

## Mendiagnosis Adiksi Internet: Telaah Kritis Melalui Debat Psikologi Komunikasi

Zeffanya Abygaill Henrietha Manuputt<sup>1</sup>, Rizaldy Adam<sup>2</sup>, M. Rafli Darlius<sup>3</sup>, Jordan Octoviano Lewerissa<sup>4</sup>, Annisa Fitriana Lestari<sup>5\*</sup>

Universitas Bakrie<sup>1,2,3,4,5</sup>

Corresponding email: annisa.lestari@bakrie.ac.id\*

### A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar pada pola komunikasi manusia. Internet kini bukan lagi sekadar sarana pelengkap, melainkan bagian integral dari hampir semua aspek kehidupan, mulai dari pendidikan, pekerjaan, hiburan, hingga relasi sosial. Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2024), penggunaan internet di kalangan remaja meningkat drastis dalam satu dekade terakhir, seiring dengan masifnya penetrasi media sosial dan perangkat gawai. Kondisi ini memperlihatkan dua sisi mata uang: di satu sisi, internet membuka peluang besar bagi pengembangan diri dan akses informasi, namun di sisi lain menimbulkan tantangan serius berupa fenomena adiksi internet atau kecanduan digital.

Secara umum, adiksi internet didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengendalikan penggunaan internet secara sehat, sehingga mengganggu fungsi sosial, akademik, maupun psikologis (Pontes, Kuss, & Griffiths, 2015). Gejalanya

menyerupai pola kecanduan lain, seperti alkohol atau narkoba, dengan ciri khas *loss of control* (kehilangan kendali), *mood modification* (penggunaan internet untuk mengatur suasana hati), *tolerance* (kebutuhan waktu lebih lama untuk mendapatkan kepuasan yang sama), serta *relapse* (kambuh setelah sempat berhenti) (Griffiths, 2017). Fenomena ini sangat relevan dibahas di era digital karena akses internet yang semakin mudah justru meningkatkan potensi perilaku kompulsif.

Sementara itu, psikologi komunikasi merupakan cabang ilmu yang menelaah bagaimana proses komunikasi dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti persepsi, motivasi, emosi, dan interaksi sosial. Perspektif ini melihat komunikasi tidak hanya sebagai proses penyampaian pesan, tetapi juga sebagai refleksi kondisi mental individu. Dalam konteks adiksi internet, psikologi komunikasi dapat digunakan untuk memahami bagaimana pesan-pesan digital, interaksi di media sosial, maupun algoritma *platform online* memengaruhi perilaku pengguna. Misalnya, penggunaan media sosial seringkali berfungsi sebagai pelarian (*escapism*) dari masalah nyata, dan hal ini selaras dengan konsep *mood modification* dalam adiksi (Khantzian, 2017). Dengan demikian, keterhubungan antara adiksi internet dan psikologi komunikasi menjadi sangat signifikan: perilaku adiktif tidak hanya dipandang sebagai masalah neurologis, melainkan juga sebagai konsekuensi dari pola komunikasi yang terus-menerus dimediasi oleh teknologi.

Keterkaitan antara adiksi internet dan psikologi komunikasi juga semakin jelas ketika meninjau efek jangka panjangnya. Studi terkini menunjukkan bahwa penggunaan internet berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya gejala depresi, kecemasan, serta penurunan kemampuan regulasi emosi pada remaja (Lozano-Blasco, Latorre, & Cortes, 2022; Ozuysal et al., 2024). Dalam perspektif psikologi komunikasi, kondisi ini terjadi karena interaksi digital menyediakan umpan balik instan yang memengaruhi *self-esteem* serta *sense of belonging*. Dengan kata lain, individu yang mengalami adiksi internet sering mengandalkan interaksi virtual untuk mengisi kebutuhan psikologisnya, meski pada akhirnya justru memperburuk kesehatan mental.

Fenomena adiksi internet juga tidak bisa dilepaskan dari kerangka Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*). Pertama, ia terkait langsung dengan SDG 3: Kehidupan Sehat dan Sejahtera, karena kecanduan digital berdampak pada kesehatan mental, kualitas tidur, dan keseimbangan emosional. Kedua, ia bersentuhan dengan SDG 4: Pendidikan Berkualitas, mengingat ketergantungan berlebih pada internet sering menurunkan motivasi belajar dan konsentrasi akademik. Ketiga, fenomena ini juga bersinggungan dengan SDG 10: Berkurangnya Kesenjangan, karena kelompok anak dan remaja dari keluarga dengan pola asuh minim pengawasan lebih rentan mengalami kecanduan internet dibandingkan dengan mereka yang memiliki dukungan sosial kuat (Wang, dkk., 2024). Dengan demikian,

membicarakan adiksi internet bukan hanya soal individu, tetapi juga isu pembangunan global yang menuntut intervensi kebijakan, pendidikan, dan literasi digital yang lebih merata.

