

Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja

Rizki Aprilia, Aat Sriati, Sri Hendrawati
Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran
Email: sri.hendrawati@unpad.ac.id

Abstrak

Aktivitas penggunaan media sosial di Indonesia didominasi oleh kalangan remaja. Media sosial memberikan dampak negatif pada remaja, salah satunya adalah kecanduan. Hal tersebut dikarenakan dapat mengganggu berbagai kegiatan dalam kehidupan nyata remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan media sosial pada remaja. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa-siswi SMAS Plus Al-Falah kelas X, XI dan XII yang tinggal bersama orang tua. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling, sehingga sampel yang diperoleh sebanyak 72 siswa. Data dikumpulkan menggunakan instrumen yang dibuat oleh Sahin (2018) dan dianalisis dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja atau sebanyak 51,4% mengalami kecanduan media sosial tingkat rendah, sedangkan hampir setengah dari remaja atau sebanyak 48,6% mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi. Kecanduan media sosial pada remaja penting untuk segera diatasi agar tidak semakin mengalami peningkatan. Oleh karena itu, disarankan bagi pihak sekolah untuk bekerjasama dengan perawat komunitas terkait pencegahan pada kecanduan media sosial tingkat rendah yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai penggunaan media sosial yang baik dan dampak negatif kecanduan media sosial. Sedangkan, penanganan yang dapat dilakukan bagi remaja yang mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi yaitu dengan memberikan terapi CBT pada remaja.

Kata kunci: kecanduan media sosial, media sosial, remaja.

Pendahuluan

Hasil survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017) menyatakan bahwa pertumbuhan pengguna internet di Indonesia dari tahun ke tahun semakin mengalami peningkatan. Tahun 2017 merupakan tahun dengan jumlah pengguna internet tertinggi, yaitu sebanyak 143,26 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia yaitu sekitar 262 juta orang. Angka tersebut meningkat 10,56 juta jiwa, jika dibandingkan dengan pengguna internet pada tahun 2016. Jumlah pengguna internet tertinggi berada di pulau Jawa, tepatnya sebanyak 86,3 juta orang atau sekitar 58,08%. Durasi penggunaan media sosial per hari yaitu 1-3 jam (43,89%), 4-7 jam (29,63%) dan lebih dari 7 jam (26,48%). Konten media sosial yang sering dikunjungi menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2016) yaitu facebook (54%), instagram (15%), youtube (11%), google (6%), twitter (5,5%) dan linkedin (0,6%).

Media sosial dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, salah satunya adalah remaja yang merupakan pengguna tertinggi media sosial yaitu dengan persentase 75,50% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2017). Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa dengan berbagai perubahan baik secara biologis, kognitif dan sosioemosional. Jika dilihat dari perubahan sosioemosional yang dialami remaja, yaitu lebih mementingkan teman sebayanya dan muncul permasalahan pada orang tuanya (Santrock, 2007). Hal ini menyebabkan masa remaja relatif bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya. Hal tersebut menyebabkan masa remaja menjadi sangat penting untuk diperhatikan.

Tahapan yang sangat penting dilalui oleh remaja yaitu ketika pada masa remaja tengah. Hal tersebut dikarenakan pada masa ini remaja berada pada tahap masa pencarian identitas diri, sangat membutuhkan peran teman sebaya, berada dalam kondisi kebingungan karena belum mampu menentukan aktivitas yang bermanfaat serta memiliki keingintahuan yang tinggi terhadap berbagai hal yang belum diketahuinya (Sarwono,

2011). Pada penggunaan media sosial, remaja usia tengah cenderung menggunakannya untuk memenuhi keingintahuan terhadap berbagai hal yang terdapat di media sosial dan juga remaja menggunakan media sosial karena media sosial sedang menjadi trend di kalangan teman sebayanya. Hal tersebut didukung oleh penelitian Andarwati (2016) terkait penggunaan media sosial pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta tergolong tinggi, yaitu sebanyak 76% siswa berada pada kategori tinggi pemakaian media sosial. Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden pada remaja tengah (siswa SMA) yaitu sebanyak 43 orang (50,6%) berada pada kategori tinggi dalam pemakaian media sosial (Ariani, Elita & Zulfitri, 2009).

Kebanyakan dari remaja beranggapan bahwa semakin aktif dirinya di media sosial, maka mereka akan semakin dianggap keren dan gaul. Sedangkan, remaja yang tidak memiliki media sosial biasanya dianggap kurang gaul atau ketinggalan jaman (Suryani & Suwanti, 2014). Padahal remaja sebagai salah satu pengguna media sosial masih belum mampu memilah aktivitas yang bermanfaat. Mereka juga cenderung mudah terpengaruh terhadap kehidupan sosial yang ada di media sosial, tanpa memikirkan dampak positif dan negatif yang ditimbulkan dari aktivitasnya (Ekasari & Dharmawan, 2012). Penggunaan media sosial membawa dampak positif yaitu memberikan banyak kemudahan bagi remaja, seperti sebagai media sosialisasi dan komunikasi dengan teman, keluarga ataupun guru, media diskusi terkait tugas di sekolah dengan teman dan mendapatkan informasi terkait kesehatan secara online (O'Keeffe et al., 2011). Sedangkan menurut Oetomo (2007) media sosial memfasilitas remaja untuk dapat belajar berbisnis dalam mencari uang melalui e-commerce.

