

01 SEPTEMBER 2014

**FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN
PENGEMBANGAN**

Nama Pelapor : Linda Wati, M. Psi., Psikolog.
NIK : 10710007
Hari/Tanggal Terbit : 13 Februari 2023
Jenis Kegiatan : Publikasi Kompas
Tema/Topik : 59,1 Persen Mahasiswa Kecanduan Internet
Peran Pelapor : Penulis
Tempat Kegiatan : -
Penyelenggara : Kompas.com

Intisari

a. Tujuan Kegiatan:

- Sarana untuk publikasi dosen.
- Sarana untuk memberikan informasi analisa kasus dari sudut pandang teori ilmiah.

b. Deskripsi Jalannya Acara:

- Artikel dibuat dalam sebagai bentuk publikasi atas penelitian mahasiswa S1 Fakultas Psikologi UNTAR yang kemarin baru saja yudisium.
- Artikel ini dibuat oleh 3 orang penulis yaitu Ivena Avelia Agatha; Agustina, M. Psi., Psikolog.; dan Linda Wati, M. Psi., Psikolog. yang membahas mengenai masalah *problematic internet use* di kalangan mahasiswa.
- Artikel ini sudah diterbitkan di Kompas.com dengan tautan <https://www.kompas.com/edu/read/2023/02/13/165931371/591-persen-mahasiswa-kecanduan-internet?page=all>

c. Manfaat Bagi Subyek

- Saya menjalankan tugas saya sebagai dosen untuk melakukan publikasi.
- Saya memberikan analisa teori terhadap kasus nyata di lingkungan.

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-10-07/R1	HAL. 2/3
01 SEPTEMBER 2014	FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN	

d. Manfaat Bagi Lembaga:

- Mendukung fakultas dan universitas untuk melakukan tugas pengembangan dosen yang menjadi syarat untuk pengisian BKD dan prosedur lainnya.
- Mendukung fakultas dan universitas untuk memiliki dosen yang aktif dan berkualitas sesuai dengan yang ditentukan pemerintah.
- Menjadi perwakilan Universitas Tarumanagara untuk aktif dalam memberikan kajian analisa terhadap kasus yang ada di masyarakat.

e. Rekomendasi:

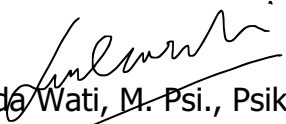
- Dosen dapat terus melakukan kegiatan serupa demi kepentingan dirinya sendiri, fakultas, dan masyarakat.

Penilaian Pelapor Terhadap Kegiatan : Puas

Lampiran yang diserahkan:

- Laporan Kegiatan
- Surat Tugas
- Artikel di Website Kompas

Tertanda,


 Linda Wati, M. Psi., Psikolog.
 (Pelapor)

BAGIKAN:

59,1 Persen Mahasiswa Kecanduan Internet

KOMENTAR:

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)[Kompas.com / Edu](#)**parapuan.** Tumbuh bersama kekuatan mimpi perempuan Indonesia**Andaru Psikologi Untar**

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Kolom bincang masalah mahasiswa bersama Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

Andaru memiliki makna yang sarat akan kebahagiaan. Kolom ini mengajak pembaca membahas masalah seputar kehidupan mahasiswa, baik terkait akademik maupun non-akademik.

Bagi pembaca yang ingin berkonsultasi lebih lanjut, silahkan menghubungi Pusat Bimbingan & Konsultasi Psikologi (PBKP) Untar melalui kontak: 081292926276, email layanan: konsul.psikologi@untar.ac.id

Fakultas Psikologi Untar memiliki program sarjana, magister, dan profesi.

Lokasi: Jl. Letjen S. Parman No.1, Jakarta Barat. Website: <http://untar.ac.id>

59,1 Persen Mahasiswa Kecanduan Internet

Kompas.com - 13/02/2023, 16:59 WIB



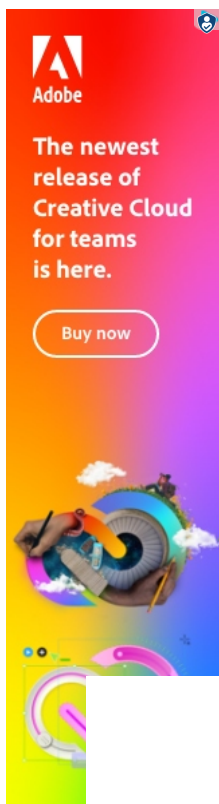
BAGIKAN:

59,1 Persen Mahasiswa Kecanduan Internet

KOMENTAR:



Ilustrasi mahasiswa (SHUTTERSTOCK)

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)

Anda bisa menjadi kolumnis !