Kondisi terkini semakin memperkuat urgensi pembahasan ini. WHO (2024) mencatat peningkatan signifikan kasus gangguan terkait penggunaan layar digital di kalangan remaja. Di Indonesia sendiri, fenomena anak-anak yang mengalami perilaku agresif akibat pembatasan penggunaan gawai menjadi sorotan publik. Kasus seorang anak yang memukul ibunya karena dilarang bermain gawai, seperti yang diangkat dalam laporan debat mahasiswa, menjadi gambaran nyata bahwa adiksi internet tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada hubungan keluarga dan tatanan sosial.

Untuk memahami kompleksitas fenomena ini, salah satu pendekatan yang digunakan adalah debat terstruktur di kalangan mahasiswa. Debat sebagai metode pembelajaran terbukti efektif mendorong peserta untuk berpikir kritis, menganalisis informasi dari berbagai perspektif, serta melatih keterampilan komunikasi yang persuasif. Dalam laporan debat yang menjadi dasar esai ini, mahasiswa membahas tiga dimensi utama adiksi internet: pertama, pengaruh internet terhadap stabilitas emosi anak (*mood modification*); kedua, batasan ideal penggunaan internet agar tidak berujung pada perilaku adiktif (*loss of control*); dan ketiga, fenomena *relapse* yang menunjukkan betapa sulitnya individu mempertahankan kontrol diri setelah mencoba berhenti.

Debat ini tidak hanya mengungkapkan keragaman perspektif, tetapi juga memperlihatkan bagaimana pemahaman mahasiswa tentang psikologi komunikasi membantu menafsirkan fenomena adiksi internet secara lebih komprehensif. Pihak pro menekankan pentingnya batasan dan pengawasan orang tua dalam menghindari adiksi, sedangkan pihak kontra menyoroti sifat internet itu sendiri yang adiktif dan sulit dikendalikan. Perbedaan pandangan ini memperlihatkan bahwa adiksi internet bukanlah persoalan tunggal, melainkan hasil interaksi antara individu, teknologi, dan lingkungan sosial.

Dengan melihat latar belakang, kondisi mutakhir, serta pendekatan metodologis yang digunakan, maka argumen utama dalam esai ini adalah bahwa adiksi internet harus dipahami sebagai fenomena multidimensional yang melibatkan aspek psikologis, komunikatif, dan sosial. Adiksi bukan sekadar kegagalan individu dalam mengendalikan diri, melainkan refleksi dari tantangan komunikasi manusia di era digital, yang menuntut keterlibatan keluarga, lembaga pendidikan, serta kebijakan publik dalam membentuk regulasi diri dan literasi digital yang sehat.

## **B. Representasi Adiksi Internet di Era Digital**

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar pada kehidupan manusia modern. Internet kini tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga media utama dalam pendidikan, pekerjaan, dan hiburan. Namun, di balik manfaat besar

tersebut, terdapat persoalan serius yang semakin nyata, yaitu fenomena adiksi internet. Adiksi internet dapat dipahami sebagai bentuk ketergantungan perilaku di mana individu menggunakan internet secara berlebihan, kompulsif, dan tidak terkendali sehingga mengganggu fungsi keseharian. Pontes, Kuss, dan Griffiths (2015) menjelaskan bahwa fenomena ini merupakan salah satu bentuk perilaku adiktif non-zat (*behavioral addiction*) yang memiliki kesamaan ciri dengan kecanduan narkoba maupun alkohol, seperti adanya toleransi, gejala putus ketika tidak mengakses (*withdrawal*), serta kecenderungan kambuh (*relapse*). Griffiths (2017) menambahkan bahwa adiksi internet sering kali berakar pada kebutuhan psikologis untuk melakukan *mood modification*, yaitu penggunaan internet sebagai sarana melarikan diri dari stres, kesepian, atau emosi negatif. Meskipun belum sepenuhnya diakui dalam DSM-5 sebagai kategori diagnosis, fenomena ini semakin mendapat legitimasi akademis, terutama setelah WHO memasukkan *gaming disorder* dalam ICD-11 pada tahun 2018 sebagai salah satu bentuk gangguan perilaku yang sah.

Secara global, prevalensi adiksi internet menunjukkan tren yang terus meningkat dalam satu dekade terakhir. Meta-analisis yang dilakukan oleh Lozano-Blasco, Latorre, dan Cortes (2022) memperkirakan bahwa sekitar 7–15% remaja di berbagai negara memenuhi kriteria adiksi internet, tergantung pada konteks sosial dan metode pengukuran yang digunakan. WHO (2024) juga melaporkan bahwa di kawasan Eropa, sekitar 11% remaja

melaporkan kesulitan mengendalikan durasi penggunaan internet mereka, terutama dalam konteks media sosial dan gim daring. Di Asia, angka prevalensinya bahkan lebih tinggi karena penetrasi internet yang sangat luas dan budaya digital yang semakin melekat dalam kehidupan sehari-hari. Studi Ozuysal, dkk. (2024) menemukan bahwa 17% mahasiswa di Turki dapat dikategorikan mengalami adiksi internet, ditandai dengan gangguan tidur, meningkatnya kecemasan, dan menurunnya kualitas hidup. Fakta ini menunjukkan bahwa adiksi internet bukanlah masalah kecil, melainkan fenomena global yang berdampak signifikan terhadap kesehatan masyarakat.

