

## Kepercayaan Diri dan Compulsive Internet Use (CIU) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Masa Pandemi COVID-19

Cessna Aria<sup>1</sup>, Maria Nugraheni M. Rahayu<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia

<sup>1</sup>cessna287@gmail.com, <sup>2</sup>nugraheni.maria@uksw.edu

### Article History:

**Received**  
07/06/2022

**Revised**  
16/08/2022

**Accepted**  
01/09/2022

**Published**  
01/12/2022

**Abstract.** This study aims to find out a significant relationship between confidence and compulsive internet use in students during the COVID-19 pandemic. This research uses a quantitative approach with correlation methods. This study has a sample of 159 students studying at the Faculty of Psychology, Satya Wacana Christian University. Personal Evaluation Inventor and Indonesia Problematic Internet Use Scale are used as instruments in collecting research data. Analysis using descriptive statistics and Product Moment techniques. The research analysis results showed a significant negative relationship between the confidence variable and the CIU variable in the 2020 Class of students of the Faculty of Psychology during the COVID-19 pandemic ( $r=-0.300$ ;  $p=0.000$ ). This can be interpreted that the higher the confidence, the lower the compulsive internet use, and vice versa the lower the confidence, the higher the compulsive internet use are.

**Keyword:** *self-confidence, compulsive internet use, student college, pandemic of COVID-19*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan penggunaan internet secara kompulsif pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian ini mengambil sampel dengan metode *simple random sampling* sebanyak 159 mahasiswa yang berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. *Personal Evaluation Inventor* dan *Indonesia Problematic Internet Use Scale* digunakan sebagai instrumen dalam pengumpulan data penelitian. Analisis menggunakan statistik deskriptif dan teknik *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dengan variabel CIU pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 pada masa pandemi COVID-19 ( $r=-0,300$ ;  $p<.01$ ). Artinya bahwa semakin tinggi rasa percaya diri maka semakin rendah penggunaan internet secara kompulsif, dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan maka semakin tinggi penggunaan internet secara kompulsif.

**Kata kunci:** *kepercayaan diri, penggunaan internet kompulsif, mahasiswa, pandemi COVID-19*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

---

### Pendahuluan

Virus corona atau COVID-19 telah menggemparkan masyarakat dunia di tahun 2020 (Mona, 2020). COVID-19 adalah jenis virus baru yang muncul pada tahun 2019 dan kemudian menyerang manusia secara tidak terduga (World Health Organization, 2019). Virus ini menjangkit secara global termasuk di Indonesia sendiri. Indonesia pertama kali mempublikasikan keberadaan virus oleh Presiden Joko Widodo bahwa terdapat 2 kasus infeksi COVID-19 di Indonesia (Djalante dkk, 2020). Jumlah kasus COVID-19 semakin meresahkan karena terus meningkat di Indonesia. Hingga pada tanggal 19 Agustus 2021 terdapat 3.930.300 kasus positif COVID-19 bahkan ada 122.633 kasus kematian di Indonesia Akibat COVID-19 (PHEOC Kemenkes, 2021). Salah satu langkah pemerintah dalam menghadapi situasi pandemi ini adalah membuat kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat, yang kemudian disebut sebagai PPKM, di sekitar daerah Jawa dan Bali untuk menekan pertumbuhan kasus COVID-19 di Indonesia (CNN Indonesia, 2021). Demi menghentikan penyebaran virus ini *World Health Organization* menganjurkan untuk mengadakan pemberhentian sementara kegiatan atau aktivitas yang memiliki potensi keramaian (Purwanto dkk, 2020). Salah satu kegiatan tersebut adalah kegiatan dalam aspek pendidikan. Banyak lembaga-lembaga pendidikan yang ikut serta merasakan dampak-dampak dari pandemi ini, salah satunya adalah lembaga pendidikan perguruan tinggi.

Setiap lembaga pendidikan diwajibkan untuk mengadakan aktivitas belajar di dalam rumah atau dikenal sebagai *study from home* (SFH) melalui surat edaran pemerintah demi mencegahnya penyebaran COVID-19 (Purwanto dkk, 2020). Perubahan kebijakan kegiatan pembelajaran bagi pelajar berimplikasi pada perubahan cara belajar dari tatap muka langsung ke daring. Pengajar menggunakan media modern seperti *google classroom*, *zoom*, *google meet*, atau fasilitas *online* lain yang disediakan pihak sekolah atau kampus. Saat ini, sudah banyak peran teknologi yang muncul dan bersifat interaktif, membuat mudah untuk menciptakan lingkungan dimana pelajar dapat melakukan *learn by doing*, menerima umpan balik, serta terus menerus meningkatkan pemahaman mereka sekaligus mendapatkan pengetahuan baru dari sumber daya yang disediakan. SFH dimaksudkan untuk membatasi pergerakan virus yang menyebar. Adanya SFH meminimalisir mobilitas pelajar untuk bertemu dengan pelajar lainnya, sehingga virus COVID-19 tidak menyebar dari satu pelajar ke pelajar lainnya.