Media sosial memang memberikan banyak dampak positif bagi remaja, tetapi juga memberikan dampak negatif bagi kehidupan remaja. Hal tersebut dikarenakan remaja tidak mampu dalam mengontrol penggunaan media sosial (Daviz, 2001). Jika remaja tidak mampu dalam mengontrolnya, maka waktu dalam penggunaannya akan meningkat dan dapat menyebabkan kecanduan terhadap media sosial (Thakkar, 2006).

Remaja yang mengalami kecanduan akan menjadi sangat tergantung terhadap media sosial, sehingga mereka rela menghabiskan waktu yang lama hanya untuk mencapai kepuasan (Fauziawati, 2015). Dimana ketergantungan terhadap media sosial tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif yang akan dialami remaja. Media sosial membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang dan prestasi di sekolah mengalami penurunan yang drastis dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial (Mim, Islam, & Paul, 2018).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Thakkar (2006) juga menunjukkan bahwa dampak negatif yang juga dapat diberikan media sosial yaitu adanya kekerasan online (cyberbullying), sexting, depresi dan bahaya privacy yang dilakukan remaja. Penggunaan media sosial pada remaja juga dapat mengakibatkan terjadinya penurunan moral, pola interaksi dan komunikasi berubah serta kenakalan dan perilaku menyimpang mengalami peningkatan, seperti pertikaian dan tindakan kejahatan (Ngafifi, 2016). Dampak negatif lainnya yang juga ditemukan pada penelitian Fitri (2017) yaitu adanya pemborosan, meningkatnya plagiarisme dan remaja menjadi anti sosial. Sedangkan menurut Moreno, Standiford, dan Cody (2018) media sosial mengakibatkan remaja mengalami masalah kesehatan, seperti terjadinya gangguan pada pola makan, masalah pada kesehatan seksual, penggunaan narkoba dan terjadinya bunuh diri.

Penelitian ini dilakukan di salah satu SMA swasta di Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang. Hal tersebut dikarenakan Jatinangor merupakan kawasan pendidikan, karena di daerah tersebut terdapat beberapa perguruan tinggi. Hal tersebut tentu membuat Jatinangor mengalami perkembangan yang maju dalam berbagai bidang, termasuk bidang teknologi. Selain ajang ikut-ikutan teman dalam penggunaan media sosial, peran mahasiswa yang tinggal di sekitar rumah penduduk tidak luput menjadi salah satu faktor penggunaan media sosial pada remaja. Pada mulanya remaja tidak melakukan interaksi secara langsung kepada

mahasiswa, namun melalui pengamatan yang dilakukan secara diam-diam. Hal ini sesuai dengan teori belajar sosial Bandura dalam Laila (2015) yang menyatakan bahwa seseorang melakukan pembelajaran dengan meniru berbagai hal yang ada lingkungannya melalui perhatian dan juga pengamatan yang dilakukan, terutama perilaku-perilaku orang lain. Penggunaan media sosial lama-kelamaan akan menjadi perilaku remaja jika dilakukan secara terus-menerus. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di beberapa sekolah di Kecamatan Jatinangor didapatkan bahwa SMAS Plus Al-Falah merupakan SMA dengan tingkat gejala kecanduan media sosial tertinggi jika dibandingkan dengan sekolah lainnya. Gejala-gejala yang dialami siswa seperti, sebanyak empat siswa membawa smartphone secara diam-diam ke sekolah. Hal ini menunjukkan adanya gejala salience (Griffiths, 2000). Hal lain yang dirasakan yaitu delapan siswa merasa kesepian dan kebingungan ketika tidak online media sosial, karena mereka tidak dapat berkomunikasi dengan teman yang ada di media sosial. Hal ini menunjukkan kriteria gejala withdrawal symptom (Griffiths, 2000).

Keluhan lain yang dirasakan menunjukkan kriteria gejala kecanduan media sosial conflict diantaranya sebanyak empat siswa takut tertinggal informasi jika tidak online, sehingga menyebabkan mereka merasa gelisah dan cemas. Terdapat empat siswa tidak fokus jika diajak bicara oleh temannya ketika sedang online media sosial serta terganggunya pola makan dan juga pola tidur siswa. Di SMAS Plus Al-Falah belum difasilitasi dengan adanya Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Dimana UKS dapat berperan dalam memfasilitasi siswa dalam membentuk perilaku hidup sehat, baik sehat secara fisik maupun psikologis. UKS tersebut harus dikelola oleh perawat yang berada di sekolah. Hal tersebut dikarenakan perawat sekolah berperan besar dalam mencegah dan menangani masalah kecanduan media sosial. Perawat sekolah dapat menjalankan perannya sebagai pendidik (educator), konsultan (consellor) dan pemberi asuhan keperawatan. Berdasarkan fakta dan data yang telah diuraikan diatas, peneliti belum menemukan penelitian tentang kecanduan media sosial di SMAS Plus Al-Falah. Oleh karena itu,

Rizki Aprillia: Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan media sosial pada remaja di sekolah tersebut.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Plus Al-Falah. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa di SMAS Plus Al-Falah yang tinggal dengan orang tua, yaitu sebanyak 72 responden yang terdiri dari 29 siswa kelas X, 17 siswa kelas XI dan 26 siswa kelas XII. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling yaitu pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi.

