

**PENGARUH INTERNET ADDICTION TERHADAP ANXIETY PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS SUMATERA UTARA****Namora Lumongga Lubis^{1*}, Borisman Zega²**¹⁻²Universitas Sumatera Utara

Email Korespondensi: namora.lbs@usu.ac.id

Disubmit: 23 Juli 2025

Diterima: 19 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i10.21791>**ABSTRACT**

The massive use of the internet among university students brings both positive and negative impacts, one of which is internet addiction that may affect mental health, including anxiety disorders. University students are a vulnerable group due to high academic demands and social pressures. This study aims to determine the effect of internet addiction on anxiety levels among students at Universitas Sumatera Utara. This research applied a quantitative approach with a cross-sectional study design. A total of 269 students were selected using two-stage cluster random sampling from five faculties. The instruments used were the Internet Addiction Test (IAT) to measure internet addiction and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) to assess anxiety levels. Data were analyzed using a simple linear regression test with the assistance of SPSS version 26. The results showed a significant effect of internet addiction on anxiety ($p = 0.000$; $t \text{ count} = 10.588 > t \text{ table} = 1.65251$), with a coefficient of determination of 29.6%. This means that 29.6% of the variation in anxiety levels among students is influenced by internet addiction. These findings highlight the importance of responsible internet use and the need for digital literacy and mental health promotion among students to reduce the risk of psychological disorders. Educational institutions are expected to provide preventive and curative interventions to address this issue.

Keywords: Internet Addiction, Anxiety, Students**ABSTRAK**

Penggunaan internet yang masif di kalangan mahasiswa membawa dampak positif dan negatif, salah satunya adalah internet addiction yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan (anxiety). Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap kondisi ini karena tingginya tuntutan akademik dan tekanan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh internet addiction terhadap tingkat anxiety pada mahasiswa Universitas Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 269 mahasiswa yang dipilih melalui teknik two stage cluster random sampling dari lima fakultas. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Internet Addiction Test (IAT) untuk mengukur tingkat adiksi internet dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan. Data dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara internet addiction terhadap anxiety ($p = 0,000$; t hitung = $10,588 > t$ tabel = $1,65251$), dengan nilai koefisien determinasi sebesar $29,6\%$. Artinya, $29,6\%$ variasi kecemasan pada mahasiswa dipengaruhi oleh tingkat adiksi internet. Temuan ini menegaskan pentingnya penggunaan internet yang bijak serta perlunya edukasi digital dan promosi kesehatan mental bagi mahasiswa untuk mengurangi risiko gangguan psikologis. Institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan intervensi preventif dan kuratif terkait permasalahan ini.

Kata Kunci: *Internet Addiction, Anxiety, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Pembangunan berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs) poin ke-3 menekankan pentingnya kesehatan dan kesejahteraan yang baik untuk semua. Salah satu aspek penting dari kesehatan adalah kesehatan mental, yang belakangan ini mendapat perhatian luas akibat meningkatnya prevalensi gangguan psikologis, khususnya pada kelompok usia produktif seperti mahasiswa.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat berbagai tekanan, baik akademik maupun sosial. Salah satu faktor pemicu gangguan mental yang sedang menjadi sorotan adalah penggunaan internet yang berlebihan, atau yang dikenal dengan istilah internet addiction.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara internet addiction dengan anxiety. Sebagai contoh, penelitian oleh Oktavia dan Wijaya (2021) serta Ramadhani (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan internet cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Namun, hasil yang berbeda ditemukan dalam penelitian Meilinda et al. (2023) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara keduanya. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan hasil yang mungkin disebabkan oleh variasi

metode, karakteristik responden, dan skala ukur yang digunakan.

Teori Young (1998) menjelaskan bahwa penggunaan internet berlebihan mempengaruhi keseimbangan kehidupan individu, yang berdampak pada kesehatan mental termasuk anxiety. Teori SOR (Stimulus-Organism-Response) juga mendukung bahwa stimulus dari luar seperti internet dapat memicu respons internal berupa gangguan psikologis.

Berdasarkan laporan We Are Social tahun 2024, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai $185,3$ juta orang dengan rata-rata penggunaan lebih dari 7 jam per hari. Mahasiswa sebagai digital native seringkali tidak dapat memisahkan aktivitas belajar dengan hiburan, sehingga mudah terjerumus dalam penggunaan internet yang tidak produktif.