Di masa pandemi COVID-19 mahasiswa lebih sering melakukan segala aktivitasnya di tempat tinggal masing-masing, serta menggunakan internet dan media sosial lebih sering, sehingga mereka jarang melakukan hubungan sosial dengan sesamanya secara tatap muka

---

langsung. Menurut Firdaus, dkk (2020) masa pandemi ini mengakibatkan hubungan sosial antar individu menjadi jarang terjadi akibat masyarakat takut adanya penyebaran virus COVID-19 tersebar lewat hubungan tersebut. Fenomena yang terjadi setelah dilakukan wawancara tidak terstruktur serta hasil observasi kepada beberapa mahasiswa dan mahasiswi adalah beberapa mahasiswa/i yang jarang melakukan interaksi sosial secara tatap muka dengan teman-teman mereka akibat adanya keresahan terjangkit COVID-19, sehingga membuat mahasiswa/i tersebut lebih memilih berhubungan sosial secara *online* menggunakan internet dan teknologi sebagai sarannya dibandingkan bertatap muka. Terkait dengan berhubungan sosial, penelitian Setiawan (2020) menjelaskan hubungan sosial adalah upaya individu untuk mencapai pemenuhan kebutuhan hidup. Berkaitan dengan teori Setiawan (2020), peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur kepada seorang mahasiswa pada tanggal 12 Oktober 2021 dimana dalam kehidupan sosial mahasiswa, menunjukkan bahwa adanya peran hubungan sosial yang tetap dilakukan mahasiswa yaitu relasi antar mahasiswa dengan teman-temannya, serta bagaimana mereka bertukar pikiran atau pendapat untuk meraih tujuan yang sama serta mengenal satu sama lain dengan media *offline* maupun *online* dengan bantuan teknologi.

Teknologi dapat memberikan kemudahan bagi penggunaannya sekaligus dapat menjadi akar masalah bagi individu (Young, 1996), salah satunya internet. Saat ini, kegiatan belajar mengajar pada mahasiswa/i sangat mengandalkan *gadget*, serta jaringan internet dalam memperoleh informasi. Hakam (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa/i menggunakan internet sebagai kebutuhan primer untuk menempuh pendidikannya, sehingga mahasiswa/i akan memiliki kecenderungan sifat adiksi terhadap internet. Caplan (2003) menjelaskan *Compulsive internet use* adalah penggunaan internet yang berulang kali, tanpa adanya tujuan, sehingga memunculkan perilaku kecanduan terkait dengan ketidakmampuan diri untuk mengontrol dirinya sendiri. Individu dengan perilaku tersebut biasanya melakukan banyak aktifitas secara daring dalam rentang waktu sangat lama atau bahkan tidak ada habisnya. Secara singkat, *Compulsive internet use* (CIU) adalah dampak negatif dari penggunaan internet (Young, 1998; Caplan, 2003; Shapira, Lessig, Goldsmith et al., 2003; Murali & George, 2007). Young (1997) menjelaskan bahwa CIU adalah penggunaan internet oleh seseorang secara berlebihan hingga berdampak negatif bagi kesehatan fisik, lingkungan sosial, psikologis, relasi dengan individu lain, dan kemampuan akademis individu tersebut. Peneliti mewawancarai seorang mahasiswi pada tanggal 15 Oktober 2021, terkait gambaran bagaimana mahasiswa/i sebelum pandemi COVID-19 melanda, mereka lebih sering melakukan interaksi secara tatap muka, namun setelah terjadinya

---

pandemi COVID-19 mahasiswa/i cenderung menggunakan teknologi sebagai media yang membantu mereka dalam berinteraksi dan seiring berjalannya waktu mereka merasa lebih nyaman dibandingkan tatap muka secara langsung dan mereka mulai kecanduan dalam menggunakan internet. Waktu penggunaan internet pun bervariasi yaitu 4-12 jam per hari. Persepsi diri sendiri mengenai ketidakmampuan secara sosial dapat menyebabkan individu merasa kesepian dan depresi dalam hal mencari sesuatu sebagai alternatif yang lebih aman dan tidak terlalu mengancam dalam melakukan interaksi FtF (*face to face*) atau tatap muka langsung (McKenna, Green, and Gleason, 2002). Peneliti juga menemukan bahwa mahasiswa/i selalu intens dalam menggunakan internet, jika tidak menggunakan internet muncul perasaan gelisah dan bosan pada diri mereka. Mahasiswa/i juga merasa mereka lebih memilih berinteraksi menggunakan media teknologi atau internet dibandingkan langsung tatap muka sebab mereka merasa lebih percaya diri jika ada media yang menengahnya.

Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi perilaku penggunaan internet yang berlebihan adalah faktor kepercayaan diri. Aspek kepribadian manusia yaitu kepercayaan diri merupakan aspek yang mendasar bagi setiap individu (Lauster, 1978; Walgito, 1993). Kepercayaan diri terbentuk dengan adanya interaksi individu dengan lingkungannya (Burns, 1978; Walgito, 1993). Pearce mengungkapkan kepercayaan diri berasal dari usaha, kegiatan, dan tindakan, guna bergerak maju dan tidak menghindar dari keadaan atau malah bersifat pasif (Rahayu, 2013). Elisabeth J. Tucker (2015) menganggap kepercayaan diri merupakan kemampuan untuk sukses. Kurangnya kepercayaan diri menjadikan individu tidak mulai untuk berusaha. Hakim (2002) menjelaskan ciri-ciri dari kepercayaan diri yaitu 1) bersikap tenang 2) berpotensi dan berdaya cipta 3) mampu menangani keadaan yang tegang 4) *adaptable* dan komunikatif 5) sehat jiwa dan raga 6) intelegensi yang mumpuni 7) berpendidikan 8) memiliki *soft skill* 9) menikmati dunia sosial 10) dapat berefleksi pada pengalaman. Artinya kepercayaan diri adalah sebuah perasaan atau tindakan untuk tidak menghindar dari keadaan yang ada, jadi sebelum individu melakukan sesuatu, individu memiliki semacam keyakinan bahwa ia bisa melakukan usaha atau kegiatan yang akan ia lakukan.

Dalam rangka mendukung penelitian ini, ada beberapa riset yang pernah diteliti. Salah satunya adalah penelitian Andreassen dan kawan-kawan (2017), dimana ditemukan rendahnya kepercayaan diri seseorang maka akan mendorong individu tersebut untuk mengakses media sosial atau internet secara berlebih agar menutupi kekurangannya dan juga sebaliknya. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Sonia (2020) juga mengatakan bahwa adanya hubungan korelasi

---

negatif signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan permasalahan penggunaan internet khususnya pada intensitas penggunaan internet itu sendiri. Penelitian lain juga dilakukan oleh Lenhart dan Madden (2006) yang menunjukkan bahwa remaja dengan kepercayaan diri yang tinggi tetap saja menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi agar memelihara dan mengatur pertemanan yang sudah terjalin secara tatap muka tanpa mengkhawatirkan kepercayaan dirinya di depan teman-temannya. Syahputra & Muqaddis (2017) juga meneliti bahwa kepercayaan diri tidak berpengaruh terhadap permasalahan penggunaan internet terkhusus terhadap intensitas penggunaan internet individu.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian terdahulu yang dipaparkan diatas, maka masih terdapat pertentangan hasil penelitian tentang kepercayaan diri dengan penggunaan internet yang berlebihan. Peneliti tertarik mengkaji kembali apakah terdapat hubungan dua variabel yaitu kepercayaan diri dengan penggunaan internet berlebihan (*compulsive internet use*). Topik ini perlu dikaji lebih lanjut karena penelitian terkait masalah penggunaan internet secara kompulsif pada konteks pandemi COVID-19 masih belum banyak diteliti. Terutama karena internet digunakan secara krusial saat pandemi COVID-19 di berbagai Negara serta telah meningkat dibandingkan dari penggunaan sebelum pandemi melanda (Fernandes dkk, 2020). Fenomena perilaku *compulsive internet use* juga penting karena memiliki konsekuensi negatif bagi penggunanya (McIntyre dkk, 2015). Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada meneliti hubungan kepercayaan diri dengan *compulsive internet use* pada mahasiswa/i UKSW khususnya Angkatan 2020 saat pandemi COVID-19.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan signifikan antara kepercayaan diri dengan *compulsive internet use* pada mahasiswa/i saat pandemi COVID-19. Bagi lembaga pendidikan, penelitian ini dapat menggambarkan kepercayaan diri dan penggunaan internet secara kompulsif pada mahasiswa/i sehingga Universitas atau lembaga pendidikan lainnya dapat merancang program untuk membantu mahasiswa/i yang memiliki masalah tersebut. Bagi orang tua, penelitian ini memiliki harapan agar orang tua dapat mengarahkan anaknya dalam penggunaan internet yang baik. Bagi mahasiswa atau pelajar, penelitian ini memiliki harapan agar mahasiswa atau pelajar menyadari bahaya penggunaan internet yang berlebihan serta mahasiswa atau pelajar dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengendalikan perilaku penggunaan internet secara kompulsif.