Peneliti menggunakan instrumen Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF) yang dibuat oleh Sahin (2018) untuk menentukan kecanduan media sosial pada Siswa Menengah Atas (SMA). Instrumen ini terdiri atas 29 item pertanyaan dengan empat komponen yaitu virtual tolerance, virtual communication, virtual problem dan virtual information. Instrumen asli menggunakan bahasa Inggris, sehingga peneliti melakukan back translate, content validity, face validity, construct validity dan uji reliabilitas pada 20 siswa SMAS Darul Fatwa. Hasil uji construct

validity didapatkan bahwa nilai r hitung berkisar dari 0,446-0,584. Sedangkan, hasil uji reliabilitas didapatkan bahwa nilai alpha Cronbach adalah 0,884. Oleh karena itu instrumen ini valid dan reliabel serta dapat digunakan untuk penelitian ini.

Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret tahun 2019. Data dianalisis menggunakan nilai mean, apabila total skor kurang dari sama dengan nilai mean maka tingkat kecanduan dikategorikan rendah dan apabila total skor lebih dari nilai mean maka tingkat kecanduan dikategorikan tinggi. Kemudian data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Pada penelitian ini, peneliti telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Padjadjaran dengan nomor surat 347/UN6.KEP/EC/2019, dan dalam melakukan penelitian, peneliti senantiasa menerapkan dan sangat memperhatikan serta menjunjung tinggi prinsip-prinsip etika penelitian.

Hasil Penelitian

Data yang telah terkumpul dalam bentuk kuesioner mencakup data demografi dan data penelitian. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan deskriptif secara statistik yaitu semua data disusun ke dalam tabel melalui perhitungan distribusi frekuensi.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMAS Plus Al-Falah (n=72)

Tingkat Kecanduan Media Sosial	f	%
Kecanduan Media Sosial Rendah	37	51.4
Kecanduan Media Sosial Tinggi	35	48.6
Total	72	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil tingkat kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Plus Al-Falah secara keseluruhan dinilai dari empat komponen yang ada, bahwa sebagian besar dari responden berada pada tingkat kecanduan media sosial rendah yaitu sebesar 51,4%.

Rizki Aprillia: Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMAS Plus Al-Falah (n=72)

Tingkat Kecanduan Media Sosial	f	%
Kecanduan Media Sosial Rendah	37	51.4
Kecanduan Media Sosial Tinggi	35	48.6
Total	72	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil tingkat kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Plus Al-Falah secara keseluruhan dinilai dari empat komponen yang ada, bahwa sebagian besar dari responden berada pada tingkat kecanduan media sosial rendah yaitu sebesar 51,4%.

Tabel 2 Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMAS Plus Al-Falah berdasarkan Data Demografi Responden (n=72)

Data Demografi	f	%	Rendah		Tinggi	
			f	%	f	%
Tahap Perkembangan Remaja Pertengahan (15-18 tahun)	72	100	37	51,4	35	48.6
Jenis Kelamin						
Laki-laki	31	43.1	19	26,4	12	16.7
Perempuan	41	56.9	18	25.0	23	31.9
Media Sosial yang Paling Sering Diakses						
Whatsapp	47	65.3	26	36.1	21	29.2
Facebook	14	19.4	7	9.7	7	9.7
Youtube	4	5.6	2	2.8	2	2.8
Twitter	3	4.2	1	1.4	2	2.8
Instagram	4	5.6	1	1.4	3	4.2
Line	0	0	0	0	0	0
BBM	0	0	0	0	0	0
Linkedin	0	0	0	0	0	0
Skype	0	0	0	0	0	0
Wechat	0	0	0	0	0	0
Perangkat yang Digunakan Untuk Mengakses Media Sosial						
Smartphone	69	95.8	36	50.0	33	45.8
Laptop	3	4.2	1	1.4	2	2.8
Komputer	0	0	0	0	0	0
Tablet	0	0	0	0	0	0
Frekuensi mengakses media sosial						
≤ 3 jam dalam sehari	32	44.4	19	26.4	13	18.1
4-6 jam dalam sehari	23	31.9	12	16.7	11	15.3
≥ 6 jam dalam sehari	17	23.6	6	8.3	11	15.3

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada tahap perkembangan remaja pertengahan (15-18 tahun). Sebagian besar dari responden berjenis kelamin perempuan dan menggunakan media sosial whatsapp. Berdasarkan perangkat yang digunakan untuk mengakses media sosial didominasi oleh smartphone yaitu 66 lebih banyak dibandingkan dengan laptop. Sedangkan, jika dilihat berdasarkan frekuensi mengakses media sosial, hampir setengah responden mengaksesnya selama kurang dari 3 jam dalam sehari.

Tabel 3 Komponen Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMAS Plus Al-Falah (n=72)

Komponen Kecanduan Media Sosial	f	%	Rendah		Tinggi	
			f	%	f	%
Virtual Tolerance	29	40.3	16	22.2	13	18.1
Virtual Communication	7	9.7	5	6.9	2	2.8
Virtual Problem	3	4.2	1	1.4	2	2.8
Virtual Information	33	45.8	15	20.8	18	25.0
Total	72	100	37	51.3	35	48.7

Tabel 3 menjelaskan mengenai komponen kecanduan media sosial yang terdiri atas virtual tolerance, virtual communication, virtual problem dan virtual information. Berdasarkan tabel tersebut didapatkan hasil bahwa rata-rata komponen kecanduan media sosial tertinggi adalah virtual information yaitu sebanyak 33 siswa (45,8%). Komponen kecanduan media sosial yang paling banyak dialami oleh responden kecanduan media sosial tinggi adalah virtual information, sedangkan komponen paling banyak yang dialami oleh responden kecanduan media sosial rendah adalah virtual tolerance.