Kondisi di Indonesia juga memperlihatkan kecenderungan serupa. Berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023), jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai lebih dari 215 juta jiwa, dengan tingkat penetrasi 78%. Dari jumlah tersebut, sekitar 70% remaja menggunakan internet lebih dari enam jam per hari, sebagian besar diarahkan untuk mengakses media sosial, gim daring, dan platform berbagi video. Angka ini menunjukkan tingginya risiko adiksi internet di kalangan generasi muda Indonesia. Tidak sedikit kasus yang mencuat ke media, seperti anak yang berperilaku agresif ketika dilarang bermain gawai, menggambarkan betapa seriusnya dampak adiksi internet terhadap dinamika keluarga dan interaksi sosial.

Fenomena ini tentu tidak bisa dipandang semata-mata sebagai kelemahan individu. Ada berbagai faktor penyebab yang saling

berkelindan. Budaya kepuasan instan yang melekat pada masyarakat digital mendorong individu terbiasa mendapatkan rangsangan cepat melalui notifikasi, *like*, dan komentar. Setiap stimulus tersebut memberikan pelepasan dopamin pada otak, memperkuat perilaku repetitif yang pada akhirnya memicu ketergantungan (Koob & Volkow, 2016). Faktor lain adalah desain algoritma dalam platform digital yang memang ditujukan untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin. Algoritma personalisasi membuat konten yang disajikan semakin sesuai dengan minat, sehingga mendorong individu terus-menerus menjelajah tanpa henti (Wang, dkk., 2024). Selain itu, minimnya literasi digital, terutama pada anak-anak dan remaja, membuat mereka sulit membedakan antara penggunaan internet untuk tujuan produktif dengan konsumsi hiburan semata. Faktor psikologis juga berperan penting; individu yang memiliki tingkat stres tinggi, keterampilan sosial yang rendah, atau kurang dukungan dari keluarga lebih rentan terhadap adiksi internet (Lozano-Blasco, dkk., 2022).

Dampak dari adiksi internet sangat luas dan tidak terbatas pada satu aspek kehidupan. Dari sisi psikologis, adiksi internet terbukti berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan mental seperti depresi, kecemasan, serta penurunan kemampuan regulasi emosi. Studi Ozuysal, dkk. (2024) menegaskan adanya korelasi kuat antara adiksi internet dan kualitas tidur yang buruk, di mana individu mengalami insomnia, mudah lelah, serta cenderung memiliki *mood* yang labil. Di sisi sosial, adiksi internet menyebabkan menurunnya



kualitas interaksi tatap muka. Banyak anak dan remaja lebih memilih berinteraksi di dunia maya dibandingkan di dunia nyata, sehingga mengalami isolasi sosial. Hal ini berdampak pada kemampuan mereka membangun relasi interpersonal yang sehat. Konflik dalam keluarga pun sering muncul ketika orang tua berusaha membatasi penggunaan gawai, yang terkadang berujung pada perilaku agresif anak.

Dampak lain yang tidak kalah penting adalah pada dunia pendidikan. Adiksi internet mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi belajar, serta membuat siswa cenderung menunda-nunda tugas. Penelitian Lozano-Blasco, dkk. (2022) menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat adiksi internet tinggi memiliki prestasi akademik lebih rendah dibandingkan siswa dengan penggunaan internet moderat. Situasi ini menjadi semakin kompleks ketika pembelajaran daring semakin meluas pascapandemi COVID-19, karena batas antara penggunaan internet untuk tujuan belajar dan hiburan menjadi semakin kabur. Guru maupun orang tua kerap menghadapi dilema dalam menyeimbangkan kebutuhan akses digital untuk pendidikan dengan risiko distraksi yang sangat tinggi.

Representasi adiksi internet di era digital dengan demikian memperlihatkan sebuah fenomena multidimensi. Di satu sisi, internet membawa peluang besar dalam memperluas akses informasi dan pendidikan, tetapi di sisi lain ia menghadirkan tantangan serius berupa perilaku adiktif yang mengancam kesehatan mental, hubungan sosial, dan keberhasilan akademik generasi muda.

Fenomena ini tidak bisa dipahami hanya dari perspektif individu, melainkan juga harus dilihat dalam kaitannya dengan budaya digital, struktur sosial, serta kebijakan publik. Tantangan utama adalah bagaimana menciptakan keseimbangan agar internet dapat dimanfaatkan secara sehat dan produktif. Untuk itu, literasi digital yang komprehensif menjadi kunci, agar anak dan remaja mampu mengembangkan regulasi diri dalam penggunaan internet. Peran keluarga, sekolah, komunitas, hingga pemerintah menjadi krusial untuk mengarahkan perilaku digital masyarakat ke arah yang lebih sehat.