Kriteria (salah satu): akademisi, pekerja profesional atau praktisi di bidangnya, pengamat atau pemerhati isu-isu strategis, ahli/pakar di bidang tertentu, budayawan/seniman, aktivis organisasi nonpemerintah, tokoh masyarakat, pekerja di institusi pemerintah maupun swasta, mahasiswa S2 dan S3. Cara daftar baca di sini

Daftar di sini

Kirim artikel

Advertisement

Editor: **Dian Ihsan**

Oleh: **Ivena Avelia Agatha (Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara) | Agustina dan Linda Wati (Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara)**

KOMPAS.com - Saat ini, internet sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, layaknya makanan yang kita makan secara teratur.

Meskipun demikian, masih banyak masyarakat yang tidak sadar akan dampak negatif bila bermain internet secara berlebihan terutama pada **mahasiswa**.

Mahasiswa yang sering terpapar dengan internet sebagai tuntutan akademik lebih rentan mengalami *problematic internet use* (PIU) (Rosliza et al., 2020).

Baca juga: Bobol Rekening Lewat WhatsApp, Dosen Unair: Pelaku Incar Pengguna HP Android

Apa sih *problematic internet use* (PIU) itu?

Menurut Dr. David Greenfield dalam website Victoria State Government (VSG, 2021), *problematic internet use* (PIU) adalah tindakan adiktif dalam bermain internet dengan ciri kurangnya kontrol diri dalam bermain internet dan penggunaan internet yang berlebihan.

Mahasiswa yang kurang dalam mengontrol diri cenderung tidak bisa membatasi diri dalam bermain internet. Mereka sering berpikir, 'sedikit lagi' sampai pada akhirnya lupa waktu.

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)

VIDEO PILIHAN

BAGIKAN:

59,1 Persen Mahasiswa Kecanduan Internet

KOMENTAR:

Problematic Internet Use merupakan istilah formal yang digunakan dalam mendeskripsikan "**kecanduan internet**".

Pada kenyataannya, masyarakat lebih familiar dengan istilah kecanduan internet daripada *problematic internet use*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis pada 370 mahasiswa di Indonesia di bulan November 2022, sekitar 28,6 persen mahasiswa mengalami PIU parah, 15,1 persen mengalami PIU sedang, 15,4 persen mengalami PIU ringan, dan 40,9 persen sisanya tidak mengalami PIU.

Bila disimpulkan, ada 59,1 persen mahasiswa kecanduan internet.

Baca juga: 10 Prodi UPI Paling Banyak Peminat, buat Referensi SNBP 2023

Lalu Apa dampak negatif dari PIU?

Berdasarkan Departemen Konseling dan Kesehatan Mental di Universitas Texas (2023), dampak kecanduan internet pada mahasiswa terdiri dari:

1. Kelelahan dan sulit tidur;
2. Menarik diri dari kegiatan sosial seperti bermain dengan teman atau berpartisipasi dalam kelompok belajar, aktivitas fisik, atau organisasi kampus;
3. Menurunnya nilai akademik; dan
4. Selalu membenarkan penggunaan internet dan merasionalisasikan pentingnya untuk menggunakan internet.

Dengan 59,1 persen mahasiswa yang sudah mengalami kecanduan internet serta dampak negatif yang ada, bagaimana sih cara kita mengatasi kecanduan internet?

Berikut beberapa saran untuk mengatasi kecanduan internet pada mahasiswa:

1. Tentukan deadline atau target harian

Dengan menentukan deadline, mahasiswa dapat menyelesaikan tugas yang dimiliki terlebih dahulu sebelum terjerumus dalam bermain internet.

Dengan demikian, mahasiswa dapat mengontrol diri untuk mendahulukan apa yang lebih penting bagi mereka daripada terus bermain internet tanpa memperdulikan kewajiban yang dimiliki.

Baca juga: 15 Prodi Unpad Paling Diminati, Referensi SNBP 2023

2. Jika memang diperlukan, bisa juga menghapus aplikasi yang membuat kecanduan

Seringkali, penyebab mahasiswa terus menggunakan internet diakibatkan oleh sebuah aplikasi yang mengakibatkan kecanduan.

Salah satu contohnya adalah kecanduan bermain game, kecanduan sosial media, atau kecanduan aplikasi belanja.

3. Non-aktifkan notifikasi saat libur

Saat hari libur dan saat tidak ada tugas, non-aktifkan notifikasi agar mahasiswa tidak mengecek gawai yang dimiliki.

Sebuah notifikasi bisa saja merupakan distraksi kecil atau sebuah alasan untuk membuka gawai yang pada akhirnya membuat mahasiswa menggunakan internet.

4. Kenali penyebab distres melalui pengamatan terhadap kondisi fisik, emosi, dan pikiran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis, penulis menemukan bahwa PIU memiliki hubungan yang erat dengan distres.