Pembahasan

Hasil penelitian kecanduan media sosial pada 72 responden remaja di SMAS Plus Al-Falah dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 37 siswa (51,4%) mengalami kecanduan media sosial rendah, sedangkan sebanyak 35 siswa (48,6%) mengalami kecanduan media sosial tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Plus Al-Falah berada dalam kategori rendah. Pada kecanduan media sosial rendah, walaupun setiap hari remaja di sekolah mengakses media sosial tetapi mereka masih dapat mengontrolnya, sehingga media sosial tidak mendominasi pikiran, perasaan dan juga tingkah laku serta tidak mengganggu kegiatan-kegiatan lain dalam kehidupannya (Young, 2004).

Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi dan Hidayati (2018) mengemukakan bahwa sebanyak 100% siswa SMA Muhammadiyah 1 Kecamatan Candisari Kota Semarang mengalami tingkat kecanduan media sosial rendah. Penelitian yang dilakukan Muna dan Astuti (2014) juga menunjukkan hal yang serupa, bahwa sebanyak 40,50% siswa di SMK A Ungaran berada dalam kategori rendah. Hal tersebut dikarenakan remaja mampu dalam mengontrol perilaku dan juga menahan bujukan untuk tidak menggunakan media sosial merupakan suatu hal yang dapat

menghindarkan seseorang mengalami kecanduan terhadap media sosial.

Penelitian lain yang dilakukan Azizan (2016) justru menunjukkan hasil yang berbeda yaitu tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMKN 1 Bantul berada pada kategori sedang (84%). Hal tersebut dikarenakan rendahnya kepercayaan diri siswa untuk mengekspresikan dirinya di kehidupan nyata, sehingga membuat siswa lebih mengekspresikan dirinya di media sosial. Penelitian Nurhusni (2017) juga menunjukkan bahwa kecanduan media sosial pada 66,0% remaja mengalami kecanduan media sosial sedang. Pada penelitian ini ditemukan bahwa mulai ditemukan masalah pada siswa apabila tidak mengakses media sosial, seperti perasaan gelisah dan cemas.

Pada hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa sebanyak 35 siswa (48,6%) mengalami kecanduan media sosial tinggi. Menurut Cardwell (2003) kecanduan media sosial tinggi yang dialami remaja merupakan suatu proses yang berawal dari ketidaksengajaan yang dilakukan berdasarkan hasil observasi dan apabila hal tersebut mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar, maka dukungan tersebut akan membuat seseorang untuk melakukan kembali hal tersebut secara berulang-ulang.

Seseorang yang mengalami kecanduan media sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor gender (Montag & Reuter, 2015). Berdasarkan hasil

Rizki Aprillia: Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja

data demografi pada penelitian ini didapatkan bahwa 19 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan mengalami kecanduan media sosial rendah. Sedangkan, sebanyak 12 siswa laki-laki dan 23 siswa perempuan mengalami kecanduan media sosial tinggi. Dapat dilihat dari hasil tersebut, bahwa laki-laki mendominasi kecanduan media sosial rendah dan perempuan mendominasi kecanduan media sosial tinggi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan Lubis (2014) bahwa responden perempuan (76%) lebih mendominasi dalam penggunaan media sosial jika dibandingkan dengan laki-laki (72%) dan sebanyak 30% perempuan menggunakan waktunya untuk berkomunikasi melalui media sosial, sementara laki-laki hanya menggunakan 26% dari waktunya untuk menggunakan media sosial.

Hasil analisis data demografi responden menunjukkan bahwa usia responden didominasi oleh usia 15-18 tahun, dimana pada usia tersebut responden berada pada usia remaja pertengahan. Menurut teori Hurlock (2011) pada masa ini remaja berada pada tahap pencarian identitas diri, sangat membutuhkan peran teman sebaya, cenderung memiliki sifat mencintai dirinya sendiri (narcistic) dan juga mengalami kebingungan dalam pengambilan keputusan. Sedangkan, berdasarkan tahapan perkembangan psikososial Erikson remaja mengalami keingintahuan yang tinggi dan selalu mencoba berbagai hal baru dan langsung menerima berbagai informasi yang didapat tanpa mengetahui kemungkinan-kemungkinan yang akan ditimbulkan. Penggunaan media sosial pada remaja juga tidak jarang merupakan suatu hal yang dilakukan untuk memenuhi rasa keingintahuannya terhadap sesuatu yang baru. Pada penelitian ini didapatkan bahwa usia 15-18 tahun merupakan usia sebagian besar responden dan mengalami kecanduan media sosial rendah yaitu sebanyak 37 siswa (51,4%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oberst et al. (2016) pada responden usia 16-18 tahun merupakan usia tertinggi yang mengalami kecanduan media sosial.

Hasil data demografi responden berdasarkan media sosial yang paling sering diakses yaitu whatsapp dengan presentase 36,1% pada responden yang mengalami

kecanduan media sosial rendah. Akan tetapi, whatsapp juga merupakan media sosial yang paling sering diakses oleh responden yang mengalami kecanduan media sosial tinggi yaitu sebesar 29,2%. Sedangkan, twitter dan instagram merupakan media sosial yang paling jarang diakses oleh responden yang mengalami kecanduan media sosial rendah yaitu dengan presentase 1,4%. Youtube dan twitter merupakan media sosial yang paling jarang diakses oleh responden yang mengalami kecanduan media sosial tinggi yaitu dengan presentase 2,8%.

