

DOI <http://dx.doi.org/10.36722/sh.v10i3.4678>

Problematic Internet Use dalam Perspektif Psikologi: Kajian Literatur

Harsa Afifaturn Rahmi^{1*}, Lisy Chairani¹

¹ Program studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau,
Jl. HR. Soebrantas No.Km. 15, RW.15, Simpang Baru, Kota Pekanbaru, Riau, 28293.

Penulis untuk Korespondensi/E-mail: asa.arahmi@gmail.com

Abstract— Internet use has become an essential part of modern life. However, when used excessively and without control, it may develop into Problematic Internet Use (PIU). PIU is characterized by maladaptive behaviors that disrupt individuals' psychosocial functioning, academic performance, and daily life. This article aims to provide a comprehensive review of the literature on PIU, including its definitions, conceptual development, psychological aspects, and contributing factors. Findings show that PIU is not merely about screen time but involves a preference for online interaction, emotional regulation, and poor self-control. Personal factors such as low self-esteem and psychological distress, along with social influences and early life experiences, contribute to the risk of developing PIU. A deeper understanding of PIU is expected to serve as a foundation for preventive and intervention efforts to help individuals, especially adolescents and young adults, use the internet in a healthy and adaptive manner. This study can provide a comprehensive conceptual understanding of Problematic Internet Use (PIU). In addition, it can serve as a foundational reference for anyone who wishes to conduct further research or gain a deeper understanding of PIU.

Abstrak - Penggunaan internet telah menjadi bagian penting dalam kehidupan modern, namun jika digunakan secara berlebihan dan tidak terkontrol, dapat berkembang menjadi *Problematic Internet Use* (PIU). PIU ditandai oleh perilaku maladaptif yang mengganggu fungsi psikososial, akademik dan keseharian individu. Artikel ini bertujuan untuk mengulas PIU secara komprehensif melalui studi literatur, mencakup definisi, perkembangan konsep, aspek psikologis dan faktor penyebabnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa PIU bukan hanya persoalan durasi penggunaan, melainkan melibatkan preferensi interaksi daring, regulasi emosi, dan lemahnya kontrol diri. Faktor pribadi seperti harga diri rendah, distress psikologis, serta faktor sosial dan pengalaman masa kecil turut memengaruhi risiko PIU. Pemahaman yang lebih dalam terhadap PIU diharapkan dapat menjadi landasan bagi upaya preventif dan intervensi dalam mendampingi individu, khususnya remaja dan dewasa muda, agar dapat menggunakan internet secara sehat dan adaptif. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman konseptual yang komprehensif mengenai *Problematic Internet Use* (PIU). Selain itu penelitian ini juga dapat menjadi landasan awal bagi siapa pun yang ingin meneliti atau memahami PIU lebih mendalam.

Keywords - *Mental Health, Online Behavior, Problematic Internet Use.*

PENDAHULUAN

Internet pada masa kini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia modern. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital, batas antara dunia nyata dan dunia maya semakin kabur. Kehidupan sosial, ekonomi, pendidikan, bahkan pola hiburan masyarakat mengalami transformasi besar karena kehadiran

internet yang mampu menghubungkan individu secara instan dan lintas batas geografis.

Menurut laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2024), jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 221,56 juta jiwa. Adapun tujuan utama Masyarakat dalam menggunakan internet Adalah untuk mengakses media sosial, diikuti oleh kegiatan

belanja daring, pencarian informasi, pembelajaran, dan layanan perbankan elektronik (Yonatan, 2025). Internet merupakan alat yang dikenal luas dan digunakan untuk berkomunikasi serta mengakses informasi dalam kehidupan sehari-hari. Pada dasarnya, internet memberikan manfaat yang luas bagi masyarakat.

Pada bidang pendidikan, internet memudahkan akses terhadap sumber belajar dan interaksi akademik; dalam bidang kesehatan, internet mendukung konsultasi medis dan distribusi informasi kesehatan di sektor ekonomi dan industri, internet mempercepat transaksi serta memperluas jaringan usaha (Sari & Diana, 2024). Selain itu, internet juga menjadi sumber hiburan dan sarana komunikasi yang tidak mengenal batas waktu maupun tempat (Fadhillah & Yuniarti, 2023). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa internet telah membantu generasi muda untuk mengalami secara langsung dan mengeksplorasi berbagai isu global, seperti pencarian identitas dan pengembangan otonomi diri.

Meskipun internet memiliki manfaat yang besar, namun terdapat sisi lain yang perlu diwaspadai. Fenomena meningkatnya penggunaan internet yang berlebihan, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda, telah menimbulkan berbagai konsekuensi negatif. Beberapa penelitian global menunjukkan bahwa penggunaan internet yang tidak terkontrol dapat berhubungan dengan gangguan kesehatan mental seperti depresi, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), gangguan tidur, hingga perilaku adiktif lain seperti konsumsi alkohol berlebihan atau risiko cedera (Balhara, dkk. 2018).