Kesimpulannya, representasi adiksi internet di era digital menunjukkan bahwa fenomena ini bukan sekadar perilaku menyimpang individu, tetapi gejala sosial yang kompleks dan berlapis. Prevalensi yang meningkat secara global dan di Indonesia menuntut perhatian serius dari berbagai pihak. Dampaknya yang luas pada kesehatan mental, interaksi sosial, dan pendidikan memperlihatkan bahwa solusi terhadap adiksi internet harus bersifat multidimensional, melibatkan pendekatan psikologis, komunikatif, edukatif, dan kebijakan publik. Dengan pemahaman yang lebih menyeluruh, masyarakat dapat mengelola internet bukan sebagai sumber masalah, melainkan sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas hidup dan mendukung pembangunan yang berkelanjutan.

### C. Perspektif Psikologi Komunikasi dalam Memahami Adiksi

Fenomena adiksi internet tidak bisa dilepaskan dari perspektif psikologi komunikasi, karena penggunaan internet pada dasarnya merupakan sebuah praktik komunikasi yang melibatkan pertukaran pesan, interaksi sosial, serta proses psikologis yang kompleks. Psikologi komunikasi mempelajari bagaimana pikiran, perasaan, motivasi, dan persepsi individu memengaruhi cara mereka berkomunikasi, serta bagaimana pesan yang mereka terima membentuk perilaku. Dengan demikian, memahami adiksi internet melalui lensa psikologi komunikasi berarti menyoroti bagaimana komunikasi digital, baik melalui media sosial, gim daring, maupun platform hiburan, dapat memengaruhi regulasi emosi, identitas diri, serta pola interaksi sosial yang kemudian berujung pada perilaku adiktif.

Dalam konteks adiksi internet, salah satu konsep penting yang dibahas dalam literatur adalah *mood modification*, yaitu kecenderungan individu menggunakan internet sebagai sarana untuk mengubah atau menenangkan suasana hati mereka. Griffiths (2017) menyebutkan bahwa *mood modification* adalah salah satu komponen inti dari adiksi perilaku, di mana individu mencari rasa nyaman, kegembiraan, atau pelarian dari stres melalui aktivitas daring. Psikologi komunikasi membantu menjelaskan fenomena ini dengan menunjukkan bagaimana pesan-pesan digital, seperti notifikasi media sosial atau interaksi di gim daring, berfungsi

sebagai stimulus simbolik yang memberikan rasa validasi, kepuasan, bahkan afeksi. Misalnya, seorang remaja yang merasa terisolasi di dunia nyata mungkin mencari pengakuan melalui “likes” di media sosial, yang memberikan rasa keterhubungan sekaligus mendorong perilaku repetitif. Hal ini sejalan dengan teori *uses and gratifications*, yang menyatakan bahwa individu menggunakan media sesuai dengan kebutuhan psikologis mereka, termasuk kebutuhan untuk hiburan, interaksi sosial, dan pengakuan diri.

Selain *mood modification*, aspek *loss of control* juga sangat relevan dibahas dalam perspektif psikologi komunikasi. *Loss of control* menggambarkan ketidakmampuan individu untuk membatasi penggunaan internet meskipun menyadari dampak negatif yang ditimbulkannya. Dalam kerangka psikologi komunikasi, hal ini bisa dilihat sebagai kegagalan individu dalam melakukan regulasi komunikasi, baik dalam hal waktu maupun isi. Individu yang mengalami *loss of control* cenderung tidak mampu membedakan kapan komunikasi digital diperlukan dan kapan harus dihentikan, sehingga waktu yang dihabiskan secara daring semakin lama dan mengganggu aktivitas lain. Menurut Koob dan Volkow (2016), hal ini juga berkaitan dengan perubahan pada sistem dopamin di otak, di mana dorongan untuk terus berinteraksi secara digital menjadi kompulsif. Namun, psikologi komunikasi menambahkan perspektif bahwa perilaku ini juga diperkuat oleh desain media digital yang memang dirancang untuk memicu

perhatian terus-menerus. Dengan kata lain, *loss of control* bukan hanya masalah individu, tetapi juga hasil dari interaksi komunikatif antara manusia dan media.

Fenomena *relapse* atau kambuh juga dapat dijelaskan melalui psikologi komunikasi. Marlatt dan Gordon (1985) menyebut bahwa *relapse* sering dipicu oleh situasi berisiko tinggi atau isyarat lingkungan yang mengingatkan individu pada perilaku adiktif. Dalam konteks internet, isyarat tersebut bisa berupa iklan, notifikasi, atau pesan dari teman daring yang mendorong individu kembali terhubung meskipun sebelumnya berusaha membatasi diri. Psikologi komunikasi membantu melihat bagaimana stimulus komunikasi digital memiliki kekuatan simbolik yang memicu ingatan emosional dan keinginan untuk kembali berinteraksi. Dengan demikian, *relapse* tidak hanya dipahami sebagai gejala biologis, tetapi juga sebagai hasil dari dinamika komunikasi yang terus berlangsung di ruang digital.