Penggunaan media sosial whatsapp paling dominan digunakan karena pada media sosial ini dilengkapi oleh fitur foto, video, pesan suara dan juga dokumen yang dapat lebih memudahkan seseorang untuk berkomunikasi dengan keluarga dan sahabat serta menyebarkan berbagai informasi berupa pengumuman hingga membagikan materi pelajaran oleh guru melalui chat group (Pangestika, 2018). Selain itu, pada whatsapp juga tidak ditemukan iklan-iklan seperti media sosial lainnya, sehingga pemberitahuan terkait informasi yang disampaikan pada pesan akan lebih efektif serta whatsapp akan langsung terhubung dengan kontak yang terdapat pada telepon penggunanya (Rahmansari, 2017).

Pada penelitian ini media sosial line, BBM, linkedin, skype dan wechat tidak digunakan oleh remaja di SMAS Plus Al-Falah. Padahal menurut data We Are Social dan Hootsuite (2018) media sosial tersebut merupakan media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia. Alasan remaja tidak menggunakan line dikarenakan pada media sosial tersebut banyak ditemui pesan dari akun official yang seringkali mengganggu penggunanya, membutuhkan jaringan internet yang sangat stabil, ukuran media sosial ini cukup banyak menyita memori internal dan RAM yang dapat mempengaruhi kinerja line dan juga handphone penggunanya, cukup banyak menyita memori handphone sehingga dapat membuat kinerja handphone menjadi lebih lambat. Alasan remaja tidak menggunakan BBM dikarenakan aplikasi tersebut sudah ditutup dan kini hanya dapat ditemukan pada pengguna BlackBerry. Alasan remaja tidak menggunakan skype dan wechat dikarenakan teman-teman sebayanya tidak

Rizki Aprillia: Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja

menggunakan media sosial tersebut.

Hasil data demografi responden berdasarkan perangkat yang digunakan untuk mengakses media sosial baik oleh pengguna kecanduan media sosial rendah dan tinggi yaitu *smartphone*. Hal tersebut sesuai dengan riset yang dilakukan *We Are Social dan Hootsuite (2017)* bahwa sebesar 52% perangkat yang paling sering digunakan untuk mengakses media sosial adalah telepon genggam (*smartphone*). Peneliti berpendapat bahwa dengan *smartphone* seseorang tidak hanya bermedia sosial tetapi juga bisa menelepon, berfoto dan ukurannya lebih kecil dibandingkan dengan laptop, komputer atau tablet sehingga lebih praktis untuk dibawa kemana saja.

Hasil data demografi responden berdasarkan frekuensi pemakaian media sosial didapatkan hasil bahwa sebanyak 26,4% siswa menggunakan media sosial kurang dari 3 jam dalam sehari. Menurut *Mulawarman dan Nurfitri (2017)* selain frekuensi penggunaan, kegiatan yang dilakukan ketika mengakses media sosial juga penting untuk diketahui. Hal tersebut penting agar dapat mengetahui apakah seseorang mengakses media sosial tersebut secara bermanfaat atau hanya untuk menghabiskan waktu luang yang dimiliki.

Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar didominasi oleh kecanduan media sosial tingkat rendah. Pada kecanduan media sosial tingkat rendah didapatkan bahwa tidak semua komponen pada kecanduan media sosial memiliki nilai rendah, tetapi juga terdapat satu komponen yang memiliki nilai tinggi dan tiga komponen lainnya memiliki nilai rendah. Komponen yang memiliki nilai tinggi pada kecanduan media sosial tingkat rendah adalah *virtual tolerance* yaitu sebesar 43,2%. Artinya, remaja-remaja yang berada pada kategori tersebut selalu berupaya untuk terhubung dengan media sosial untuk mencapai suatu kepuasan (*Sahin, 2018*). Namun, pada kecanduan media sosial tingkat rendah remaja masih memiliki kontrol dalam menggunakan media sosial.

Melihat adanya komponen *virtual tolerance* yang memiliki nilai tinggi pada kecanduan media sosial tingkat rendah, sehingga perlu dilakukan pencegahan agar remaja tidak semakin berupaya untuk terhubung dengan media sosial dan juga

mencegah agar kecanduan media sosial tidak berlanjut menjadi tinggi. Hal tersebut dikarenakan masa remaja menjadi tolak ukur menuju masa dewasa masih dalam tahap perkembangannya, sehingga jika sejak remaja penggunaan media sosial berlebih tidak dilakukan pencegahan maka memungkinkan kecanduan pada remaja akan meningkat menjadi kecanduan media sosial tingkat tinggi seiring bertambahnya usia.

Pencegahan yang dapat dilakukan pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial rendah yaitu dengan memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan terkait penggunaan media sosial yang baik dan seperlunya saja, sehingga remaja tidak selalu memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan media sosial serta edukasi tentang dampak negatif atau bahaya yang dapat diakibatkan dari kecanduan media sosial dengan bekerjasama kepada guru, orang tua dan tentunya perawat yang ada di sekolah.