Kondisi penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkendali dikenal sebagai *Problematic Internet Use* (Aulia, dkk., 2024; Maulidya, dkk., 2025). *Problematic Internet Use* (PIU) yaitu suatu kondisi di mana individu mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengendalikan penggunaan internet, sehingga menimbulkan dampak negatif pada kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek sosial, akademik, pekerjaan, maupun kesejahteraan psikologis (Young, 1998; Caplan, 2002; Beard & Wolf, 2001). PIU saat ini telah menjadi salah satu isu perilaku bermasalah yang cukup serius, terutama di kawasan Asia Tenggara, termasuk Indonesia (Balhara, dkk., 2018; Lopez-Fernandes, 2023).

Perangkat pintar seperti *smartphone* bukan yang menjadi penyebab utama dari PIU melainkan pola penggunaan aplikasi di dalamnya yang berlebihan

dan tidak terkontrol (Nieborg & Helmond, 2019; Chemnad, dkk., 2023). Hampir seluruh aplikasi yang terpasang di perangkat pintar saat ini terintegrasi dengan internet dan memungkinkan pertukaran pesan instan, gambar, video, permainan daring, hingga panggilan suara (Wan, dkk., 2019; Gupta, dkk., 2020). Tingginya tingkat keterlibatan dan loyalitas pengguna terhadap *platform* media sosial juga mendorong munculnya beragam aktivitas daring lainnya, seperti bermain gim, mengobrol serta membuat konten yang semuanya terpusat dalam satu ekosistem digital.

Dampak dari PIU sangat beragam dan sebagian besar bersifat negatif, mencakup aspek fisik maupun psikologis. Secara fisik, individu yang menghabiskan waktu lama di depan layar cenderung kurang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, sehingga dapat menimbulkan gangguan pada sendi, otot dan tulang (Pratama & Widyanti, 2019). Selain itu, PIU juga berdampak pada perubahan pola makan, penurunan aktivitas fisik, serta gangguan tidur (Machimbarrena, dkk., dalam Nadya & Wati, 2023), dari sisi psikologis, PIU dapat memperburuk kondisi kesehatan mental seseorang. Beberapa konsekuensi yang sering muncul antara lain rendahnya harga diri (*self-esteem*), meningkatnya tingkat depresi dan kecemasan serta menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan (Marin, Nunez, & deAlmira, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Cai dkk (2023) menunjukkan bahwa PIU memiliki hubungan positif dengan gejala depresi, kecemasan, kesepian serta berbagai masalah kesehatan mental lainnya dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan subjektif. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Nurafifah dan Hatta (2023) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat PIU seseorang, semakin rendah tingkat kesejahteraan subjektif yang dimilikinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Islam, dkk. (2020) menunjukkan bahwa individu berusia 18–25 tahun cenderung memiliki tingkat PIU yang lebih tinggi dibandingkan individu yang lebih tua. Temuan ini sejalan dengan penelitian Saletti dkk. (2021) yang menyebutkan bahwa remaja dan dewasa awal merupakan kelompok yang rentan mengalami PIU. Kondisi tersebut menjadi semakin relevan mengingat internet kini tidak lagi sekadar berfungsi sebagai alat bantu, melainkan telah menjadi bagian dari kebutuhan harian manusia.

Penelitian mengenai PIU telah banyak dilakukan di berbagai negara, sebagian besar studi masih berfokus pada populasi di Eropa dan Asia Timur. Di

Indonesia, penelitian mengenai PIU masih terbatas, meskipun penggunaan internet di kalangan remaja dan dewasa muda terus meningkat. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam mengenai PIU, baik dari sisi definisi, faktor penyebab, konsekuensi psikologis maupun social serta kemungkinan strategi intervensi. Artikel ini disusun dengan tujuan untuk mengulas dan menganalisis secara komprehensif literatur yang berkaitan dengan PIU, guna memperkaya pemahaman konseptual dan membuka arah penelitian lanjutan di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan Metode Studi Kepustakaan (*Library Research*) dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan mengenai *Problematic Internet Use* (PIU). Metode ini dilakukan dengan mengumpulkan, meninjau dan menganalisis literatur dari artikel jurnal, buku serta hasil penelitian terdahulu tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan. Sumber literatur diperoleh melalui basis data daring seperti Google Scholar dengan menggunakan kata kunci "*Problematic Internet Use*" OR "*Internet Addiction*." dalam 10 tahun terakhir.

Prosedur penelitian meliputi tahap pencarian, seleksi dan analisis literatur. Kriteria inklusi meliputi literatur yang membahas definisi, perkembangan konsep, aspek dan faktor yang memengaruhi PIU, baik dari perspektif psikologis maupun sosial. Literatur yang tidak relevan atau tidak tersedia dalam teks lengkap dikeluarkan dari analisis.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan Pendekatan Deskriptif-Kualitatif, dengan cara mengidentifikasi tema-tema utama dari setiap literatur, kemudian mensintesisnya menjadi uraian yang sistematis dan komprehensif. Analisis ini bertujuan menghasilkan pemahaman mendalam mengenai konsep, faktor serta arah perkembangan penelitian PIU.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi *Problematic Internet Use* (PIU)

PIU atau penggunaan internet yang bermasalah adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan pola penggunaan internet yang bersifat maladaptif dan berlebihan yang berujung pada gangguan psikologis maupun sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Shapira dkk. (2003) yang

mendefinisikan sebagai kondisi penggunaan internet yang maladaptif, di mana individu terdorong untuk menggunakan internet lebih lama dari yang direncanakan, mengalami gangguan dalam kehidupan sosial atau pekerjaan dan tidak ditemukan gangguan mental lain yang lebih tepat untuk menjelaskan perilaku tersebut, seperti hipomania. Dengan kata lain, PIU bukan sekadar kecanduan internet, melainkan pola perilaku tidak sehat yang mengganggu fungsi sehari-hari.

