami perilaku kecanduan Tiktok. Selain wawancara dengan si kasus, dengan orang tua si kasus, dengan sahabat/teman dekat si kasus. Dengan menggunakan pedoman wawancara. Hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi tentang mahasiswa yang teridentifikasi mengalami perilaku kecanduan Tiktok.

Adapun hasil wawancara ditulis dalam bentuk :

(Wwcr01/Tg-BI-Th/HA/S1), dimana:

Wwcr : Wawancara
01 : Urutan wawancara
Tg/BI/Th : Tanggal, bulan, dan tahun pelaksanaan wawancara
HA : Inisial subyek
S : Berkaitan dengan subyek
Line : Baris percakapan

3. Dokumentasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Sudarsono, 2017) mengartikan dokumentasi adalah pengumpulan, pemilihan, pengolahan serta penyimpanan informasi dalam bidang pengetahuan;

Selain itu dokumentasi juga diartikan pemberian atau pengumpulan bukti dan keterangan seperti gambar, kutipan, video dan bahan referensi lainnya. Beberapa dokumentasi tambahan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah catatan-catatan dari yang dibuat oleh kasus.

3.7 Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini di lapangan berdasarkan model Miles dan Huberman. Miles and Huberman (Sugiyono, 2016) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus hingga tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data sebagai berikut:

1. Data *Reduction* (Reduksi data)

Data yang telah ditemukan di lapangan perlu dicatat secara teliti dan rinci, untuk itu perlu dilakukan reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, mencari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu. Pada penelitian ini reduksi data akan dilakukan setelah data perilaku kecanduan Tiktok pada mahasiswi dan penanganannya di Fakultas Ilmu Pendidikan UNM diperoleh.

2. Data *Display* (Penyajian data)

Setelah mereduksi data, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data atau mendisplaykan data. Penyajian data yang sering digunakan untuk penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Tujuan *display* data adalah memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

3. *Conclusion Drawing/Verification* (Kesimpulan)

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan bisa berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (dapat dipercaya).

3.8 Pengecekan dan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, standar pengecekan dan keabsahan data dilakukan dengan uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan triangulasi dan *member check*.

1. Triangulasi

Menurut William Wiersma (Sugiyono, 2016) triangulasi yaitu pengecekan data yang diperoleh dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dalam penelitian ini triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode/teknik.

a. Triangulasi sumber,

bertujuan untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan mengecek data yang telah diperoleh dari beberapa sumber. Setelah melakukan wawancara kepada beberapa informan yang memiliki kedekatan dan mengetahui keadaan subjek yang diteliti seperti kepada orang tua, dan sahabat/teman dekat. Hasil wawancara dengan informan tersebut dideskripsikan dan dikategorikan dengan hasil wawancara dengan subjek untuk melihat mana data yang memiliki pandangan sama dan pandangan yang berbeda. Jika data dari informan penelitian ini sesuai dengan data yang diperoleh dari subjek maka data tersebut memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi sehingga tingkat kebenaran kesimpulan akhir hasil penelitian dapat dipertanggung jawabkan.

b. Triangulasi metode atau triangulasi teknik

dengan membandingkan hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara dengan data yang diperoleh melalui observasi. Setelah peneliti memperoleh data dari subjek penelitian melalui wawancara, maka peneliti melakukan observasi pada setiap pertemuan antara peneliti dan subjek. Pengamatan diupayakan tidak diketahui dan disadari oleh subjek agar tingkah laku yang ditampilkan sesuai dengan fakta yang sebenarnya dan apabila terdapat ketidaksesuaian antara hasil observasi dan hasil wawancara, maka peneliti akan melakukan diskusi lebih lanjut dengan subjek untuk memastikan data mana yang dianggap benar.