Psikologi komunikasi juga menekankan bagaimana adiksi internet berkaitan erat dengan pembentukan identitas dan hubungan sosial. Media digital memungkinkan individu menampilkan diri mereka dalam bentuk yang terkurasi, memilih pesan-pesan yang ingin ditampilkan, dan mengendalikan bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain. Namun, hal ini juga dapat menciptakan tekanan psikologis. Individu yang terlalu sering membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial rentan mengalami kecemasan, rendah diri, atau bahkan depresi (Lozano-Blasco,

Latorre, & Cortes, 2022). Dalam kerangka psikologi komunikasi, kondisi ini menunjukkan bahwa interaksi digital bukan hanya tentang berbagi pesan, tetapi juga tentang bagaimana individu menginternalisasi makna dari pesan yang mereka terima. Ketika pesan-pesan tersebut konsisten memberikan umpan balik negatif atau membangkitkan rasa ketidakcukupan, maka internet justru menjadi sumber stres alih-alih sarana komunikasi yang sehat.

Lebih jauh lagi, perspektif psikologi komunikasi menjelaskan bagaimana adiksi internet berkaitan dengan konsep *social cognitive theory*. Bandura berpendapat bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh proses observasi dan pembelajaran sosial. Dalam konteks digital, individu sering kali meniru perilaku yang mereka lihat secara daring, termasuk pola konsumsi media yang berlebihan. Anak-anak yang melihat orang tua atau teman sebayanya terus-menerus menggunakan gawai cenderung menirukan perilaku tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa adiksi internet bukan hanya masalah individu yang terisolasi, tetapi juga fenomena komunikasi yang dipelajari dan diperkuat melalui interaksi sosial.

Psikologi komunikasi juga membantu memahami bagaimana adiksi internet berdampak pada hubungan interpersonal. Wang, Zeng, Li, dan Ning (2024) menemukan bahwa adiksi internet dapat menurunkan kemampuan kognitif sosial, seperti empati dan keterampilan komunikasi tatap muka. Individu yang terlalu sering berinteraksi di dunia maya sering kali mengalami kesulitan dalam membaca isyarat nonverbal atau mengelola emosi dalam

komunikasi langsung. Dengan demikian, adiksi internet bukan hanya mengurangi waktu yang dihabiskan untuk interaksi nyata, tetapi juga menurunkan kualitas komunikasi interpersonal itu sendiri.

Kaitan antara adiksi internet dan psikologi komunikasi semakin jelas ketika fenomena ini dikaitkan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan, khususnya SDG 3 tentang kesehatan mental dan kesejahteraan. Dari perspektif komunikasi, adiksi internet dapat dilihat sebagai hambatan dalam membangun komunikasi sehat yang mendukung kesejahteraan psikologis individu. SDG 4 tentang pendidikan berkualitas juga relevan, karena adiksi internet dapat mengganggu kemampuan siswa untuk fokus dan berinteraksi dalam proses belajar. Selain itu, SDG 10 tentang berkurangnya ketidaksetaraan turut terkait, karena kelompok dengan literasi digital rendah dan dukungan sosial terbatas lebih rentan terhadap dampak negatif adiksi internet. Dengan demikian, psikologi komunikasi dapat digunakan sebagai kerangka untuk merancang intervensi yang lebih efektif, baik melalui edukasi literasi digital, program komunikasi keluarga, maupun kebijakan publik.

Secara keseluruhan, perspektif psikologi komunikasi memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai adiksi internet. Ia menjelaskan bahwa fenomena ini bukan hanya hasil dari gangguan biologis atau kelemahan individu, tetapi juga konsekuensi dari interaksi komunikasi yang terus-menerus terjadi di ruang

digital. *Mood modification*, *loss of control*, dan *relapse* bukan hanya konsep klinis, tetapi juga fenomena komunikasi yang dapat dianalisis melalui teori-teori komunikasi seperti *uses and gratifications* dan *social cognitive theory*. Dampaknya yang luas terhadap identitas diri, kesehatan mental, serta kualitas interaksi interpersonal menunjukkan bahwa solusi terhadap adiksi internet harus melibatkan pendekatan komunikatif yang menekankan literasi digital, regulasi diri, dan penguatan hubungan sosial di dunia nyata. Dengan cara ini, psikologi komunikasi dapat berperan tidak hanya dalam memahami, tetapi juga dalam mengatasi adiksi internet sebagai tantangan besar di era digital.