---

### Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menganalisis adanya hubungan antar variabel melalui uji korelasional *pearson product moment* untuk membuktikan hubungan antara kepercayaan diri dengan *compulsive internet use* pada mahasiswa/i saat pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan populasi dari Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) angkatan 2020. Pertimbangan peneliti memilih mahasiswa/i Angkatan 2020 Fakultas Psikologi UKSW karena mahasiswa/i Fakultas Psikologi UKSW angkatan 2020 memulai perkuliahan mereka secara *online* dari awal mereka masuk kuliah hingga sekarang akibat pandemi COVID-19, maka dapat dikatakan bahwa pandemi yang disebabkan oleh COVID-19 masih relevan dan ada kaitannya bagi pembelajaran serta aktivitas sosial mahasiswa/i Angkatan 2020.

Teknik *Sampling* yang digunakan untuk penelitian ini adalah teknik *Simple Random Sampling*. Teknik *Simple Random Sampling* merupakan suatu cara pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi diberikan kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel (Arieska dan Herdiani, 2018). Peneliti akan menentukan jumlah sampel terpilih dari populasi dibantu dengan tabel rumus penentuan populasi Krejcie dan Morgan (Sanusi, 2012) sebanyak 159 sampel dari total populasi sebanyak 272 mahasiswa/i UKSW Angkatan 2020. Selanjutnya peneliti melakukan undian sampel dari total populasi sesuai dengan ketentuan *simple random sampling* dengan bantuan *IBM SPSS 17*, dimana pengambilan sampel di dari populasi dilakukan dengan cara memasukan data populasi berupa nama mahasiswa/i, kemudian sampel dipilih secara acak dengan sistem yang tersedia di *IBM SPSS 17*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara menyebarkan kuesioner kepada subjek sampel yang telah ditentukan, kemudian subjek diminta untuk mengisi kuisisioner (*google form*) yang dibagikan. Dalam penelitian ini digunakan 2 jenis skala, yaitu *Personal Evaluation Inventory* (PEI) yang dibuat oleh Shrauger (1995) serta skala IPIUS yang diadaptasi oleh Natanael (2021) berdasarkan alat ukur GPIUS milik Caplan (2010).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala IPIUS yang diadaptasi oleh Natanael (2021) berdasarkan alat ukur GPIUS milik Caplan (2010). Terkhusus subskala *compulsive internet use* yang terdiri dari 9 item. Selanjutnya, Skala *Personal Evaluation Inventory* (PEI) juga menjadi instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur variabel kepercayaan diri, dengan mengacu pada aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Shrauger (1995) yaitu *academic performance, athletic, physical appearance,*

---

*romantic relationship, social interaction, speaking with people, general confidence, dan mood.* Metode pemberian skor dalam penelitian ini adalah metode Likert, dengan skor yang bergerak dari 1 sampai 4. Pilihan jawaban terdiri dari empat kategori jawaban yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Dalam penelitian ini, analisis item dilakukan dengan menggunakan kriteria pemilihan aitem oleh Azwar (2016) untuk mencegah item yang gugur dengan nilai minimal korelasi sebesar 0,25. Azwar (2016) mengatakan bahwa jika jumlah item tidak mencukupi, 0,30 bisa diturunkan menjadi 0,25 agar jumlah item yang diinginkan dapat dicapai. Item-item yang memiliki nilai korelasi lebih dari 0,25 merupakan item-item yang memiliki daya diskriminasi yang baik dan layak untuk digunakan sebagai item dalam suatu skala alat ukur penelitian. koefisien minimum yang telah ditetapkan dalam penelitian ini yaitu 0,70 sesuai dengan Guilford (dalam Supratiknya, 2014) dimana ia mengkategorikan bahwa koefisien minimum yang memuaskan adalah  $\geq 0,70$  sedangkan jika nilai koefisien alat ukur  $< 0,70$  maka alat ukur tersebut kurang reliabel untuk digunakan. Penelitian ini memiliki koefisien minimum yang memuaskan sebesar 0,94 sehingga dapat dikatakan bahwa skala IPIUS layak digunakan dalam penelitian ini.