Survei awal terhadap mahasiswa Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari dan mengalami perasaan cemas saat tidak terhubung ke internet. Hal ini menunjukkan adanya indikasi bahwa internet addiction dapat memengaruhi tingkat kecemasan mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh internet addiction terhadap anxiety pada

mahasiswa Universitas Sumatera Utara Tahun 2025. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya promosi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

TINJAUAN PUSTAKA

Internet addiction didefinisikan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan internet sehingga menyebabkan gangguan dalam fungsi sosial, akademik, pekerjaan, dan kesehatan mental individu. Fenomena ini menjadi isu global seiring dengan perkembangan teknologi dan digitalisasi yang semakin massif.

Penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah anxiety atau kecemasan. Kecemasan ditandai dengan perasaan gelisah, khawatir, dan ketegangan yang berlebihan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei analitik dan rancangan *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk mengukur hubungan antara variabel bebas (internet addiction) dan variabel terikat (anxiety) pada mahasiswa.

Penelitian dilakukan di lingkungan Universitas Sumatera Utara dengan populasi seluruh mahasiswa aktif Universitas Sumatera Utara tahun 2025 yang berjumlah 42.687 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 269 mahasiswa yang diperoleh dengan teknik two stage cluster random sampling. Pada tahap pertama, lima fakultas dipilih secara acak dari seluruh fakultas di USU. Selanjutnya, pada tahap kedua, pengambilan sampel dilakukan secara proporsional dari masing-masing fakultas terpilih.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian. Instrumen pertama adalah Internet Addiction Test (IAT) yang dikembangkan oleh Young (1998), berisi 20 pernyataan untuk mengukur tingkat kecanduan terhadap penggunaan internet. Instrumen kedua adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang dikembangkan oleh Hamilton (1959), terdiri dari 14 item yang mengukur gejala kecemasan baik dari aspek psikis maupun somatik.

Data yang telah terkumpul diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Uji statistik yang digunakan adalah uji regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh internet addiction terhadap anxiety. Sebelum dilakukan analisis, data diuji terlebih dahulu dengan uji normalitas dan linearitas untuk memenuhi asumsi dasar uji parametrik

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Umur, Jenis Kelamin, Durasi Penggunaan Internet, Dan Jenis Penggunaan Internet), *Internet Addiction* Dan *Anxiety*

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
18	8	3,0
19	32	11,9
20	89	33,5
21	97	36,1
22	39	14,5
23	3	1,1
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	62	23,0
Perempuan	207	77,0
Durasi Penggunaan Internet/Hari	Frekuensi	Persentase (%)
<2 jam	4	1,5
2-6 jam	99	36,8
>6 jam	166	61,7
Jenis Penggunaan Internet	Frekuensi	Persentase (%)
Pendidikan, Komunikasi, hiburan, media social, belanja/transaksi	186	69,1
Hiburan dan media social	18	6,7
Kombinasi lainnya	65	24,2
<i>Internet Addiction</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	98	36,4
Ringan	137	60,0
Sedang	34	12,6
<i>Anxiety</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	130	48,3
Ringan	68	25,3
Sedang	37	13,8
Berat	34	12,6

Berdasarkan hasil pada tabel, diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 20 hingga 22 tahun, dengan proporsi terbanyak berusia 21 tahun (36,1%), diikuti oleh usia 20 tahun (33,5%) dan 22 tahun (14,5%).

Dari segi jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan yaitu sebanyak 207 orang (77,0%), sedangkan laki-laki sebanyak 62 orang (23,0%).

Durasi penggunaan internet per hari menunjukkan bahwa sebagian besar responden

menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari, yaitu sebanyak 166 orang (61,7%). Responden lainnya menggunakan internet selama 4-6 jam sebanyak 71 orang (26,4%), 2-4 jam sebanyak 28 orang (10,4%), dan kurang dari 2 jam sebanyak 4 orang (1,5%). Durasi ini menunjukkan adanya kecenderungan penggunaan internet secara intensif di kalangan mahasiswa.

Terkait jenis penggunaan internet, mayoritas responden (69,1%) menggunakan internet untuk berbagai keperluan secara bersamaan seperti komunikasi,

hiburan, pendidikan, dan belanja online. Sebagian lainnya menggunakan untuk kombinasi terbatas seperti hiburan dan pendidikan, atau hanya hiburan dan media sosial. Pola ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung multitasking dalam menggunakan internet, tidak hanya untuk kebutuhan akademik, tetapi juga hiburan dan konsumtif.