2. *Member Check*

Menurut Sugiyono (2016) mengemukakan *member check* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti dari subjek. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh subyek berarti data tersebut valid, sehingga semakin kredibel (dapat dipercaya) tetapi apabila data yang ditemukan peneliti dengan berbagai penafsirannya tidak disepakati oleh subjek, maka peneliti pun melakukan diskusi dengan subjek dan apabila perbedaannya tajam, maka peneliti harus mengubah temuannya dan harus menyesuaikan dengan apa yang diberikan oleh subjek. Dengan kata lain, semua informasi yang diperoleh dan akan digunakan peneliti dalam penulisan laporan sesuai dengan yang dimaksud subjek.

3.9 Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, tahap yang ditempuh sebagai berikut:

1. Tahap Sebelum ke Lapangan

Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara pada guru BK untuk mengetahui gambaran masalah yang banyak dialami oleh siswa SMA Negeri 1 Majene. Hasil yang didapatkan bahwa selama *learning from home* siswa merasa bosan selama pembelajaran daring. Situasi yang mengharuskan siswa untuk melakukan pembelajaran dari rumah membuat siswa merasa jenuh. Setelah itu peneliti juga melakukan wawancara awal dengan salah satu siswa kelas XI SMA Negeri 1 Majene berinisial SPR. Peneliti mengaitkan dengan hasil wawancara yang diperoleh dari guru BK dan juga siswa SPR. Selanjutnya peneliti mengaitkan masalah yang dialami SPR dengan teori dan dari penyesuaian teori yang ada SPR mengalami kejenuhan belajar pada aspek keletihan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik. Peneliti kemudian menghubungi SPR untuk melakukan penelitian terhadap dirinya dan mengurus persuratan untuk sekolah tersebut. Peneliti kemudian membuat fokus penelitian dengan mengkonsultasikan dengan dosen pembimbing dan didapatkan empat fokus penelitian yaitu gambaran kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa kasus SPR, Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan kejenuhan belajar yang dialami oleh SPR, Apa saja dampak dari kejenuhan belajar yang dialami oleh SPR, dan Bagaimana upaya guru BK serta orang tua dalam mengatasi masalah kejenuhan belajar.

2. Tahap Pekerjaan di Lapangan

Peneliti membuat daftar wawancara untuk subjek SPR, orang tua, sahabat dan juga guru BK agar lebih memudahkan peneliti dalam mendapatkan informasi terkait masalah yang dialami subjek SPR. Selanjutnya daftar wawancara tersebut dikonsultasikan dengan dosen pembimbing dan di validasi oleh dosen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Peneliti menggunakan dokumentasi seperti rekaman, catatan tertulis, dan gambar sebagai bukti bahwa peneliti melakukan penelitian dengan sebenar- benarnya

3. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan seluruh data yang diperoleh dari hasil wawancara dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek SPR, orang tua, sahabat SPR, dan guru BK. Dari hasil wawancara peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan metode analisis data menurut

Miles dan Huberman (Sugiyono, 2019) yaitu (1) data collection (pengumpulan data); (2) reduksi data (data reduction); (3) penyajian data (data display); dan (4) penarikan simpulan.

Selain itu peneliti melakukan triangulasi baik triangulasi teknik pengumpulan data maupun triangulasi sumber untuk menguji tingkat kevalidan setiap instrument yang digunakan agar hasil yang didapatkan kredibel (dapat dipercaya) dan dipertanggung jawabkan.

4. Tahap Penulisan Laporan

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan semua data yang telah diperoleh dari hasil wawancara yang telah dilakukan bersama informan. Selanjutnya peneliti menyusun setiap hasil temuan pada bagian bab hasil dan pembahasan dengan mengaitkan teori yang relevan dari hasil temuan. Setelah itu peneliti mengkonsultasikan hasil penelitian dengan dosen pembimbing untuk mendapat perbaikan ataupun saran-saran demi kesempurnaan hasil penelitian. Langkah terakhir melakukan pengurusan kelengkapan persyaratan untuk ujian hasil penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian dan Pembahasan

a. Gambaran Diri Konseli

Konseli merupakan mahasiswi yang terdaftar di Universitas Negeri Makassar, yang saat ini sedang berada pada semester 6. perempuan yang saat ini berusia 20 tahun dengan tinggi badan 144 cm dan berat badan 45kg dan memiliki hobi menggunakan Smartphone dan sangat aktif menggunakan Sosial media. Konseli sangat aktif jika melakukan komunikasi di dunia maya tetapi untuk berinteraksi langsung didunia nyata memiliki komunikasi yang sangat kurang. Berdasarkan hasil pengamatan konseli merupakan siswa yang baik terhadap temannya, cerewet, kadang suka menyendiri, Konseli merupakan anak pertama dan 2 bersaudara di keluarganya.