Caplan (2003) mendefinisikan PIU sebagai penggunaan internet yang bersifat umum (*generalized*) dan kompulsif yang berkaitan dengan hilangnya kontrol diri serta berdampak negatif seperti penurunan performa akademik. Definisi ini menekankan bahwa PIU tidak terbatas pada aktivitas daring tertentu, tetapi mencakup berbagai perilaku yang dilakukan secara berlebihan secara keseluruhan. Aktivitas seperti pencarian umum, permainan daring, belanja online, penggunaan situs lelang, perjudian daring, media sosial dan pornografi online merupakan bagian dari PIU (Ioannidis dkk., 2016; Ioannidis dkk., 2018).

PIU ditandai dengan penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkendali yang dapat menyebabkan gangguan signifikan maupun distress psikologis (Laconi dkk., 2014; Shaw & Black, 2008). Demetrovics, dkk. (2008) menjelaskan bahwa PIU memiliki karakteristik adiktif yang ditandai dengan gejala kompulsif dan impulsif serta munculnya masalah dalam konteks pekerjaan atau pendidikan akibat penggunaan internet yang berlebihan. Pandangan ini diperkuat oleh Moreno dkk. (2013) yang menyatakan bahwa PIU mencakup penggunaan internet yang bersifat berisiko, berlebihan atau impulsif yang pada akhirnya menimbulkan dampak negatif seperti gangguan fisik, emosional, sosial, maupun disfungsi dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Davis (2001) berpendapat bahwa PIU disebabkan oleh interaksi antara kognisi dan perilaku maladaptif yang saling memperkuat satu sama lain. Ia mengklasifikasikan PIU menjadi dua jenis yaitu *specific Problematic Internet Use* dan *generalized Problematic Internet Use*. *Specific Problematic Internet Use* merujuk pada penggunaan internet untuk mengakses konten tertentu yang sebenarnya juga tersedia di luar internet seperti perjudian dan video game (termasuk permainan daring). Sementara itu *generalized Problematic Internet Use* mencakup penggunaan internet secara luas untuk berbagai konten khas internet seperti ruang obrolan

(*chat rooms*), email, media sosial seperti Facebook dan Twitter, belanja daring dan pencarian informasi secara online.

Fergus dan Spada (2017) menjelaskan bahwa Problematic Internet Use (PIU) merupakan kondisi ketika individu tidak mampu mengendalikan penggunaan internet sehingga menimbulkan dampak merugikan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Secara umum, PIU dipahami sebagai penggunaan internet yang memberikan konsekuensi negatif pada berbagai aspek psikologis, sosial, akademik, maupun pekerjaan, sehingga penggunaan internet yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan mental, hubungan sosial, prestasi belajar, dan produktivitas kerja (Beard & Wolf, 2001). Lebih lanjut, Thatcher, Wretschko, dan Fridjhon (2008) menambahkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan seringkali muncul pada individu yang merasa bosan, kurang motivasi, atau memiliki kepercayaan diri rendah dalam menghadapi tuntutan dunia nyata, sehingga mereka memilih melarikan diri ke dunia online sebagai bentuk penghindaran.

Perkembangan PIU

Istilah Problematic Internet Use (PIU) awalnya diperkenalkan melalui pekerjaan Kimberly Young, ketika pada 1996 ia mendeskripsikan kasus individu yang menghabiskan waktu hingga 50–60 jam per minggu di internet dan menunjukkan gejala seperti kecanduan mengabaikan tanggung-jawab rumah tangga, relasi sosial, dan fungsi kehidupan sehari-hari (Aboujaoude, 2010). Young kemudian mengembangkan konsep tersebut lebih jauh, dan pada 1998 memperkenalkan istilah Internet Addiction sebagai sindrom penggunaan internet patologis, yang merujuk pada gejala-gejala yang menyerupai *substance dependence* dan *pathological gambling*, termasuk toleransi, gejala penarikan serta gangguan dalam fungsi sosial. Dalam rangka mengklasifikasikan pola penggunaan internet, Young membagi pengguna menjadi tiga kategori: (1) Pengguna rata-rata (*Average Users*) yang mana individu yang memiliki kendali penuh atas aktivitas internetnya, (2) *Over Users* yang mana individu yang sering mengalami berbagai masalah akibat aktivitas internetnya, (3) pengguna kecanduan internet (*Internet Addicts*) yaitu individu yang mengalami masalah signifikan karena ketergantungan terhadap aktivitas di internet.