Perawat yang ada di sekolah atau perawat yang memegang program UKS di puskesmas terkait sebelumnya tentu harus mendapatkan pelatihan atau pengetahuan secara detail terkait kecanduan media sosial, sehingga perawat dapat memberikan pendidikan kesehatan secara jelas kepada orang tua, guru dan siswa. Hal lainnya yang dapat dilakukan perawat selain memberikan pendidikan kesehatan yaitu dengan menawarkan siswa aktivitas lain yang lebih bermanfaat dari pada mengakses media sosial dengan cara mengikuti kegiatan yang dapat meningkatkan bakat, seperti olahraga atau kesenian. Oleh karena itu, penting adanya perawat yang berperan besar pada Unit Kesehatan Sekolah (UKS) untuk menjaga kesehatan siswa baik secara fisik maupun psikologis.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa hampir setengah dari remaja mengalami kecanduan media sosial tinggi. Rata-rata komponen pada responden yang mengalami kecanduan media sosial tingkat ini hampir semuanya memiliki nilai tinggi, tetapi ada juga responden yang memiliki tiga komponen tinggi dan satu komponen rendah. Sebagian besar komponen yang memiliki nilai tinggi pada kecanduan media sosial tingkat ini yaitu komponen *virtual information*, *virtual tolerance*, dan *virtual information* serta komponen yang memiliki nilai rendah yaitu

virtual problem. Artinya, remaja menjadikan media sosial suatu media yang paling utama dalam mendapat berbagai informasi dan membuat komunikasi dengan orang-orang dalam kehidupan nyata menjadi berkurang dikarenakan mereka selalu ingin tetap terhubung dengan media sosial.

Pada kecanduan media sosial tingkat tinggi, walaupun komponen virtual problem rata-rata memiliki nilai rendah pada responden tetapi jika tidak segera diatasi maka dapat membuat remaja mengalami dampak negatif bagi kehidupannya. Oleh karena itu, pada tingkat kecanduan media sosial tinggi remaja harus dibantu untuk mengurangi atau bahkan sama sekali tidak mengakses media sosial dalam jangka waktu tertentu dan apabila remaja kembali mengakses media sosial harus dilakukan pengontrolan dalam penggunaannya.

Kecanduan media sosial tingkat tinggi harus ditangani secara serius dan sesegera mungkin untuk meminimalisir terjadinya dampak negatif yang dapat ditimbulkan pada remaja. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah suatu perawatan yang didasarkan bahwa pikiran dapat menentukan perasaan (Fuggle, Dunsmuir & Curry, 2013). CBT digunakan untuk membantu remaja untuk mengganti isi pikirannya menjadi lebih rasional dan dapat membuat remaja memiliki perilaku adaptif dalam menggunakan media sosial, seperti adanya perilaku mengontrol penggunaan media sosial. CBT dapat dilakukan oleh perawat yang sudah mendapatkan pelatihan terkait terapi ini, sehingga perawat tersebut dapat memberikannya secara benar dengan proses berkelompok pada remaja (Young, 2007).

Komponen tertinggi pada kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Plus Al-Falah terdapat pada virtual information yaitu sebanyak 33 siswa (45,8%) dan komponen ini juga merupakan komponen tertinggi pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial tinggi. Pada komponen tersebut mengakses media sosial merupakan suatu keinginan yang mengobsesi seseorang untuk selalu mendapatkan berita atau informasi terbaru dimanapun dan kapanpun ia berada.

Penyebab tingginya komponen virtual information karena remaja memiliki keingintahuan yang tinggi terhadap

berbagai hal baru yang belum ia ketahui (Sarwono, 2011). Remaja menjadikan media sosial sebagai suatu fasilitas yang dapat memenuhi kebutuhan akan informasi dalam kehidupannya. Hal tersebut dibuktikan oleh survei Pew Research Center (2010) bahwa remaja sebagai generasi millennial memiliki sifat yang penuh ingin tahu dan lebih memilih mencari informasi paling terbaru terkait keadaan sekitar melalui media sosial dibandingkan dengan televisi, koran atau sumber informasi lainnya yang menyebabkan sehingga membuat remaja harus selalu terhubung dengan media sosial.

Apabila dilihat berdasarkan item pertanyaan pada komponen virtual information, maka tingginya komponen ini menunjukkan adanya penggunaan positif media sosial. Hal ini dikarenakan remaja menggunakan media sosial sebagai suatu media untuk mendapatkan informasi secara cepat, seperti informasi yang dibagikan teman-temannya melalui grup yang ada di media sosial, melihat beberapa pengumuman khusus, mendapatkan informasi terkait pelajaran yang ada di sekolah (tugas atau kegiatan sekolah) serta berbagai informasi yang dibagikan oleh teman dan kerabat yang membuat remaja untuk terus aktif di media sosial.

Komponen terendah pada kecanduan media sosial tingkat tinggi maupun rendah pada remaja di SMAS Plus Al-Falah adalah virtual problem dengan persentase 4,2%. Pada komponen tersebut mulai muncul banyak masalah dalam kehidupan remaja dikarenakan mengakses media sosial secara terus menerus, misalnya mengabaikan hubungan dengan orang lain dalam kehidupan nyata, terjadi masalah pada pendidikan dan dapat memperburuk suasana hati seseorang (Sahin, 2018).

Peneliti berpendapat bahwa remaja yang mengalami kecanduan media sosial, baik pada tingkat tinggi maupun rendah tidak terlalu mengalami masalah atau dampak-dampak negatif dalam kehidupannya. Sebanyak 3 dari 72 remaja saja yang mengalami masalah akibat kecanduan media sosial. Hal-hal yang terjadi pada remaja yang menunjukkan adanya komponen ini, seperti mengabaikan tugas sekolah karena sibuk mengakses media sosial, merasa tidak bahagia apabila

Rizki Aprillia: Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja

harus mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial, hubungan dengan keluarga menjadi tidak baik, tidak menyadari timbulnya rasa lapar dan haus karena terlalu asik mengakses media sosial serta timbulnya masalah fisik pada remaja.