Uji validitas reliabilitas diterapkan untuk melihat apakah item-item dalam kuesioner skala PEI di penelitian ini mampu mengungkapkan dengan pasti apa yang akan diteliti dan sebagai data uji hipotesis dengan tidak menyertakan item yang gugur. Perhitungan dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS 17*. Dalam uji coba ini, analisis item dilakukan dengan menggunakan kriteria pemilihan aitem oleh Azwar (2016) untuk mencegah item yang gugur dengan nilai minimal korelasi sebesar 0,25 agar jumlah item yang diinginkan dapat dicapai. Item-item yang memiliki nilai korelasi lebih dari 0,25 merupakan item-item yang memiliki daya diskriminasi yang baik dan layak untuk digunakan sebagai item dalam suatu skala alat ukur penelitian. Dari hasil uji coba didapatkan item-item yang gugur sebanyak 10 item dengan nilai reliabilitasnya sebesar  $< 0,25$  dan item yang tersisa berjumlah 44 item dengan nilai reliabilitasnya sebesar  $\geq 0,25$ . Setelah itu, diperoleh nilai reliabilitas skala *personal evaluation inventory* (PEI) sebesar 0,904 dimana nilai tersebut lebih dari koefisien minimum yang telah ditetapkan dalam penelitian ini yaitu 0,70 sesuai dengan Guilford (dalam Supratiknya, 2014) dimana ia mengkategorikan bahwa koefisien minimum yang memuaskan adalah  $\geq 0,70$  sedangkan jika nilai koefisien alat ukur  $< 0,70$  maka alat ukur tersebut kurang reliabel untuk digunakan. Penelitian ini memiliki koefisien minimum yang memuaskan sebesar  $\geq 0,70$  setelah dilakukannya uji coba sehingga dapat dikatakan bahwa skala PEI layak digunakan dalam penelitian ini.

---

Uji Asumsi dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Uji normalitas memiliki tujuan untuk menguji apakah data (variabel independen beserta variabel dependent) terdistribusi secara normal atau tidak (Ghozali, 2016). Uji normalitas data pada penelitian ini diuji dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* pada program *IBM SPSS 17*. Uji linieritas hubungan dilakukan untuk membuktikan apakah variabel bebas mempunyai hubungan yang linear dengan variabel terikat. Uji linieritas dilakukan dengan menguji taraf keberartian *equation of linearity* dari hubungan linieritas tersebut. Peneliti melakukan pengujian ini dengan menggunakan *Test for Linearity* antara kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan interaksi sosial sebagai variabel terikat. Uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* untuk membuktikan hipotesis dimana adanya asumsi hubungan yang negatif antara kepercayaan diri terhadap interaksi sosial dengan bantuan program *IBM SPSS 17*.

### Hasil

Penelitian ini mendapatkan 159 responden yang telah mengisi kuesioner penelitian. Jumlah responden diperoleh dengan mengundi data populasi dimana dalam penelitian ini data populasi mahasiswa/i Fakultas Psikologi UKSW berjumlah 272 orang. Proses pengundian dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS 17* hingga diperoleh jumlah 159 orang secara acak sebagai sampel nya sesuai dengan prosedur penerapan teknik *simple random sampling*.

Berikut merupakan data subjek pada penelitian ini, penelitian ini melibatkan 159 mahasiswa serta mahasiswi yang berstatus mahasiswa/i aktif di Fakultas Psikologi UKSW Angkatan 2020. Data di lihat dari pada tabel 1 berikut:



Tabel 1.  
Data Demografis Partisipan

<b>Usia</b>	<b>Jumlah Subjek</b>	<b>Presentase</b>
18 Tahun	6 Orang	3,8%
19 Tahun	85 Orang	53,5%
20 Tahun	45 Orang	28,3%
21 Tahun	19 Orang	11,9%
22 Tahun	3 Orang	1,9%
24 Tahun	1 Orang	0,6%
<b>Total</b>	<b>159</b>	<b>100%</b>

  

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah Subjek</b>	<b>Presentase</b>
Laki-laki	39 Orang	24,5%
Perempuan	120 Orang	75,5%
<b>Total</b>	<b>159</b>	<b>100%</b>

  

<b>Tempat Tinggal</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Asrama	1 Orang	0,6%
Kos	54 Orang	34,0%
Rumah	104 Orang	65,4%
<b>Total</b>	<b>159</b>	<b>100%</b>

Tabel 2.  
Hasil Analisis Deskriptif

	<b>Compulsive Internet Use</b>	<b>Kepercayaan Diri</b>
N	159	159
M = Mean	24,36	108,67
SD = Std. Dev	4,91	18,33

Terlihat di tabel hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata kepercayaan diri pada mahasiswa berada dalam kategori sedang (M=108,67, SD=18,33). Kemudian dilanjutkan dengan rata-rata dari *compulsive internet use* pada mahasiswa berada dalam kategori sedang (M=24,39, SD=4,91).

Tabel 3.  
Kategori Skor CIU

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Tinggi	$28 \leq x \leq 36$	39	25%
Sedang	$19 \leq x \leq 27$	106	67%
Rendah	$9 \leq x \leq 18$	14	9%
<b>Total</b>		<b>159</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan dari data kategorisasi diatas, dapat dilihat tingkat *compulsive internet use* dari 159 mahasiswa/i Angkatan 2020 Fakultas Psikologi UKSW cukup bervariasi, mulai dari rendah, sedang, serta tinggi. Pada kategori rendah didapati 14 orang dengan persentase sebesar 9%, lalu pada kategori sedang ada 106 orang dengan persentase sebesar 67%. Selanjutnya, kategori tinggi didapati 39 orang dengan persentase 25%.