Seiring berkembangnya penelitian, penggunaan istilah *Internet Addiction* mulai diperdebatkan secara konseptual. Beberapa peneliti menilai bahwa istilah tersebut belum didukung oleh bukti ilmiah

yang kuat untuk diklasifikasikan sebagai gangguan kecanduan seperti pada zat adiktif. Karena itu, banyak ilmuwan kemudian lebih memilih istilah yang lebih netral dan deskriptif yaitu PIU yang merujuk pada perilaku bermasalah akibat penggunaan internet tanpa menyimpulkan bahwa perilaku tersebut adalah bentuk kecanduan klinis (Aboujaoude, 2010; Chang & Hung, 2012).

Perubahan terminologi ini juga didukung oleh Davis (2001) dan Shapira dkk. (2003) yang mengganti istilah *Internet Addiction* menjadi *Problematic Internet Use* untuk menghindari konotasi patologis. Hal serupa dilakukan oleh Caplan (2003) yang membedakan PIU dari *internet addiction*. Menurutnya istilah *internet addiction* cenderung menggambarkan kondisi patologis, sedangkan PIU lebih menekankan pada kondisi psikososial yang melibatkan aspek kognitif dan perilaku tanpa menyebutnya sebagai gangguan klinis. Lebih lanjut PIU tidak dianggap sebagai gangguan atau patologi secara klinis, tetapi sebagai pola pikiran dan perilaku yang khas dan dapat menimbulkan konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari (Pontes, dkk., 2016; Assunção & Matos, 2017). Tokunaga (2014) menyatakan bahwa PIU berada di tingkat menengah dalam spektrum keparahan perilaku penggunaan internet, sedangkan *internet addiction* berada di ujung ekstrem dengan konsekuensi kehidupan yang lebih berat.

Penggunaan istilah PIU semakin diperkuat oleh temuan penelitian yang dilakukan oleh Tunney dan Rooney (2023). Berdasarkan hasil penelitiannya, pemilihan istilah tersebut memiliki beberapa keunggulan. Pertama istilah ini memungkinkan untuk mencakup berbagai bentuk perilaku penggunaan internet secara luas. Kedua, istilah ini tidak secara eksplisit mengklasifikasikan apakah suatu perilaku daring tertentu termasuk dalam kategori gangguan, penyakit atau adiksi.

Kuss, dkk. (2016), membedakan PIU dari *internet addiction* berdasarkan cara pengukurannya. Menurutnya meskipun keduanya sering kali terjadi bersamaan, *internet addiction* dinilai melalui proses klinis yang terstruktur untuk diagnosis gangguan mental dan juga melalui alat ukur psikometrik yang lebih ketat. Sementara itu Fernandes (2019), menyebut bahwa istilah PIU lebih tepat karena lebih inklusif, tidak kontroversial secara konsep dan memungkinkan pendekatan kognitif-perilaku untuk memahami variasi tingkat keparahannya.

PIU membawa konsekuensi negatif dalam

kehidupan sehari-hari individu. Caplan (2005) mencatat bahwa PIU berkaitan dengan peningkatan kecemasan dan rendahnya keterampilan sosial. Chang dan Hung (2012) menambahkan bahwa PIU dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, gangguan hubungan sosial dan keluarga, menurunnya rasa diterima oleh teman sebaya, peningkatan konsumsi alkohol pada laki-laki serta harga diri yang rendah pada perempuan. Diomidous dkk. (2016) juga menemukan bahwa PIU dapat memperburuk relasi dengan orang terdekat, mengurangi minat terhadap aktivitas sehari-hari serta menyebabkan pengabaian terhadap tanggung jawab rumah tangga, akademik, maupun pekerjaan.

Aspek PIU

PIU merupakan fenomena kompleks yang ditandai oleh sejumlah dimensi perilaku, kognitif dan emosional. Caplan (2010) mengidentifikasi empat aspek utama dari PIU yang menjadi gejala atau karakteristik penting dalam menilai keterlibatan bermasalah seseorang terhadap penggunaan internet. Pertama, *Preference for Online Social Interaction* (POSI) yang merujuk pada preferensi individu untuk lebih memilih interaksi sosial secara daring dibandingkan interaksi langsung. Hal ini mencerminkan adanya perbedaan karakteristik kognitif individu yang meyakini bahwa komunikasi daring lebih dapat dipercaya, aman dan memberikan kenyamanan dalam membangun hubungan sosial. Kedua, *Mood Regulation* yaitu kecenderungan individu menggunakan internet sebagai alat untuk mengatur atau memperbaiki suasana hati. Individu yang memiliki gangguan seperti gangguan emosi dan kecemasan akan memilih berinteraksi dengan orang lain melalui internet dengan tujuan untuk meminimalisir rasa cemas saat mempresentasikan dirinya sendiri dalam interaksi interpersonal. Penggunaan internet secara berulang untuk menghindari stres atau kecemasan dapat menjadi prediktor berkembangnya PIU, terutama ketika pengguna tidak mampu menghadapi situasi emosional secara adaptif di dunia nyata.