Hasil pengukuran tingkat *internet addiction* berdasarkan *Internet Addiction Test* (IAT) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecanduan internet kategori ringan, yaitu

sebanyak 137 orang (60,0%). Responden dengan kategori normal sebanyak 98 orang (36,4%) dan hanya 34 orang (12,6%) yang berada pada kategori berat.

Sedangkan pada tingkat kecemasan yang diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan kategori normal sebanyak 130 orang (48,3%), diikuti oleh kecemasan ringan sebanyak 68 orang (25,3%). Sebanyak 37 orang (13,8%) mengalami kecemasan sedang, 34 orang (12,6%) berada dalam kategori sangat berat.

Table 2. Hasil Uji Normalitas dan Linearitas Pengaruh Internet Addiction terhadap Anxiety pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara Tahun 2025

Jenis Uji	Statistik (K-S)/F	P-value
Normalitas	0,053	0,066
Linearitas	109,191	0,000
<i>Deviation from Linearity</i>	0,876	0,716

Uji asumsi klasik pada analisis regresi linear sederhana dimulai dengan uji normalitas residual, yang dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,066 lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$), yang berarti residual regresi terdistribusi secara normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan hasil regresi dapat dianggap valid secara statistik

Selanjutnya, dilakukan uji linearitas dengan menggunakan ANOVA untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel

independen (*internet addiction*) dan dependen (*anxiety*) bersifat linear. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi linearitas sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel. Selain itu, hasil deviasi dari linearitas menunjukkan *p-value* sebesar $0,716 > 0,05$, yang berarti tidak terdapat penyimpangan dari linearitas. Maka dapat disimpulkan bahwa model regresi linear sederhana layak digunakan dalam penelitian ini karena kedua asumsi dasar, yakni normalitas dan linearitas, telah terpenuhi

Table 3. Analisis Pengaruh *Internet Addiction* terhadap *Anxiety* pada Mahasiswa Univeristas Sumatera Utara

Variabel	B	SE	t	P-value	R	R ²	Adj. R ²
(Konstanta)	0,956	1,472	0,649	0,517			
<i>Internet Addiction</i>	0,420	0,040	10,588	0,000	0,544	0,296	0,293

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,420 dengan arah positif, yang berarti setiap peningkatan satu satuan skor internet addiction akan meningkatkan skor anxiety sebesar 0,420 satuan, dengan asumsi variabel lain tetap. Nilai konstanta (intersep) sebesar 0,956 menunjukkan bahwa ketika skor internet addiction adalah nol, maka skor anxiety diperkirakan sebesar 0,956.

Nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 menunjukkan bahwa pengaruh antara internet addiction dan anxiety signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Hal ini juga diperkuat oleh nilai *t* hitung sebesar 10,588 yang lebih besar dari *t* tabel (1,65251), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1

diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara internet addiction terhadap anxiety pada mahasiswa Universitas Sumatera Utara tahun 2025.

Lebih lanjut, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,296, yang berarti sekitar 29,6% variasi dalam tingkat kecemasan mahasiswa dapat dijelaskan oleh tingkat kecanduan internet. Sementara itu, 70,4% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model ini. Dalam konteks ilmu sosial dan psikologi, nilai R^2 sebesar ini termasuk kategori cukup (moderate), mengingat fenomena kecemasan biasanya dipengaruhi oleh banyak faktor lain seperti tekanan akademik, lingkungan sosial, dan kondisi psikologis individu

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara internet addiction terhadap anxiety pada mahasiswa Universitas Sumatera Utara. Fakta ini diperoleh berdasarkan uji regresi linear sederhana dengan nilai *p* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan *t* hitung sebesar 10,588 yang lebih besar dari *t* tabel (1,65251). Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,296 menunjukkan bahwa 29,6% variasi tingkat kecemasan mahasiswa dapat dijelaskan oleh tingkat kecanduan internet. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi skor internet addiction yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mengalami kecemasan.

Temuan ini sesuai dengan teori Stimulus-Organism-Response (SOR) yang dikemukakan oleh Mehrabian dan Russell. Dalam konteks ini, internet berperan sebagai stimulus eksternal yang memberikan

pengaruh terhadap organisme (mahasiswa) berupa stresor digital yang kemudian menimbulkan respons berupa anxiety. Semakin sering dan intensif seseorang terpapar stimulus internet, maka semakin besar kemungkinan individu mengalami ketidakseimbangan emosional. Selain itu, hasil ini juga sesuai dengan teori dari Young (1998) yang menyatakan bahwa internet addiction merupakan bentuk gangguan kontrol impuls yang dapat memicu gangguan psikologis seperti anxiety dan depresi.

Penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Studi oleh Oktavia dan Wijaya (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami internet addiction memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan internet dalam batas wajar. Hasil serupa juga ditemukan oleh Ramadhani (2024) yang

mengungkapkan bahwa internet addiction memiliki hubungan signifikan dengan gangguan kecemasan pada kalangan mahasiswa. Penelitian oleh Chen et al. (2020) dan Du & Zhang (2022) turut mendukung temuan ini, yang menunjukkan bahwa paparan internet secara berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya gejala kecemasan dan gangguan psikologis lainnya.

Namun demikian, beberapa penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Meilinda et al. (2023) tidak menemukan hubungan yang signifikan antara internet addiction dan kecemasan. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh faktor mediasi seperti tingkat stres akademik, kepribadian, coping mechanism, serta lingkungan sosial mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini menambah bukti bahwa internet addiction memang dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya anxiety, meskipun bukan satu-satunya.

Berdasarkan temuan ini, penggunaan internet yang berlebihan tanpa pengendalian diri dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam bentuk anxiety. Internet yang seharusnya menjadi alat bantu produktivitas justru dapat menjadi sumber stres apabila digunakan secara kompulsif.

Selain itu, fakta penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (61,7%) menggunakan internet lebih dari enam jam per hari dan 60% berada pada tingkat kecanduan ringan. Durasi dan intensitas penggunaan ini menjadi indikator awal bahwa mahasiswa sudah berada dalam fase penggunaan internet yang tidak lagi sekadar fungsional, tetapi sudah masuk ke zona adiktif. Ketergantungan seperti ini dapat menyebabkan keterasingan sosial,

gangguan pola tidur, dan mengurangi keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas fisik atau sosial di dunia nyata. Data ini memperkuat argumen bahwa intensitas penggunaan internet perlu diawasi, terutama pada mahasiswa yang berada dalam masa perkembangan emosi dan tanggung jawab akademik.

Selaras dengan itu, pendekatan teoritis dari Young (1998) menyatakan bahwa seseorang dikatakan mengalami internet addiction apabila penggunaan internet sudah berdampak negatif terhadap aspek kehidupan sosial, akademik, dan emosionalnya. Hasil penelitian ini mencerminkan kerangka tersebut, di mana semakin tinggi skor IAT responden, maka semakin besar pula skor kecemasan yang diukur dengan HARS. Artinya, semakin seseorang terjebak dalam penggunaan internet yang kompulsif, maka kecenderungan mengalami gangguan emosional akan meningkat. Hal ini menandakan bahwa penggunaan internet yang tidak terkontrol memiliki kekuatan untuk mengganggu stabilitas emosi seseorang.

Jika ditinjau dari temuan lain, penelitian oleh Carolina dan Mahestu (2020) mengemukakan bahwa mahasiswa menggunakan internet sebagai pelarian dari tekanan akademik. Alih-alih menyelesaikan tekanan tersebut dengan strategi *coping* yang sehat, mereka justru menambah beban mental dengan berselancar di dunia maya secara berlebihan. Hal ini sesuai dengan temuan dalam penelitian ini, di mana responden yang menggunakan internet untuk kombinasi media sosial, hiburan, belanja, dan pendidikan (69,1%) juga menunjukkan tingkat kecemasan lebih tinggi. Penggunaan internet untuk banyak keperluan sekaligus atau multitasking digital ini dapat

mengganggu fokus dan memicu overstimulasi kognitif.

Berdasarkan keseluruhan temuan menunjukkan bahwa mahasiswa saat ini berada dalam kondisi yang rawan terhadap ketergantungan teknologi digital. Kombinasi antara tuntutan akademik, kebutuhan sosial, dan gaya hidup serba daring mendorong mereka menjadi sangat terhubung dengan internet, namun kurang mampu mengatur penggunaannya secara seimbang. Ini menjadi tantangan tersendiri dalam dunia pendidikan tinggi karena keberadaan internet tidak bisa dielakkan, tetapi penggunaannya harus dibarengi dengan edukasi literasi digital dan kesadaran terhadap dampak psikologisnya.