Tabel 4.  
Kategori Skor Kepercayaan Diri

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$133 \leq x \leq 176$	6	16%
Sedang	$89 \leq x \leq 132$	125	79%
Rendah	$44 \leq x \leq 88$	18	11%
<b>Total</b>		<b>159</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan dari data kategorisasi diatas, dapat dilihat tingkat kepercayaan diri dari 159 mahasiswa/i Angkatan 2020 Fakultas Psikologi UKSW cukup bervariasi, mulai dari rendah, sedang, serta tinggi. Pada kategori rendah didapati 18 orang dengan persentase sebesar 11%, lalu pada kategori sedang ada 125 orang dengan persentase sebesar 79%. Selanjutnya, kategori tinggi didapati 6 orang dengan persentase 16%.

Hasil uji normalitas yang dilakukan pada kedua variabel Kepercayaan diri dan CIU menggunakan perhitungan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 17*, dimana apabila koefisien signifikansi ( $P > 0,05$ ) maka data yang terdistribusi terindikasi normal.

Tabel 5.  
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.
CIU	0.014
Kepercayaan Diri	0.200

Berdasarkan pengujian normalitas pada total skor CIU dan skor Kepercayaan diri, dapat dilihat nilai signifikansi (P) pada variabel CIU sebesar 0,014 serta pada variabel kepercayaan diri sebesar 0,200. Dengan angka demikian, maka nilai signifikansi kedua variabel dapat dikatakan bahwa kedua variabel berdistribusi secara normal ( $P > 0,05$ ).

Hasil uji linearitas dilakukan pada kedua variabel penelitian yaitu CIU dan juga kepercayaan diri yang dibantu dengan *IBM SPSS 17*, dimana bagian yang menjadi perhatian ialah *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ( $P > 0,05$ ) yang mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut linier.

Tabel 6.  
Hasil Uji Linearitas Variabel Kepercayaan Diri dengan Compulsive Internet Use

Variabel	Sig. Deviation from Linearity (p)	Keterangan
Kepercayaan Diri dan CIU	0,987	Linear

Berdasarkan nilai sig, kedua variabel dapat dikatakan linear apabila memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih besar dari 0.05 yaitu 0,987 (artinya data linear). Selain itu juga dapat dibandingkan antara F hitung dengan F tabel. Kedua variabel dalam penelitian ini dapat dikatakan linear karena ditemukan data CIU yaitu  $F=0.590$  dan data kepercayaan diri yaitu  $F=0.987$ , dimana kedua variabel memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih besar dari 0.05.

Pengujian hipotesis yang diujikan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson* serta dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 17*, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 7.  
Uji Hipotesis

		CIU	Kepercayaan Diri
CIU	Pearson Correlation	1	-.300**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	159	159
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	-.300**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	159	159

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed)

Kuatnya hubungan antara kedua variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi positif terbesar = 1, sedangkan koefisien negatif terbesar = -1, dan yang terkecil atau tidak memiliki hubungan adalah 0 (Sugiyono, 2011). Dalam tabel *Pearson Correlation* dan *Sig.* pada tabel di atas diketahui  $r = -0,300$  maka terdapat korelasi negatif antara CIU dan juga kepercayaan diri. Hubungan tersebut bisa dikatakan signifikan karena nilai *Sig* 0,000 ( $p < 0,05$ ).

### Diskusi

Hipotesis penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dengan CIU pada mahasiswa/i Angkatan 2020 Fakultas Psikologi UKSW pada masa pandemi COVID-19. Koefisien bertanda negatif memiliki arti bahwa hubungan antara variabel X dan Y adalah hubungan yang berlawanan arah (Azwar, 2017). Maka dari itu penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kepercayaan diri mahasiswa/i Angkatan 2020

---

Fakultas Psikologi UKSW dapat berhubungan terhadap tingkat *compulsive internet use* mahasiswa/i di masa pandemi COVID-19, jika tingkat kepercayaan diri mahasiswa/i tinggi maka semakin rendahlah tingkat *compulsive internet use* mahasiswa/i tersebut, begitupun sebaliknya, apabila tingkat kepercayaan diri mahasiswa/i rendah maka semakin tinggi pula tingkat *compulsive internet use* mahasiswa/i tersebut.