Ketiga, *Deficient Self-Regulation* atau regulasi diri yang kurang menggambarkan ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan internet. Individu akan memiliki pola pemikiran yang obsesif atau keinginan yang kuat dalam menggunakan internet, seperti ketika tidak sedang mengakses internet, individu selalu memikirkan sesuatu yang dapat terjadi di dunia internet atau takut ketinggalan informasi terbaru. Keempat, *Negative Outcomes* yaitu dampak negatif yang muncul akibat penggunaan internet yang tidak terkendali. Dampak

tersebut meliputi kesulitan dalam mengatur kehidupan sehari-hari, gangguan dalam hubungan sosial, perasaan bersalah, kecenderungan membandingkan diri secara negatif dengan orang lain di media sosial serta munculnya berbagai permasalahan dalam aspek psikososial lainnya.

Selain itu Shapira dkk. (2003) juga mengidentifikasi sejumlah kriteria PIU yang dapat dijadikan acuan diagnostik. Kriteria tersebut mencakup (1) Keasyikan maladaptif terhadap internet yang ditunjukkan dengan penggunaan dalam durasi panjang dan sulit dikendalikan, (2) Dampak negatif secara klinis yaitu penggunaan internet yang mengganggu fungsi sosial, pekerjaan atau aspek penting lainnya dalam kehidupan individu dan (3) Ketidadaan gejala patologis lain seperti mania atau hipomania sehingga PIU dapat dibedakan dari gangguan kejiwaan lainnya.

Demetrovics dkk. (2008) menambahkan pembagian aspek PIU ke dalam tiga kategori utama. Pertama adalah *Obsession* yaitu keterlibatan mental yang kuat terhadap aktivitas daring. Hal ini ditandai dengan individu yang sering melamun, berfantasi tentang internet dan mengalami kecemasan, kekhawatiran atau depresi ketika tidak dapat mengakses internet. Kedua, *Neglect* yaitu kondisi di mana individu mengabaikan aspek penting dalam hidupnya seperti pekerjaan, pendidikan atau hubungan sosial, akibat keterlibatan berlebihan dengan aktivitas daring. Ketiga, *Control Disorder* yang menggambarkan ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internet, misalnya penggunaan yang melebihi waktu yang direncanakan atau gagal mengurangi durasi penggunaan meskipun sudah berusaha.

Faktor yang Mempengaruhi PIU

PIU merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor mulai dari faktor psikologis, sosial, perilaku hingga faktor demografis. Penelitian menunjukkan faktor psikologis dominan berperan dalam meningkatkan risiko PIU. Depresi merupakan salah satu prediktor yang terkuat dan paling konsisten seperti individu mengakses internet secara berlebihan untuk meredakan perasaan negatif yang dialaminya (Xie, dkk., 2021; Kozybska, dkk., 2022; Cai, dkk., 2023). Kecemasan sosial juga turut menyumbang terhadap PIU. Individu dengan kecemasan sosial umumnya mengalami hambatan dalam mengekspresikan diri dan lebih memilih interaksi daring sebagai bentuk kompensasi sosial (Xie, dkk., 2021; Haddad, dkk., 2021). Selain itu, kesepian juga menjadi faktor penting karena

internet memberikan ruang sosial alternatif bagi individu yang mengalami isolasi sosial (Alheneidi, dkk., 2021; Zhang, dkk., 2024). Individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung menggunakan internet sebagai cara untuk menghindari ancaman konfrontasi atau penolakan di dunia nyata (Mamun dkk., 2019).

Psychological distress ditemukan sebagai salah satu faktor stabil dan kuat yang berhubungan dengan PIU di berbagai negara (Jatmika, 2020; Mamun dkk., 2019; Balhara dkk., 2019). Individu yang mengalami *psychological distress* cenderung menggunakan internet untuk mengurangi emosi negatif hingga berinteraksi secara online diakibatkan ia cenderung menarik diri dari sosial (Jatmika, 2020). Di samping itu, strategi koping individu juga memiliki pengaruh besar terhadap kemungkinan terjadinya PIU. Individu yang menggunakan strategi koping maladaptif lebih rentan terhadap penggunaan internet yang bermasalah (Vally, Laconi & Kaliszewska-Czeremska, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Fumero, dkk. (2018) dan Aliyah, Rahman, dan Indreswari (2023), faktor-faktor penyebab PIU secara umum dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori utama yakni faktor pribadi dan faktor sosial. Faktor pribadi mencakup aspek-aspek seperti jenis kelamin, harga diri, harapan masa depan yang maladaptif, kepuasan hidup rendah, kontrol diri, efikasi diri akademik, rasa malu, disregulasi emosi, agresivitas, temperamen serta intensitas dan tujuan penggunaan internet. Faktor pribadi seperti rendahnya kontrol diri dan disregulasi emosi berperan dalam membentuk pola penggunaan internet yang maladaptif. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung menggunakan internet sebagai sarana pelarian dari tekanan psikologis, kecemasan, atau perasaan negatif lainnya.