Komponen lain yang merupakan komponen tertinggi yang terdapat pada kecanduan media sosial tingkat rendah adalah virtual tolerance yaitu dengan persentase 22,2%, sedangkan pada kecanduan media sosial tingkat tinggi virtual tolerance juga merupakan komponen tertinggi setelah virtual information yaitu dengan persentase 18,1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa virtual tolerance merupakan komponen yang banyak terdapat pada kecanduan media sosial, baik kecanduan media sosial tinggi maupun rendah. Pada komponen ini remaja selalu berusaha untuk dapat terhubung dengan media sosial agar mencapai kepuasan yang diinginkan (Sahin, 2018). Hal-hal yang terjadi pada remaja yang menunjukkan adanya komponen ini, seperti selalu ingin menggunakan media sosial setiap saat, mencari konektivitas internet agar tetap bisa selalu terhubung dengan media sosial dan menjadikan media sosial sebagai suatu pelarian dari masalah yang terjadi pada kehidupan nyata.

Komponen lainnya yang juga terdapat pada kecanduan media sosial adalah virtual communication. Komponen ini memiliki persentase 9,7% dari nilai total dengan pembagian, 6,9% terdapat pada kecanduan media sosial rendah dan 2,8% terdapat pada kecanduan media sosial tinggi. Pada komponen ini interaksi melalui media sosial lebih disukai oleh remaja dari pada interaksi secara langsung atau tatap muka dengan orang lain (Sahin, 2018). Hal tersebut sejalan dengan alasan remaja menggunakan media sosial yaitu sebagai sarana untuk berinteraksi dengan teman, keluarga dan jauh serta berkomunikasi kembali dengan teman yang sudah lama tidak bertemu tanpa adanya batasan jarak, waktu dan biaya (McQuail (2002) dalam Putri, 2012). Hal-hal yang terjadi pada remaja yang menunjukkan adanya komponen ini, seperti lebih memilih menggunakan media sosial walaupun ada orang lain di sekitar, lebih menyukai komunikasi, interaksi dan pertemanan melalui media sosial serta dapat mengungkapkan diri

atau bercerita secara leluasa dengan teman yang ada di media sosial dibandingkan dengan teman yang ada di lingkungan sekitar.

Ditinjau dari hasil analisis komponen kecanduan media sosial pada remaja di SMAS Plus Al-Falah dapat disimpulkan bahwa komponen tertinggi yang terdapat pada kecanduan media sosial adalah virtual information, sedangkan komponen terendah yang terdapat pada kecanduan media sosial adalah virtual problem. Apabila dilihat dari komponennya, maka kecanduan media sosial yang terjadi pada remaja di sekolah tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang dialami remaja di sekolah tersebut positif. Hal tersebut dikarenakan remaja menggunakan media sosial sebagai sarana untuk memenuhi keingintahuannya yang tinggi terhadap berbagai informasi dan untuk mendapatkan informasi tersebut secara cepat dan dalam waktu yang singkat. Hal tersebut tanpa disadari membuat remaja kehilangan kontrol dalam menggunakan media sosial yang menyebabkan meningkatnya waktu dalam penggunaan media sosial secara terus-menerus hingga remaja mengalami kecanduan media sosial. Namun, hal tersebut memberikan dampak yang positif bagi kehidupan remaja dikarenakan dapat menambah wawasan remaja akan berbagai hal.

Simpulan

Pada penelitian ini yang telah dilakukan kepada 72 remaja di SMAS Plus didapatkan hasil bahwa sebagian besar dari responden mengalami kecanduan media sosial tingkat rendah, sedangkan hampir setengah dari responden mengalami tingkat kecanduan media sosial tinggi. Sehingga diharapkan pihak sekolah dapat bekerjasama dengan perawat yang bertanggung jawab terhadap program UKS di puskesmas terkait dalam hal pencegahan pada kecanduan media sosial tingkat rendah yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai penggunaan media sosial yang baik dan dampak negatif kecanduan media sosial. Sedangkan, penanganan yang dapat dilakukan bagi remaja yang mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi yaitu dengan memberikan

terapi CBT pada remaja.