[EKSKLUSIF] WNI Di Turkiye: Musim Dingin, Krisis Logistik Dan Bantuan Warga Lokal
9 Februari 2023



[EKSKLUSIF] WNI Di Turkiye: Gempa Benar-Bener Terasa Sekali, Suaranya Besar, Goyan...
9 Februari 2023



Pasang Listrik 450 VA Dapat Diskon 50 Persen
12 Februari 2023



Zoom PHK 1.300 Karyawan, Gaji CEO Dipotong 98 Persen
9 Februari 2023

[Video Lainnya](#)

TERPOPULER

- 1 Tragis, Sakit Hati Putri Buat Ferdy Sambo Hilang Jabatan dan Divonis Mati
Dibaca 40.099 kali
- 2 Pengakuan Penumpang Taksi "Online" Saat Sopir Fortuner Ngamuk: Saya Takut dan...
Dibaca 32.602 kali
- 3 Ferdy Sambo Divonis Mati, Aturan di KUHP Baru Disebut Belum Berlaku
Dibaca 11.191 kali
- 4 Lucky Hakim Mengundurkan Diri dari Jabatan Wakil Bupati Indramayu
Dibaca 8.943 kali
- 5 Penumpang Taksi "Online" Ceritakan Situasi Mencekam Saat Mobil yang Ia Naiki...
Dibaca 6.012 kali

NOW TRENDING

Mahfud MD: Hukuman Sambo Bisa Berkurang Berdasarkan KUHP Baru, tetapi Itu Tak Penting

BAGIKAN:

59,1 Persen Mahasiswa Kecanduan Internet

KOMENTAR:

gejala depresi dan kecemasan.

Baca juga: [Acuan PPDB 2023, Ini 10 SMA Terbaik di Jawa Timur](#)

Dengan mengenali penyebab distres, mahasiswa dapat mengatasi sumber distres yang dimiliki sehingga mahasiswa tidak menghindarinya dengan bermain internet atau berujung mengalami PIU.

5. Istirahat yang cukup serta makan dan olahraga yang teratur

Mahasiswa yang mengalami PIU cenderung tidak tidur dengan cukup atau makan dengan teratur.

Dengan mengatur pola makan serta waktu tidur (minimal 8 jam per hari), mahasiswa jadi belajar mengontrol diri dalam bermain internet.

6. Lakukan hobi yang tidak menggunakan internet

Selain aktivitas non-akademik/non-pekerjaan, mahasiswa disarankan untuk melakukan hobi yang mereka miliki seperti melukis, membaca buku, bermain musik, atau berolahraga agar dapat membatasi diri dalam bermain internet.

[FULL] Penjelasan Rektor UGM Terkait Ijazah Jokowi



Digugat Sri Mulyani gara-gara Data Audit BPJS Kesehatan, ICW: Semoga Hakim Tolak Gugatan

Malaysia: Pemilik Tanah yang Jadi Perkampungan Ilegal Warga Indonesia Perlu Bertanggung Jawab

7. Aktif ikut berbagai kegiatan

Mahasiswa dapat berpartisipasi dalam kegiatan organisasi kampus dan di luar kampus seperti mengikuti unit kegiatan mahasiswa (UKM) di kampus, kelompok belajar, organisasi tempat ibadah, ataupun mengikuti suatu komunitas yang bermanfaat melatih keterampilan mahasiswa.

Tragis, Sakit Hati Putri Buat Ferdy Sambo Hilang Jabatan dan Divonis Mati

8. Minta teman satu bimbingan atau teman dekat untuk mengerjakan tugas bersama

Bila sulit untuk memulai mengerjakan tugas, pergilah bersama teman untuk mengerjakan tugas bersama di luar.

Dengan mengganti suasana baru dan dukungan lingkungan yang kondusif, mahasiswa dapat menjadi lebih semangat dan tidak jenuh dalam mengerjakan tugasnya.

Pengakuan Penumpang Taksi "Online" Saat Sopir Fortuner Ngamuk: Saya Takut dan Syok...

Baca juga: [Mengenai Aqilah, Wisudawan Sarjana Terbaik Unpad](#)

9. Konsultasikan pada dosen pembimbing akademik, keluarga, teman dekat, atau mengunjungi profesional seperti psikolog

Jika saran di atas belum efektif mengatasi mahasiswa kecanduan internet, maka konsultasikan pada keluarga atau dosen pembimbing akademik yang memahami mahasiswa. Selain itu, bisa juga dengan berkonsultasi pada profesional seperti psikolog.

Dapatkan update **berita pilihan** dan **breaking news** setiap hari dari Kompas.com. Mari bergabung di Grup Telegram "Kompas.com News Update", caranya klik link <https://t.me/kompascomupdate>, kemudian join. Anda harus install aplikasi Telegram terlebih dulu di ponsel.

Ferdy Sambo Divonis Mati, Aturan di KUHP Baru Disebut