#### **D. Implikasi Sosial, Pendidikan, dan SDGs**

Adiksi internet bukan hanya persoalan individu yang tidak mampu mengendalikan dirinya, melainkan fenomena yang membawa dampak luas terhadap masyarakat, dunia pendidikan, dan pembangunan berkelanjutan. Pada tingkat sosial, kecanduan internet mengubah pola interaksi manusia, mereduksi kualitas relasi antarindividu, dan bahkan menimbulkan konflik dalam keluarga. Dari sisi pendidikan, adiksi internet berpengaruh terhadap motivasi, konsentrasi, serta prestasi belajar siswa dan mahasiswa. Sementara itu, jika dilihat dari kerangka pembangunan global, fenomena ini berhubungan erat dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya terkait kesehatan, pendidikan, dan kesetaraan sosial. Oleh karena itu,



memahami implikasi adiksi internet berarti mengaitkan aspek psikologis dan perilaku individu dengan dinamika sosial yang lebih luas.

Secara sosial, adiksi internet menggeser pola komunikasi yang sebelumnya berbasis tatap muka menjadi dominan berbasis daring. Hal ini memang membawa keuntungan berupa akses komunikasi yang lebih cepat, luas, dan murah, tetapi di sisi lain memunculkan risiko isolasi sosial. Individu yang terlalu larut dalam interaksi digital sering kali mengabaikan komunikasi langsung dengan keluarga atau teman sebaya, sehingga relasi interpersonal yang seharusnya memperkuat ikatan emosional justru melemah. Penelitian Wang, Zeng, Li, dan Ning (2024) menemukan bahwa individu dengan tingkat adiksi internet tinggi mengalami penurunan kemampuan kognitif sosial, seperti empati dan pemahaman terhadap isyarat nonverbal. Akibatnya, kemampuan untuk membangun relasi sosial di dunia nyata semakin berkurang. Fenomena ini juga terlihat dalam keluarga, di mana anak-anak yang kecanduan gim daring atau media sosial sering kali menolak ajakan orang tua untuk melakukan aktivitas bersama, bahkan tidak jarang memunculkan konflik ketika penggunaan gawai dibatasi. Dalam kasus ekstrem, muncul perilaku agresif yang memperlihatkan betapa seriusnya dampak sosial dari kecanduan internet.

Dampak sosial lainnya adalah munculnya kesenjangan interaksi antar generasi. Orang tua yang tidak memahami dunia digital sering kali kesulitan berkomunikasi dengan anak-anak yang

hidupnya sudah sangat melekat dengan gawai. Perbedaan ini menimbulkan jarak emosional yang dapat mengganggu keharmonisan keluarga. Selain itu, adiksi internet memperbesar risiko paparan konten negatif, mulai dari kekerasan, pornografi, hingga ujaran kebencian, yang dapat membentuk perilaku agresif atau menyimpang. Dalam konteks masyarakat yang lebih luas, perilaku ini dapat meningkatkan intoleransi, penyebaran hoaks, dan polarisasi sosial, sehingga adiksi internet tidak hanya berdampak pada individu dan keluarga, tetapi juga pada kohesi sosial secara keseluruhan.

Dalam ranah pendidikan, implikasi adiksi internet sangat terasa. Penggunaan internet yang awalnya dimaksudkan untuk mendukung pembelajaran sering kali bergeser menjadi konsumsi hiburan berlebihan. Lozano-Blasco, Latorre, dan Cortes (2022) dalam meta-analisis mereka menemukan bahwa remaja dengan tingkat adiksi internet tinggi menunjukkan penurunan prestasi akademik dibandingkan dengan remaja yang menggunakan internet secara moderat. Hal ini terjadi karena waktu belajar berkurang, konsentrasi terganggu, dan motivasi akademik melemah. Siswa yang terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial, misalnya, cenderung lebih mudah terdistraksi dan kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu. Di sisi lain, guru dan orang tua menghadapi tantangan besar dalam membatasi penggunaan internet tanpa menghambat kebutuhan digital yang sah untuk belajar.

Adiksi internet juga berdampak pada aspek keterampilan sosial dalam pendidikan. Mahasiswa atau siswa yang lebih banyak berinteraksi secara daring kurang terlatih dalam komunikasi tatap muka, presentasi, atau diskusi langsung. Wang, dkk. (2024) menegaskan bahwa kecanduan internet dapat mengurangi kemampuan interpersonal dan kerja sama tim, padahal keterampilan ini sangat dibutuhkan dalam dunia pendidikan maupun dunia kerja. Dengan demikian, adiksi internet tidak hanya menghambat pencapaian akademik, tetapi juga mengurangi kualitas pembelajaran karakter dan keterampilan sosial yang seharusnya menjadi bagian integral dari proses pendidikan.

Keterkaitan fenomena adiksi internet dengan SDGs memperjelas bahwa masalah ini bukan sekadar isu psikologis atau sosial, melainkan juga tantangan pembangunan global. Pertama, adiksi internet berkaitan langsung dengan SDG 3: Kehidupan Sehat dan Sejahtera. Kecanduan digital terbukti berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental, seperti meningkatnya tingkat depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Ozuysal, dkk. (2024) menunjukkan bahwa individu dengan adiksi internet mengalami penurunan kualitas tidur dan peningkatan gangguan psikologis, yang secara langsung mengurangi kualitas hidup. Dari perspektif kesehatan masyarakat, kondisi ini menjadi tantangan serius karena kesehatan mental merupakan salah satu komponen utama kesejahteraan.