Adapun faktor sosial meliputi dukungan sosial, kualitas hubungan dengan orang tua dan teman sebaya, pola asuh, sikap orang tua terhadap penggunaan internet anak, tingkat pendidikan orang tua serta pendapatan keluarga, sebagai contoh individu yang rendah dukungan sosialnya dari lingkungan berpotensi mencari kompensasi emosional melalui hubungan virtual. Interaksi daring memberikan rasa keterhubungan semu dan validasi sosial instan, namun cenderung dangkal dan tidak berkelanjutan. Kondisi ini justru memperdalam perasaan kesepian dan memperkuat kebutuhan untuk terus terlibat dalam aktivitas daring, sehingga terbentuk siklus kompensasi sosial

yang maladaptif dan memperkuat perilaku PIU. Berdasarkan kedua kategori tersebut, faktor pribadi ditemukan sebagai prediktor yang lebih dominan terhadap kecenderungan munculnya PIU (Fumero, dkk., 2018; Aliyah, Rahman, & Indreswari, 2023).

Tunney dan Rooney (2023) dalam penelitiannya juga membagi penyebab PIU ke dalam dua kelompok besar yaitu faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Faktor predisposisi adalah elemen yang membuat seseorang lebih rentan terhadap PIU seperti, (1) *Mental Health Difficulties*; gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan sosial; (2) *Personality Traits*; rendahnya *agreeableness* dan tingginya *neuroticism*, serta rendahnya *conscientiousness* pada remaja; (3) *Temperament Traits*; seperti rendahnya persistensi dan tingginya rasa malu; (4) *Neuropsychological Profile*; seperti gangguan dalam fungsi eksekutif, regulasi diri, refleksi perilaku dan sensitivitas terhadap hadiah; serta (5) *Attachment /Early Experiences*; hubungan yang tidak aman dengan orang tua, terutama ayah, serta pengalaman masa kecil yang memengaruhi regulasi emosi dan fokus interpersonal.

Sementara itu, faktor presipitasi merupakan pemicu awal yang menyebabkan penggunaan internet menjadi bermasalah. Tunney dan Rooney (2023) mengidentifikasi enam tema utama, (1) Fitur/Program Internet yang menawarkan pengalaman menyenangkan dan pelarian; (2) Motivasi Penggunaan Internet seperti keinginan untuk terkoneksi, membangun identitas atau mencari dukungan sosial; (3) *Mood Regulation* yakni penggunaan internet untuk meredakan stres dan emosi negatif; (4) *Conditioning and Habit Formation*, penggunaan yang berulang membentuk kebiasaan seperti kecanduan; (5) *Life Stress*, sebagai pemicu pelarian; dan (6) *Lapses in Self-Regulation*, yakni ketidakmampuan individu dalam mengontrol dorongan atau impuls dalam penggunaan internet.

KESIMPULAN

PIU merupakan fenomena perilaku yang kompleks, ditandai oleh penggunaan internet yang berlebihan, kompulsif, dan maladaptif hingga menimbulkan dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari individu. PIU tidak semata-mata disebabkan oleh perangkat digital seperti *smartphone*, melainkan oleh bagaimana individu menggunakan berbagai aplikasi digital secara berlebihan tanpa kontrol yang memadai. Fenomena ini berakar pada interaksi

berbagai aspek kognitif, emosional dan sosial yang saling memengaruhi.

PIU berbeda dengan istilah *Internet Addiction* yang cenderung mengarah pada klasifikasi klinis. Istilah PIU lebih inklusif dan deskriptif dalam menjelaskan penggunaan internet yang berdampak negatif tanpa harus menetakannya sebagai gangguan psikologis. PIU dapat dimanifestasikan melalui preferensi berinteraksi secara daring (POSI), penggunaan internet sebagai alat regulasi emosi, kegagalan dalam regulasi diri serta munculnya berbagai dampak negatif terhadap fungsi psikososial, akademik maupun relasi sosial.

Berbagai faktor memengaruhi munculnya PIU, mulai dari faktor pribadi seperti harga diri rendah, disregulasi emosi, hingga kondisi psikologis seperti stres dan kecemasan. Sementara itu faktor sosial seperti pola asuh, hubungan interpersonal dan dukungan sosial juga berkontribusi terhadap kerentanan individu terhadap PIU. Di samping itu, faktor predisposisi seperti kepribadian, temperamen dan pengalaman masa kecil turut membentuk kerentanan dasar yang kemudian diperkuat oleh faktor presipitasi seperti stres kehidupan, kebiasaan daring yang terus berulang serta kegagalan dalam mengatur emosi dan impuls.

Dengan memahami PIU secara menyeluruh, para pendidik, konselor, dan profesional kesehatan mental diharapkan dapat merancang intervensi yang tepat guna mendukung individu agar dapat menggunakan internet secara sehat dan adaptif, serta mencegah dampak negatif yang lebih luas terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