b. Kecenderungan Perilaku Kecanduan Tiktok

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti mendapatkan bahwa konseli SR sering menggunakan aplikasi Tiktok sampai lupa waktu, konseli SR suka menunda-nunda tugas yang akan dikerjakan sehingga tugasnya menumpuk, disela-sela mengerjakan tugasnya SR menyempatkan diri untuk menggunakan aplikasi Tiktok dan ketika menggunakan aplikasi Tiktok temannya merasa terganggu ketika berkomunikasi karena hanya fokus ke aplikasi tersebut.

1. Gambaran Umum Perilaku Kecanduan Tiktok

Adapun Aspek-Aspek mahasiswi yang memiliki Perilaku kecanduan Tiktok ialah (1) Social Consequences (Konsekuensi sosial) seperti mengabaikan teman dan akademik yang memburuk. (2) Time Displacement (Pengalihan Waktu) penggunaan media sosial yang berlebihan, mengabaikan tugas yang harus dilaksanakan, dan peningkatan waktu yang digunakan dalam bermedia sosial. (3) Compulsive Feelings (Perasaan Kompulsif) seperti perasaan bosan ketika tidak menggunakan media sosial dan dorongan untuk terus menerus menggunakan media sosial. Pada diri konseli SR terdapat semua aspek yang menjadi ciri seseorang berperilaku kecanduan seperti (1) fokus pada aplikasi Tiktok sehingga sehingga melupakan lingkungan sekitar ketika diajak berbicara dan menunda-menunda tugas akademik yang akan dikerjakan sehingga membiarkan Tugasnya menumpuk (2) menggunakan aplikasi Tiktok secara berlebihan sehingga menggunakan aplikasi tersebut melebihi batas wajar dan peningkatan waktu pemakaian seperti menggunakan aplikasi disela-sela mengerjakan tugas yang dikerjakan (3) Dorongan-dorongan untuk terus menggunakan aplikasi Tiktok dikarenakan hanya fokus pada aplikasi tersebut sehingga menyebabkan perasaan bosan ketika tidak menggunakan aplikasi Tiktok dan sebagai pengalih perhatian ketika stress sebagai tempat untuk menghibur dirinya sendiri. Pernyataan diatas didukung oleh Al-menayes (2015) maka terdapat tiga aspek kecanduan media sosial dengan konteks kecanduan media sosial yang mengacu pada dimensi kecanduan internet yaitu

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa konseli SR mengalami kecenderungan berperilaku kecanduan yang cukup tinggi karena dari 3 aspek yang menjadi ciri-ciri perilaku kecanduan yang sudah menjadi perilaku konseli SR.

2. Faktor Penyebab Perilaku Kecanduan Tiktok pada Konseli SR

Faktor penyebab kecanduan Tiktok dapat berasal dari kurang mendapatkan perhatian, stress atau depresi, gaya hidup, kurangnya kontrol diri, kurangnya kegiatan, lingkungan, pola asuh. Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa Konseli SR ingin diperhatikan di dunia sosial media dengan mengupload konten-konten dari Tiktok dilihat komentar dari teman-temannya dan jumlah orang yang menontonnya, hanya fokus pada satu aplikasi Tiktok ketika stress dan tidak mencari pengalihan lain yang