Kedua, adiksi internet berkaitan dengan SDG 4: Pendidikan Berkualitas. Kecanduan internet dapat menghambat tercapainya

tujuan pendidikan, baik di tingkat dasar maupun tinggi. Ketika siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas daring yang tidak produktif, maka tujuan pendidikan untuk membentuk manusia yang berpengetahuan, terampil, dan berkarakter sulit tercapai. Hal ini menunjukkan bahwa penyediaan akses internet dalam pendidikan harus diiringi dengan literasi digital yang memadai agar penggunaan internet tidak kontraproduktif.

Ketiga, fenomena ini juga menyentuh SDG 10: Berkurangnya Ketidaksetaraan. Anak-anak dari keluarga dengan latar belakang ekonomi lemah sering kali memiliki pengawasan yang lebih sedikit dari orang tua karena kesibukan bekerja, sehingga lebih rentan terhadap kecanduan internet. Selain itu, mereka mungkin tidak memiliki akses terhadap pendidikan literasi digital yang memadai, yang membuat mereka lebih mudah terjebak dalam perilaku adiktif. Sebaliknya, kelompok dengan sumber daya lebih baik memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan pendidikan digital yang sehat dan dukungan keluarga yang kuat. Kondisi ini berpotensi memperlebar kesenjangan sosial antara kelompok yang mampu mengelola penggunaan internet dengan bijak dan kelompok yang tidak mampu.

Dengan demikian, jika dikaitkan dengan SDGs, jelas bahwa adiksi internet dapat menjadi hambatan dalam pencapaian pembangunan berkelanjutan. Upaya untuk mengatasi masalah ini perlu dilakukan secara komprehensif, melibatkan berbagai pihak mulai dari individu, keluarga, sekolah, masyarakat, hingga

pemerintah. Literasi digital menjadi salah satu solusi penting yang dapat membantu individu memahami risiko dan manfaat penggunaan internet, sekaligus membekali mereka dengan keterampilan untuk mengatur waktu dan konten yang dikonsumsi. Selain itu, pendidikan karakter di sekolah perlu diperkuat agar siswa memiliki kemampuan regulasi diri dan tidak mudah terjebak dalam perilaku adiktif. Di tingkat kebijakan, pemerintah dapat berperan melalui regulasi konten, penyediaan layanan konseling, dan kampanye kesadaran publik mengenai penggunaan internet yang sehat.

Implikasi sosial, pendidikan, dan kaitannya dengan SDGs memperlihatkan bahwa adiksi internet adalah fenomena multidimensi yang menuntut respons kolektif. Tidak cukup hanya melihatnya sebagai masalah medis atau psikologis, melainkan harus dipahami sebagai tantangan komunikasi, pendidikan, dan pembangunan. Jika tidak ditangani secara serius, adiksi internet dapat mengganggu kesehatan mental masyarakat, melemahkan kualitas pendidikan, serta memperlebar ketidaksetaraan sosial. Sebaliknya, jika dikelola dengan baik melalui literasi digital, penguatan komunikasi keluarga, serta kebijakan publik yang berpihak pada kesehatan mental dan pendidikan berkualitas, maka internet dapat dimanfaatkan sebagai sarana yang mendukung kesejahteraan individu dan pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan.

### **E. Penutup**

Fenomena adiksi internet merupakan salah satu tantangan besar di era digital yang tidak bisa dipandang sebelah mata. Sebagai bentuk perilaku adiktif non-zat, kecanduan internet memiliki dampak yang serupa seriusnya dengan kecanduan narkoba atau alkohol, karena menyangkut kehilangan kendali, gangguan regulasi emosi, hingga penurunan kualitas hidup. Melalui pendekatan psikologi komunikasi, kita dapat memahami bahwa adiksi internet bukan hanya soal individu yang gagal mengendalikan dirinya, melainkan juga tentang bagaimana pesan, simbol, dan interaksi digital yang dikonstruksi oleh media mampu membentuk pola pikir dan perilaku yang repetitif. Internet tidak lagi sekadar sarana informasi, tetapi telah menjadi ruang komunikasi yang membentuk identitas, relasi, dan bahkan kesejahteraan mental seseorang.

Esai ini telah menunjukkan bahwa representasi adiksi internet di era digital menggambarkan sebuah fenomena yang multidimensi. Data global dan nasional menunjukkan prevalensi yang terus meningkat, terutama di kalangan anak dan remaja. Budaya kepuasan instan, algoritma media sosial, minimnya literasi digital, serta lemahnya dukungan keluarga dan lingkungan menjadi faktor penyebab yang memperkuat kecenderungan perilaku adiktif. Dampak yang ditimbulkan pun tidak hanya pada kesehatan mental, tetapi juga pada kualitas interaksi sosial dan prestasi pendidikan. Dengan demikian, adiksi internet tidak bisa dipahami hanya dari sisi

klinis atau medis, melainkan juga dari sisi komunikasi dan dinamika sosial yang menyertainya.