Penelitian ini mendukung hasil penelitian Andreassen dkk (2017) bahwa adanya korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan perilaku penggunaan internet berlebihan, yang disebutkan bahwa semakin rendahnya kepercayaan diri seseorang maka akan mendorong individu tersebut untuk mengakses media sosial atau internet secara berlebih agar menutupi kekurangannya begitu pula sebaliknya. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Sonia (2020) terhadap mahasiswa Kedokteran UNS Angkatan 2018 yang menunjukkan bahwa permasalahan penggunaan internet dapat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri dan sebaliknya. Artinya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin rendah permasalahan penggunaan internet, begitupun sebaliknya. Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syahputra & Muqaddis (2017) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak berpengaruh terhadap permasalahan penggunaan internet terkhusus terhadap intensitas penggunaan internet individu. Selanjutnya penelitian milik Lenhart dan Madden (2006) dimana mereka memaparkan bahwa remaja dengan kepercayaan diri yang tinggi tetap saja menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi agar memelihara dan mengatur pertemanan yang sudah terjalin secara tatap muka tanpa mengkhawatirkan kepercayaan dirinya di depan teman-temannya.

Secara teoritis perilaku penggunaan internet berlebihan merupakan perilaku seseorang yang lebih banyak menggunakan internet untuk bertemu orang-orang baru, mencari dukungan sosial, berinteraksi secara sosial dalam permainan secara *online* karena mereka lebih memilih tidak bertemu secara langsung atau tatap muka (Morahan-Martin & Schumacher, 2000). Selanjutnya Wilson (2014) mengatakan kepercayaan diri merupakan sifat kepribadian yang tidak bersifat absolut. Artinya kepercayaan diri dapat ditingkatkan maupun diturunkan tergantung dari keinginan dan usaha seseorang. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan mudah dalam berinteraksi sosial sehingga tidak mengalami kesulitan dalam menjalin relasi dengan orang lain, serta mampu beradaptasi dengan orang ataupun situasi lain secara tepat (Wood, Heimpel, Michela, dalam Rini, 2002). Rini (2002) juga menyebutkan Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi memiliki keyakinan pada dirinya sehingga lebih mudah berinteraksi di dalam

---

masyarakat, namun apabila individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah maka mereka menunjukkan perilaku pesimis dan memandang segala situasi yang diperhadapkan secara negatif.

Caplan (2003) menyatakan bahwa individu yang candu dengan internet cenderung merasa lebih percaya diri untuk melakukan interaksi menggunakan internet, dibandingkan secara langsung dalam berinteraksi di lingkungannya, karena individu tersebut tetap membutuhkan sebuah interaksi sosial. Maka dari itu individu tersebut menggunakan internet sebagai solusi atas ketidaknyamanannya dalam berinteraksi secara langsung di lingkungan sekitarnya. Menurut Goodstadt dan Kipnir (1983) orang dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, lebih mudah terlibat secara pribadi serta langsung dengan orang lain tanpa adanya masalah dan lebih berhasil dalam hubungan interpersonal secara langsung. Teori ini relevan jika dikaitkan dengan penggunaan internet di zaman sekarang, individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dapat dengan mudah untuk berinteraksi dengan individu lainnya (secara langsung) tanpa adanya masalah jika tidak menggunakan media internet sebagai penengah antara interaksi tersebut (hubungan secara tidak langsung). Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi juga akan terhindar dari perilaku *compulsive internet use* karena individu tersebut tidak terjebak dan menjadi candu dalam media internet meskipun keadaan lingkungan yang mengharuskan mereka berinteraksi secara daring seperti saat pandemi COVID-19 sesuai dengan pernyataan dari Caplan (2003).

Salah satu aspek dalam kepercayaan diri menurut Shrauger (1990) adalah kepercayaan umum (*general confidence*) yang menjadi penyangga psikologis individu dalam mengatasi situasi dan memperlihatkan perilaku positif terhadap dirinya. Jika aspek *general confidence* ini rendah, maka individu akan mudah terpengaruh oleh orang lain dan hal ini bisa mengakibatkan individu tersebut tidak percaya bahwa dirinya mampu menghadapi situasi sosial secara langsung (Beatrik, 2009). Aspek lainnya adalah aspek interaksi sosial dan aspek komunikasi dimana individu memiliki kebutuhan untuk merasa diterima demi memotivasi dirinya mencari interaksi sosial secara langsung serta memiliki seni berbicara di depan umum (Shrauger, 1990). Individu yang merasa ragu bahwa ia mampu berinteraksi sosial hingga mampu berbicara di depan umum maka ia cenderung menghindari berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Lauster, 2012). Ketiga aspek itulah yang mengakibatkan individu dengan kepercayaan diri rendah menghindar dari situasi sosial secara langsung dan menjadikan internet sebagai solusi untuk mengatasi kekhawatiran mereka, kemudian secara tidak sadar mereka dapat kecanduan dalam menggunakan internet.