bermanfaat seperti olahraga, tidak mampu mengontrol penggunaannya karena rasa penasaran saat melakukan scroll down karena itu dorongan ingin menggunakan aplikasi Tiktok selalu muncul, Pada jam istirahat dan jam tidur mengalami perilaku insomnia (susah tidur) dikarenakan masih aktif menggunakan aplikasi Tiktok dengan aktivitas scroll down, Konseli SR menggunakan aplikasi Tiktok karena aplikasi tersebut sudah banyak digunakan oleh khalayak ramai dan teman-teman sebayanya, ketika menonton tiktok konseli ingin mengikuti apa yang gerakan yang ada trend yang menurutnya menyenangkan, menggunakan aplikasi Tiktok karena lingkungan teman sebayanya sudah banyak yang menggunakan aplikasi Tiktok bahkan ketika teman sebayanya ngumpul bersama dirumah SR yang hanya dilakukan menonton Tiktok di gadget pintar masing-masing dengan sedikit interaksi yang dilakukan. Pernyataan diatas didukung oleh pendapat Young (2010) menyebutkan beberapa faktor-faktor kecanduan diantaranya adalah : (1) Kurangnya mendapatkan perhatian, (2) Stress atau depresi, (3) Gaya hidup, (4) Kurangnya kontrol diri, (5) Kurangnya Kegiatan, (6) Lingkungan

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti menyimpulkan bahwa faktor penyebab kecenderungan perilaku kecanduan pada konseli SR ingin diperhatikan di dunia sosial media dengan mengupload konten-konten dari Tiktok dilihat komentar dari teman-temannya dan jumlah orang yang menontonnya, hanya fokus pada satu aplikasi Tiktok ketika stress dan tidak mencari pengalihan lain yang bermanfaat seperti olahraga, menggunakan aplikasi Tiktok karena aplikasi tersebut sudah banyak digunakan oleh khalayak ramai dan teman-teman sebayanya, ketika menonton tiktok konseli ingin mengikuti apa yang gerakan yang ada trend yang menurutnya menyenangkan, tidak mampu mengontrol penggunaannya karena rasa penasaran saat melakukan scroll down karena itu dorongan ingin menggunakan aplikasi Tiktok selalu muncul, menggunakan aplikasi Tiktok karena lingkungan teman sebayanya sudah banyak yang menggunakan aplikasi Tiktok bahkan ketika teman sebayanya ngumpul bersama dirumah SR yang hanya dilakukan menonton Tiktok di gadget pintar masing-masing dengan sedikit interaksi yang dilakukan

3. Upaya penanganan dalam menangani perilaku kecanduan Tiktok

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti faktor yang menjadi penyebab terjadinya kecenderungan perilaku kecanduan Tiktok pada Konseli SR adalah kurangnya perhatian sehingga

mencari perhatian di dunia maya, kurangnya kontrol diri saat menggunakan aplikasi tersebut sehingga menunda-nunda tugas-tugas akademiknya, ingin mengikuti gerakan-gerakan yang menyenangkan saat menonton aplikasi Tiktok, hanya fokus pada aplikasi Tiktok ketika merasa stress sehingga tidak mencari kegiatan bermanfaat lainnya, dan menggunakan Tiktok karena teman sebaya atau teman-temannya sudah banyak yang menggunakan aplikasi Tiktok sehingga intensitas penggunaan aplikasi tersebut yang berlebihan atau melebihi batas wajar dan juga penambahan waktu pemakaian disela-sela mengerjakan tugas masih menyempatkan menggunakan aplikasi Tiktok. Oleh karena itu peneliti memberikan penanganan dengan menggunakan teknik Token Ekonomi, yaitu dengan memodifikasi perilaku seseorang dengan cara memberikan token ketika perilaku yang diinginkan muncul. Token tersebut dapat ditukar dengan hadiah atau backup reinforcer.

Hal ini berdasar pada hasil penelitian Pradani (2020) dengan judul "Efektivitas Behavior Contract Dan Token Economy Dalam Menurunkan Penggunaan Smartphone Adiksi Pada Peserta Didik Upt Smp Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020" yang menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan menggunakan teknik behavior contract dan token ekonomi berpengaruh untuk mengurangi penggunaan smartphone adiksi secara berlebihan pada peserta didik. Berdasarkan hasil Baseline dan Intervensi peserta didik dianalisis dengan hasil $10 < 5,8$. Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling individu dengan teknik Behavior Contract dan Token Economy dapat mengurangi perilaku penggunaan smartphone adiksi secara berlebihan peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lateheru (2020) bahwa Setelah dilakukannya proses intervensi dengan menggunakan token ekonomi, sudah terlihat bahwa perilaku kecanduan gadget pada subjek sudah mulai berkurang dan dapat dibatasi.