REFERENSI

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85. <https://doi.org/10.1002/j.20515545.2010.tb00278.x>.
- Alheneidi, H., AlSumait, L., AlSumait, D., & Smith, A. P. (2021). Loneliness and problematic internet use during COVID-19 lockdown. *Behavioral Sciences*, 11(1), 5. doi: 10.3390/bs11010005.
- Aliyah, S. M., Rahman, D. H., & Indreswari, H. (2023). Faktor-faktor yang Berkontribusi Terhadap Problematic Internet Use (PIU) Pada Siswa: Sebuah Systematic Literature Review. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(3), 557-571.
- <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7754>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). Diakses pada March 15, 2025, dari <https://survei.apjii.or.id/>.
- Assunção, R. S., & Matos, P. M. (2017). The generalized problematic internet use scale 2: validation and test of the model to Facebook use. *Journal of adolescence*, 54, 51-59. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.11.007>.
- Aulia, F., Setiawan, M. Y., Purna, R. S., Ade, F. S., Utami, R. H., Magistarina, E., ... & Hasanah, A. N. (2024). Remaja dan Problematic Internet Use. Deepublish.
- Balhara, Y. P. S., Doric, A., Stevanovic, D., Knez, R., Singh, S., Chowdhury, M. R. R., ... & Le, H. L. T. C. H. (2019). Correlates of Problematic Internet Use among college and university students in eight countries: An international cross-sectional study. *Asian journal of psychiatry*, 45, 113-120. DOI: 10.1016/j.ajp.2019.09.004.
- Balhara, Y. P. S., Mahapatra, A., Sharma, P., & Bhargava, R. (2018). Problematic internet use among students in South-East Asia: Current state of evidence. *Indian journal of public health*, 62(3), 197-210. https://doi.org/10.4103/ijph.ijph_288_17.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 4(3), 377-383. DOI: 10.1089/109493101300210286.
- Cai, Z., Mao, P., Wang, Z., Wang, D., He, J., & Fan, X. (2023). Associations between Problematic Internet Use and mental health outcomes of students: a meta-analytic review. *Adolescent research review*, 8(1), 45-62. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00201-9>.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measure. *Computers in Human Behavior*, 18, 533-575. [https://doi.org/10.1016/S07475632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S07475632(02)00004-3).
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0093650203257842>.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 55(4), 721-736. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1460->

- 2466.2005.tb03019.x.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>.
- Chang, J. P.-C., & Hung, C.-C. (2012). *Problematic internet use*. In J. M. Rey (Ed.), *IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health*. Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions. Retrieved from <https://iacapap.org/content/uploads/A.6-Problematic-Internet-Use-2012.pdf>.
- Chemnad, K., Aziz, M., Belhaouari, S. B., & Ali, R. (2023). The interplay between social media use and problematic internet usage: Four behavioral patterns. *Heliyon*, 9(5).
- Davis, R. A. (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).
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior research methods*, 40, 563-574. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).
- Diomidous, M., Chardalias, K., Magita, A., Koutonias, P., Panagiotopoulou, P., & Mantas, J. (2016). Social and psychological effects of the internet use. *Acta informatica medica*, 24(1), 66. <https://doi.org/10.5455/aim.2016.24.66-68>.
- Fadhillah, P., & Yuniarti, A. (2023). Pemberdayaan UMKM: Melihat Peluang Bisnis UMKM di Era Digital di Desa Ujunge Kecamatan Tanasitolo Kabupaten Wajo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 2(1), <https://doi.org/10.31004/jerkin.v2i1.176>.
- Fergus, T. A., & Spada, M. M. (2017). Cyberchondria: Examining Relations with Problematic Internet Use and Metacognitive Beliefs. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), 1322-1330. <https://doi.org/10.1002/cpp.2102>.
- Fernandes, B., Maia, B. R., & Pontes, H. M. (2019). Internet addiction or problematic internet use? Which term should be used?. *Psicologia usp*, 30, e190020.
- Fumero, A., Marrero, R. J., Voltes, D., & Peñate, W. (2018). Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Computers in human behavior*, 86, 387-400. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2018.05.005>.
- Gupta, S., Johnson, E. M., Peacock, J. G., Jiang, L., McBee, M. P., Sneider, M. B., & Krupinski, E. A. (2020). Radiology, mobile devices, and internet of things (IoT). *Journal of Digital Imaging*, 33(3), 735-746.
- Haddad, C., Malaeb, D., Sacre, H., Khalil, J. B., Khansa, W., Al Hajj, R., ... & Hallit, S. (2021). Association of problematic internet use with depression, impulsivity, anger, aggression, and social anxiety: Results of a national study among Lebanese adolescents. *Pediatric investigation*, 5(04), 255-264.
- Ioannidis, K., Chamberlain, S. R., Treder, M. S., Kiraly, F., Leppink, E. W., Redden, S. A., ... & Grant, J. E. (2016). Problematic internet use (PIU): associations with the impulsive-compulsive spectrum. An application of machine learning in psychiatry. *Journal of psychiatric research*, 83, 94-102.
- Ioannidis, K., Treder, M. S., Chamberlain, S. R., Kiraly, F., Redden, S. A., Stein, D. J., ... & Grant, J. E. (2018). Problematic internet use as an age-related multifaceted problem: Evidence from a two-site survey. *Addictive behaviors*, 81, 157-166. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.017>.
- Islam, M. S., Sujan, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., ... & Griffiths, M. D. (2020). Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 pandemic. *Addictive behaviors reports*, 12, 100311.
- Jatmika, D. (2020, August). Hubungan antara Psychological distress dan Problematic Internet Use pada mahasiswa. In Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH) (Vol. 1, No. 1).
- Kożybska, M., Kurpisz, J., Radlińska, I., Skwirczyńska, E., Serwin, N., Zabielska, P., ... & Flaga-Gieruszyńska, K. (2022). Problematic Internet Use, health behaviors, depression and eating disorders: a cross-sectional study among Polish medical school students. *Annals of general psychiatry*, 21(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s12991-022-00384-4>.
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World journal of psychiatry*, 6(1), 143. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>.
- Laconi, S., Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2014).