Daftar Pustaka

- Andarwati, L. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial instagram pada siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *Journal Student UNY*, 5, 1–12. Retrieved from <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/viewFile/972/882>.
- Ariani, M., Elita, V., & Zulfitri, R. (2009). Hubungan intensitas penggunaan jejaring sosial terhadap kualitas tidur remaja di SMAN 3 Siak, 1–11. [https://doi.org/10.1016/0378-7788\(82\)90008-1](https://doi.org/10.1016/0378-7788(82)90008-1).
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2016). Penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia. Retrieved from <https://apjii.or.id/surveipenetrasiintern et2016.pdf>.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). Penetrasi dan perilaku pengguna internet indonesia 2017.
- Azizan, H. (2016). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketergantungan media sosial pada siswa di SMK Negeri 1 Bantul. *Journal Student UNY*, 1–10. Retrieved from <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/3295>.
- Cardwell, M. (2003). *Schaum's A-Z psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Daviz, R. (2001). A Cognitive-Behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(00)00041-8).
- Ekasari, P., & Dharmawan, H. (2012). Dampak sosial-ekonomi masuknya pengaruh internet dalam kehidupan remaja di pedesaan. *Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 06(01), 1–15. <https://doi.org/DOI:10.22500/sodality.v6i1.5809>.
- Fauziawati, W. (2015). Upaya mereduksi kebiasaan bermain game online melalui teknik diskusi kelompok. *Psikopedagogia*, 4(2), 115–123. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4483>.
- Fitri, S. (2017). Dampak positif dan negatif sosial media terhadap perubahan sosial anak. *Jurnal Naturalistic*, 1(2), 118–123. Retrieved from <https://journal.umtas.ac.id/index.php/naturalistic>.
- Fuggle, P., Dunsmuir, S., & Curry, V. (2013). *CBT with children, young people & families*. New Delhi: Sage Publications Ltd. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4135/9781473914858>.
- Griffiths, M.D. (2000). Does internet and computer “addiction” exist?: Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. Retrieved from https://pdfs.semanticscholar.org/4d3e/28db77fa52dab9a4461e5185f9a2daca_c706.pdf.
- Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Laila, Q.N. (2015). Pemikiran pendidikan moral Albert Bandura. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 3(1), 21–36. <https://doi.org/10.2345/jm.v2i1.740>.
- Lubis, E.E. (2014). Potret media sosial dan perempuan. *Jurnal Paralella*, 1(2), 97–106. Retrieved from https://ejournal.unri.ac.id/index.php/J_PRL/article/view/2864/0.
- Mim, F.N., Islam, M.A., & Paul, G.K. (2018). Impact of the use of social media on students' academic performance and behavior change. *International Journal of Statistics and Applied Mathematics*, 3(1), 299–302. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication>.
- Montag, C., & Reuter, M. (2015). *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical interventions*. Switzerland: Springer International Publishing. Retrieved from <http://netaddiction.com/wp-content/uploads/2012/10/Montag-Reuter-2015-Internet-Addiction-Springer.pdf>.

Rizki Aprillia: Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja

- Moreno, M.A., Standiford, M., & Cody, P. (2018). Social media and adolescent health. *Current Pediatrics Reports*, 6(2), 132–138. <https://doi.org/doi:10.1007/s40124-018-0165-8>.
- Mulawarman, & Nurfitri, A.D. (2017). Perilaku pengguna media sosial beserta implikasinya ditinjau dari perspektif psikologi sosial terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1), 36–44. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759>.
- Muna, R.F., & Astuti, T.P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Empati-E Journal UNZIP*, 3(4), 1–9. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id>.
- Ngafifi, M. (2016). Kemajuan teknologi dan pola hidup manusia dalam perspektif sosial budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan*, 2(3), 33–47. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v2i1.26>.
- Nurhusni, P.A. (2017). Profil penyesuaian sosial remaja yang mengalami kecanduan facebook. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 129–144. Retrieved from <http://ojs.ejournal.id/index.php/ijec>.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chammarro, A. (2016). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Jurnal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence>.
- Oetomo, B.S.D. (2007). *E-Education: Konsep, teknologi dan aplikasi internet pendidikan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- O’Keeffe, G.S., Clarke-Pearson, K., & Media, C. (2011). Clinical report-The impact of social media on children, adolescents and families. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>.
- Pangestika, N.L. (2018). Pengaruh pemanfaatan media sosial whatsapp terhadap penyebaran informasi pembelajaran di SMA Negeri 5 Depok. Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/41759/>.
- Pertiwi, S.A.B., & Hidayati, E. (2018). Kecanduan Media Sosial terhadap Motivasi Belajar pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Kecamatan Candisari Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(2), 184–191. <https://doi.org/https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.263>.
- Pew Research Center. (2010). *Millennials: A portrait of generation next: Confident, connected, open to change*. Retrieved from www.pewresearch.org/millennials.
- Putri, O.K. (2012). Motif remaja dalam menggunakan media jejaring sosial facebook. Retrieved from <http://eprints.upnjatim.ac.id/3991/1/file1.pdf>.
- Rahmansari, R. (2017). Penggunaan Aplikasi WhatsApp dalam Komunikasi Organisasi Pegawai Dinas Lingkungan Hidup dan Kebersihan Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Manajemen Publik dan Kebijakan Sosial*, 1(2), 77–90. <https://doi.org/10.25139/jmnegara.v1i2.788>.
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: The reliability and validity study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169–182. Retrieved from <http://www.tojet.net/articles/v17i1/17117.pdf>.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2011). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Raja Graafindo Persada.
- Suryani, F.L., & Suwanti, C.H.D. (2014). Instagram dan fashion remaja (studi kasus peran media sosial instagram terhadap trend fashion remaja dalam akun @ootdindo Tahun 2014), 1–20. Retrieved from [http://www.jurnalkommas.com/docs/Jurnal-Fitria/ListieSuryani-D0210048.pdf](http://www.jurnalkommas.com/docs/Jurnal-Fitria>ListieSuryani-D0210048.pdf).
- Thakkar, V. (2006). *Addiction*. New York: Infobase Publishing. Retrieved from <https://epdf.tips/queue/addiction-psychological->

Rizki Aprillia: Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja

disorders.html#.

We Are Social dan Hootsuite. (2017). Digital in 2017: Global Overview. Retrieved from <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview>.

We Are Social dan Hootsuite. (2018). Digital in 2018: World's Internet Users Pass The 4 Billion Mark. Retrieved from <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>.

Young, K.S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behaviour Scientist*, 48(4), 402–415. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0002764204270278>.

Young, K.S. (2007). Treatment outcomes with internet addicts. clinical center for internet addiction recovery. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671–679. Retrieved from <http://netaddiction.com/articles/Treatment.pdf>.