Kemudian didukung dengan hasil penelitian sebelumnya yang juga menggunakan teknik token ekonomi Galigo (2020) dengan judul "Perilaku Phubbing dan penanganannya (Studi Kasus pada 1 siswa SMK 10 Makassar) adapun perubahan pada konseli yaitu Konseli sudah mulai untuk tidak bermain smartphone ketika berada di dekat orang lain, Konseli sudah dapat mengatur waktu dan membatasi diri untuk bermain smartphone secara berlebihan, Konseli sudah mulai berani untuk memulai pembicaraan terlebih dahulu dengan orang lain, dan Konseli sudah mulai membuka diri kepada orang lain dan sudah

mulai aktif mendengarkan dan berbicara ketika berdiskusi maupun berinteraksi dengan orang lain

Proses pemberian bantuan yang dilakukan peneliti dengan melalui 3 tahap, yaitu tahap Persiapan seperti Menentukan perilaku target yang ingin diubah, Menetapkan bentuk token, nilai token, backup reinforcer, dan harga backup reinforcer. Ini bertujuan untuk menyepakati perilaku apa yang ingin diubah oleh konseli, aturan-aturan dalam pelaksanaan, dan juga hadiah yang diinginkan konseli. Selanjutnya ada tahap Pelaksanaan seperti Membuat kontrak, Memberikan token ketika perilaku target yang diinginkan muncul, dan Menukar token dengan backup reinforcer. Ini bertujuan untuk mengukur perubahan konseli setiap 1 pekan dengan menggunakan lembar monitoring. Setelah pengukuran nantinya ada tahap terminasi dimana konselor menanyakan perasaan konseli ketika menjalani kegiatan tiap pekan dan mem-follow up kegiatannya setiap 2 hari sekali. Terakhir ada tahap Evaluasi, tujuannya yaitu mengevaluasi seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan dari awal sampai akhir untuk mendapatkan data yang jelas dan juga mengetahui kelebihan dan kekurangan kegiatan ini.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa perilaku kecanduan pada konseli SR berkurang. Hal ini ditunjukkan dengan tanggapan dan respon positif yang dikemukakan oleh konseli SR pada tahap evaluasi yang diberikan oleh peneliti. Hal ini juga dikuatkan dengan hasil wawancara ulang terhadap teman dekat konseli. Adapun perubahan pada konseli SR yaitu (1) Lebih menghargai lingkungan sekitar, (2) Mengerjakan tugas-tugas akademik tepat waktu, (3) Mampu mengatur intensitas penggunaannya (4) Lebih mampu mengontrol dirinya dari dorongan menggunakan aplikasi Tiktok.