Lebih lanjut, penting bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program intervensi preventif seperti seminar kesehatan mental, pelatihan manajemen waktu, serta promosi hidup sehat yang menyeimbangkan aktivitas daring dan luring. Tidak hanya itu, peran dosen dan tenaga kependidikan dalam memberikan penguatan sosial dan pemahaman tentang bahaya internet addiction juga sangat dibutuhkan. Kampus dapat menyediakan layanan konseling psikologis yang mudah diakses oleh mahasiswa yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan digital atau gangguan kecemasan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat urgensi penanganan isu internet addiction sebagai salah satu determinan baru dalam kesehatan mental mahasiswa. Diharapkan dengan temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengambil kebijakan di lingkungan kampus untuk merancang program penanggulangan dan edukasi, sekaligus mendorong mahasiswa

untuk melakukan refleksi atas perilaku digital mereka sehari-hari.

KESIMPULAN

Diketahui dari 269 responden didominasi umur pada 21 tahun sebesar 36,1% (97 orang), berjenis kelamin perempuan sebesar 77% (207 orang), durasi penggunaan internet/hari pada kategori > 6 jam sebesar 61,7% (166 orang), dan jenis penggunaan internet pada kategori sebagai komunikasi, hiburan, pendidikan, dan belanja/transaksi sebesar 69,1% (186 orang). Sebanyak 60% (137 orang) dengan mayoritas pengguna internet addiction kategori ringan dan sebanyak 48,3% (130 orang) dengan mayoritas mengalami kecemasan dalam kategori normal. Terdapat pengaruh positif antara internet addiction terhadap anxiety dengan (P -value=0,00) dan thitung > ttabel ($10,588 > 1,65251$).

DAFTAR PUSTAKA

- Al Banna, M. H., Akter, S., Kabir, H., et al. (2023). Internet addiction, depressive symptoms, and anxiety with eating disorder risk among Bangladeshi university students. *Scientific Reports*.
- Carolina, E., & Mahestu, N. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) dan kecemasan pada pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 50-59.
- Chen, H., Wang, Y., Sun, X., & Liu, D. (2020). Exploring the relationship between Internet addiction and anxiety among college students. *Journal of Affective Disorders*, 265, 120-128.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.052>

- Du, H., & Zhang, X. (2022). Internet addiction and psychological well-being in university students. *Psychiatry Research*, 310, 114371. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114371>
- Meilinda, I., Prasetya, H., & Lestari, A. (2023). Internet addiction dan kecemasan pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 8(2), 91-98.
- Oktavia, F., & Wijaya, H. (2021). Penggunaan smartphone dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 45-54.
- Ramadhani, D. (2024). Hubungan antara Internet Addiction dan tingkat kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 13(1), 12-20.
- Zhang, Y., Feng, Y., Hu, S., & Fan, H. (2023). The relationship between students' anxiety and Internet use disorders: A meta-analysis. *International Journal of Mental Health Promotion*.
- Frontex Team. (2025). Internet addiction and quality of life in college students. *Frontiers in Psychiatry*.
- Pakhale, R., et al. (2023). Problematic internet use and social anxiety: Evidence from a systematic review. *Frontiers in Public Health*.
- Lozano-Blasco, A., & Cortes-Pascual, A. (2020). Problematic internet use and internalizing symptoms in adolescents: A meta-analysis. *European Journal of Psychology*.
- Beđer, Z., et al. (2023). Instrumental validation of Internet Addiction Test in a Croatian sample. *BMC Public Health*.
- Aljezawi, Y., et al. (2018). Psychometric properties of IAT in U.S. populations. *Frontiers in Public Health*.
- Banna, H. M. (2025). Internet addiction and psychological distress: A longitudinal study. *JMIR*.
- Uddin, M. S., et al. (2016). Internet addiction disorder and comorbid depression in Bangladesh. *Psychology*, 7(8).
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). Social media, depression and anxiety in adolescents: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*.
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., et al. (2020). Mobile social media usage and academic performance. *arXiv*.
- Van Deursen, A. J. A. M., & van Dijk, J. A. G. M. (2015). Social media multitasking and attention. *Pediatrics*.
- Saunders, J. B., et al. (2016). Smartphone addiction and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*.
- Uncapher, M. R., & Wagner, A. D. (2018). Media multitasking and cognitive control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.
- Mehrabian, A., & Russell, J. A. (1974). *An approach to environmental psychology*. MIT Press.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction – and a winning strategy for recovery*. Wiley.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.