Analisis dari perspektif psikologi komunikasi memberikan pemahaman lebih mendalam bahwa fenomena ini erat kaitannya dengan konsep *mood modification*, *loss of control*, dan *relapse*. Individu sering menggunakan internet untuk mengatur suasana hati, namun akhirnya kehilangan kendali dan mengalami siklus kambuh yang sulit dihindari. Proses ini diperkuat oleh desain media digital yang memang dirancang untuk menarik perhatian dan menciptakan ketergantungan. Di sisi lain, teori komunikasi juga menekankan bagaimana adiksi internet terkait dengan pembentukan identitas diri, pembelajaran sosial melalui observasi, dan menurunnya keterampilan komunikasi tatap muka. Semua ini menunjukkan bahwa solusi terhadap adiksi internet harus melibatkan pendekatan komunikasi yang komprehensif, bukan hanya terapi medis atau konseling psikologis semata.

Implikasi sosial dan pendidikan dari adiksi internet sangat luas. Di tingkat keluarga, fenomena ini sering menimbulkan konflik antar generasi, mengikis kualitas hubungan emosional, bahkan dalam beberapa kasus memunculkan perilaku agresif. Di lingkungan pendidikan, adiksi internet menurunkan motivasi belajar, mengganggu konsentrasi, dan menghambat perkembangan keterampilan sosial yang penting untuk kehidupan nyata. Jika dikaitkan dengan agenda pembangunan global, adiksi internet menjadi hambatan serius dalam pencapaian *Sustainable*

*Development Goals* (SDGs), khususnya SDG 3 tentang kesehatan dan kesejahteraan, SDG 4 tentang pendidikan berkualitas, dan SDG 10 tentang berkurangnya ketidaksetaraan.

Karena itu, diperlukan upaya kolektif dari berbagai pihak untuk menghadapi tantangan ini. Individu perlu dibekali literasi digital dan keterampilan regulasi diri agar mampu menggunakan internet secara sehat. Keluarga perlu berperan aktif dalam memberikan pengawasan dan komunikasi yang hangat sehingga anak tidak mencari pelarian di dunia maya. Sekolah dan perguruan tinggi dapat menanamkan literasi digital sebagai bagian dari kurikulum untuk mendorong penggunaan teknologi yang produktif. Pemerintah pun berperan penting melalui kebijakan publik yang mendukung layanan kesehatan mental, pengendalian konten berbahaya, serta kampanye kesadaran mengenai penggunaan internet yang bijak.

Akhirnya, adiksi internet harus dipandang sebagai cerminan dari kompleksitas era digital: sebuah fenomena yang di satu sisi menawarkan peluang besar, tetapi di sisi lain membawa risiko serius. Tantangan utama bukanlah menolak teknologi, melainkan bagaimana mengelolanya secara bijak agar tetap mendukung kesehatan mental, keharmonisan sosial, dan kualitas pendidikan. Dengan pendekatan multidimensional yang memadukan psikologi komunikasi, pendidikan, dan kebijakan publik, masyarakat dapat meminimalkan risiko adiksi internet sekaligus mengoptimalkan manfaatnya. Dengan demikian, internet bukan lagi menjadi sumber



masalah, melainkan sarana penting bagi pembangunan manusia yang sehat, berdaya saing, dan berkelanjutan.

## Referensi

- Griffiths, M. D. (2017). Internet addiction: Conceptual, methodological, and clinical issues. *Addiction*, 112(1), 5–10. <https://doi.org/10.1111/add.13556>
- Khantzian, E. J. (2017). The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications. *Harvard Review of Psychiatry*, 25(2), 98–104. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000125>
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: A neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*, 3(8), 760–773. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00104-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00104-8)
- Lozano-Blasco, R., Latorre, P., & Cortes, A. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. *Child & Youth Services Review*, 133, 106343. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106343>
- Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York, NY: Guilford Press.
- Ozuysal, M., Karaman, G., Yildiz, M., & Cakir, O. (2024). Assessment of the relationship between internet addiction, sleep quality, and psychological well-being in adults.

- Behavioral Sciences, 14(2), 113.  
<https://doi.org/10.3390/bs14020113>
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of internet addiction: Conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, 1891–1900. <https://doi.org/10.2147/NDT.S78912>
- Wang, Y., Zeng, Y., Li, C., & Ning, G. (2024). Internet addiction and interpersonal relationships: Social cognitive impairment. *Behavioral Sciences*, 14(5), 288.  
<https://doi.org/10.3390/bs14050288>
- World Health Organization. (2018). Gaming disorder: ICD-11 classification of mental and behavioural disorders. Geneva, Switzerland: WHO. Retrieved from <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2024, September 25). Teens, screens and mental health. WHO Regional Office for Europe. Retrieved from <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023). Laporan survei internet APJII 2023. Jakarta: APJII. Retrieved from <https://apjii.or.id>.