5. KESIMPULAN

1. Gambaran umum Perilaku kecanduan Tiktok ialah (1) Social Consequences (Konsekuensi sosial) seperti kurang menghargai lingkungan sekitar dan suka menunda-nunda akademik. (2) Time Displacement (Pengalihan Waktu) penggunaan media sosial yang berlebihan, mengabaikan tugas yang harus dilaksanakan, dan Intensitas penggunaan aplikasi yang berlebihan. (3) Compulsive Feelings (Perasaan Kompulsif) seperti perasaan bosan ketika tidak menggunakan media sosial dan dorongan untuk terus menerus menggunakan media sosial.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kecanduan diantaranya adalah : (1) Kurangnya mendapatkan perhatian, (2) Stress atau depresi, (3) Gaya hidup, (4) Kurangnya kontrol diri, (5) Lingkungan
3. Penanganan perilaku kecanduan aplikasi Tiktok pada kasus dilakukan menggunakan teknik Token Ekonomi. Proses pemberian bantuan melalui 3 tahap, yaitu tahap Persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Adapun perubahan pada konseli SR yaitu (1) Lebih menghargai lingkungan sekitar, (2) Mengerjakan tugas-tugas akademik tepat waktu, (3) Mampu mengatur intensitas penggunaannya (4) Lebih mampu mengontrol dirinya dari dorongan menggunakan aplikasi Tiktok.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. 2009. Psikologi Umum. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Alwisol. 2009. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press
- Bohang, F. K. 2018. Berapa jumlah Pengguna Internet di Indonesia?. (<https://tekno.kompas.com/read/2018/02/22/16453177/berapa-jumlah-pengguna-internet-indonesia>). Diakses 20 Juni 2020
- Corey, G. 2013. Teori Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama. (Alih bahasa: E. Koeswara).
- Gerungan, W. A. 2006. Psikologi Sosial. Bandung : Eresco
- Galio, A. A. P. 2020. Perilaku Phubbing dan penanganannya (Studi kasus Pada 1 Siswa di SMK 10 Makassar). Skripsi (tidak diterbitkan). Makassar: FIP UNM.,
- Horrigan, John. 2002. New Internet Users: What They Do Online, What They Don't, and Implications for the „Net“s Future (Online), diakses tanggal 20 Mei 2020, tersedia pada http://www.pewinternet.org/pdfs/New_User_Report.pdf
- KBBI. (Kamus Besar Bahasa Indonesia). diakses melalui <https://kbbi.web.id/kecanduan> (Online). Pada Tanggal 20 maret 2020. Pukul 13.19
- Kurniawati, Yuli. 2010. Modifikasi Perilaku Anak Usia Dini. Semarang: UNNES
- Martin, G. & Pear, J. (Eds). 2009. Behavior Modification. USA: Pearson Education
- Miltenberger, R. G. (Ed) 2004. Behavior Modification: Principle and Procedures Third Edition. United States of America: Wadsworth.
- Mulyana, D. 2000. Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Purwanta, E. 2012. Modifikasi Perilaku Anak Berkebutuhan Khusus. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putri, M, D. 2018. Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kualitas Komunikasi Interpersonal Pada Usia Dewasa Awal. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma
- Putri, W. S., Nurwati. N., & Budiarti. M. 2016. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. Jurnal Psikologi. Volume 3, h. 1-154
- Pradani, R. 2020. Efektivitas Behavior Contract Dan Token Economy Dalam menurunkan Penggunaan Smartphone Adiksi Pada Peserta Didik Upt Smp Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020. Skripsi. (tidak diterbitkan). UIN : Raden Intan Lampung.,
- Rahmat, F. 2004. Token Ekonomi. http://lib.uin-malang.ac.id/thesis/chapter_ii/07620004-firlia-rachmat.ps. (Online). Diakses Pada tanggal 20 april 2020
- Rahmayani, M., Ramdhani. M., & Lubis, F. O. 2021. Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku Kecanduan Mahasiswa. Jurnal ilmiah Indonesia. Volume 6. h. 1
- Rosenberg, K. P. (Ed.). 2014. Behavioral Addictions: Criteria, Evidence And Treatment. United States of America: Elsevier
- Sherlyanita, A. K., & Rakhmawati, N. A. 2016. Pengaruh dan pola aktivitas penggunaan

internet serta media sosial pada remaja SMPN 52 Surabaya.

Soetjipto, H. P. 2015. Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet.

Jurnal Psikologi. Volume 32, h. 75-77

Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R & D). Bandung: Alfabeta.

Thakkar, V. 2006. Psychological disorder: addiction. New York: Chealsea House Publisher

Weaver, J. 2002. Are You an Internet Addict? <http://www.gwsa.e.org/excecutiveupdate/2002/April/ElectronicIssue/InternetAddict>.

Html. (Online) diakses pada 20 April 2021

Young, K. S. (Ed.). 2010. Internet addivtion: a handbook and guide to evaluation and treatment. Canada: John Wiley & Sons, Inc.