- The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in human behavior*, 41, 190-202. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2014.09.026>.
- Lopez-Fernandez, O., Romo, L., Kern, L., Rousseau, A., Lelonek-Kuleta, B., Chwaszcz, J., ... & Kuss, D. J. (2023). Problematic Internet Use among adults: A cross-cultural study in 15 countries. *Journal of Clinical Medicine*, 12(3), 1027. <https://doi.org/10.3390/jcm12031027>.
- Mamun, M. A., Hossain, M. S., Siddique, A. B., Sikder, M. T., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2019). Problematic internet use in Bangladeshi students: the role of socio-demographic factors, depression, anxiety, and stress. *Asian journal of psychiatry*, 44, 48-54. DOI: 10.1016/j.ajp.2019.07.005.
- Marin, M. G., Nuñez, X., & de Almeida, R. M. M. (2021). Internet addiction and attention in adolescents: a systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 237-249. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0698>.
- Maulidya, D. S., Young, S., Serlyna, S., & Maryana, M. (2025). Gambaran Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Batam. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(3)
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Christakis, D. A. (2013). Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1879-1887. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2013.01.053>.
- Nadya, R., & Wati, L. (2023). Problematic Internet Use dan Kualitas Tidur Pada Dewasa Awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 412-419.
- Nieborg, D. B., & Helmond, A. (2019). The political economy of Facebook's platformization in the mobile ecosystem: Facebook Messenger as a platform instance. *Media, Culture & Society*, 41(2), 196-218. <https://doi.org/10.1177/0163443718818384>.
- Nurafifah, N., & Hatta, M. I. (2023). Pengaruh Problematic Internet Use Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 1050-1057. DOI:10.29313/bcsps.v3i2.9493.
- Pontes, H. M., Caplan, S. E., & Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the generalized problematic Internet use scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823-833. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.015>.
- Pratama, G. B., & Widyanti, A. (2019, May). *Internet addiction among Indonesia university students: Musculoskeletal symptoms, physical and psychosocial behavior problems*. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 528, No. 1, p. 012015). IOP Publishing. DOI 10.1088/1757-899X/528/1/012015.
- Saletti, S. M. R., Van den Broucke, S., & Chau, C. (2021). The effectiveness of prevention programs for problematic Internet use in adolescents and youths: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(2). <https://doi.org/10.5817/CP2021-2-10>.
- Sari, J. A., & Diana, B. A. (2024). Dampak Transformasi Digitalisasi terhadap Perubahan Perilaku Masyarakat Pedesaan. *Jurnal Pemerintahan dan Politik*, 9(2), 88-96. DOI: <https://doi.org/10.36982/jpg.v9i2.3896>.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS drugs*, 22, 353-365. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>.
- Thatcher, A., Wretschko, G., & Fridjhon, P. (2008). Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2236-2254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.10.008>.
- Tokunaga, R. S. (2014). A unique problem or the manifestation of a preexisting disorder? The mediating role of problematic Internet use in the relationships between psychosocial problems and functional impairment. *Communication Research*, 41(4), 531-560. <https://doi.org/10.1177/0093650212450910>.
- Tunney, C., & Rooney, B. (2023). Using theoretical models of problematic internet use to inform psychological formulation: A systematic scoping review. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(2), 810-830. <https://doi.org/10.1177/13591045221104569>.
- Vally, Z., Laconi, S., & Kaliszewska-Czeremska, K. (2020). Problematic internet use,

- psychopathology, defense mechanisms, and coping strategies: a cross-sectional study from the United Arab Emirates. *Psychiatric Quarterly*, 91(2), 587-602.
- Wan, W. S., Dastane, D. O., Mohd Satar, N. S., & Ma'arif, M. Y. (2019). What WeChat can learn from WhatsApp? Customer value proposition development for mobile social networking (MSN) apps: A case study approach. *Journal of Theoretical and Applied Information Technology*.
<https://www.jatit.org/volumes/Vol97No4/4Vol97No4.pdf>.
- Xie, X., Zhu, K., Xue, Q., Zhou, Y., Liu, Q., Wu, H., ... & Song, R. (2021). Problematic internet use was associated with psychological problems among university students during COVID-19 outbreak in China. *Frontiers in public health*, 9, 675380. DOI: 10.3389/fpubh.2021.675380.
- Yonatan, A. G. (2025, January 19). Warga Indonesia Gunakan Internet untuk Media Sosial. GoodStats Data. Diakses pada March 15, 2025, <https://data.goodstats.id/statistic/wargaindonesia-gunakan-internet-untuk-media-sosial-YYdqH>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1089/cpb.1998.1.237>.
- Zhang, D., You, Y., Cai, L., Zhang, W., Zhang, K., & Wu, Y. (2024). The relationship between family communication and adolescent problematic internet use: the chain mediation effects of loneliness and depression. *Psychology Research and Behavior Management*, 4263-4280. doi: 10.2147/PRBM.S486192.