---

Pada penelitian ini, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 memiliki kepercayaan diri pada tingkat sedang (79%). Artinya, sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 memiliki kepercayaan diri dan kemampuan mengaktualisasikan diri nya yang cukup baik serta tidak terlalu buruk. Selain itu terdapat pula sebagian mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 yang memiliki kepercayaan diri yang tergolong tinggi (16%) yang artinya sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 memiliki kepercayaan diri dan kemampuan mengaktualisasikan diri nya yang sangat baik. Selanjutnya dalam kategori rendah pada variabel kepercayaan diri berada di angka presentase sebesar 11% dimana masih ada beberapa mahasiswa/i yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang sangat rendah.

Selain kategori variabel kepercayaan diri, penelitian ini juga memaparkan kategori dari variabel *compulsive internet use* (CIU). Dalam penelitian ini tingkat kategori tertinggi dari variabel *compulsive internet use* (CIU) berada pada kategori sedang (67%) Artinya sebagian mahasiswa/i Fakultas Psikologi Angkatan 2020 memiliki perilaku *compulsive internet use* (CIU) cukup maladaptif namun tidak terlalu tinggi. Selain itu terdapat pula sebagian mahasiswa/i Fakultas Psikologi Angkatan 2020 yang berada di kategori tinggi (25%) yang artinya perilaku *compulsive internet use* (CIU) tersebut sangat tinggi. Dimana masih ada beberapa mahasiswa yang memiliki kecanduan dalam menggunakan internet yang sangat tinggi. Kategori selanjutnya adalah kategori rendah (9%) dimana mahasiswa/i Fakultas Psikologi Angkatan 2020 tersebut memiliki perilaku *compulsive internet use* yang rendah. Dimana mahasiswa yang ada dalam kategori ini memiliki perilaku tidak kecanduan dalam menggunakan internet dan pemakaian nya tidak berlebihan.

Hasil dari penelitian ini memberikan kontribusi ilmu pengetahuan mengenai hubungan kepercayaan diri terhadap penggunaan internet yang berlebihan khususnya bagi anak muda. Penelitian ini tentunya memiliki banyak keterbatasan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menguji korelasi antar variabel seperti kepercayaan diri dengan CIU karena itu masih banyak cara yang lebih mendalam untuk membentuk serta memetakan permasalahan penggunaan internet, diikuti dengan aspek permasalahan penggunaan internet lainnya.

### **Simpulan**

Saat pandemi COVID-19 berlangsung, mahasiswa/i Angkatan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang melakukan pembelajaran secara daring ditemukan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri yang ditandai dengan kinerja akademik, atletik,

---

penampakan fisik, kemesraan dalam relasi, interaksi sosial, komunikasi dengan orang lain, kepercayaan umum, dan suasana hati dengan *problematic internet use* (PIU) dengan aspek nya yaitu *compulsive internet use*. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa/i, maka akan berkurangnya *problematic internet use* pada mahasiswa/i. Kepercayaan diri mahasiswa/i Angkatan 2020 Fakultas Psikologi UKSW saat pandemi COVID-19 rata-rata berada pada kategori sedang dan *problematic internet use* yang dialami mahasiswa/i rata-rata juga pada kategori sedang.

### Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini, salah satunya bagi lembaga pendidikan diharapkan Universitas dapat merancang program edukasi untuk membantu mahasiswa/i yang memiliki masalah tersebut. Selanjutnya saran bagi orang tua diharapkan orang tua dapat menambah informasi tentang masalah kepercayaan diri dan penggunaan internet secara kompulsif pada anak serta mengarahkan anaknya dalam penggunaan internet yang baik. Kemudian saran bagi mahasiswa, diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi tambahan informasi serta mendapat gambaran mengenai masalah kepercayaan diri dan penggunaan internet secara kompulsif (*compulsive internet use*) pada mahasiswa/i Fakultas Psikologi UKSW sehingga mahasiswa menyadari bahaya penggunaan internet yang berlebihan. Selanjutnya mahasiswa/i atau pelajar diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri serta mengendalikan perilaku penggunaan internet secara kompulsif dan melakukan penelitian lanjutan guna memperkaya informasi ilmiah mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan *compulsive internet use* (CIU).

### Kepustakaan

- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika Universitas Muhammadiyah Semarang*, 6(2), 166-171. <https://doi.org/10.26714/jsunimus.6.2.2018.%25p>.
- Azwar, Saifuddin. (2008). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta; Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet and psychological well-being. *Communication research*, 30, 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, 721-736.

- Caplan, S. E., & High, A. (2007). Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic internet use. In K. Young & Nabuco de Abrue (Eds.), *Internet addiction: A handbook for evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Caplan, S. E. (2010). *Comput Human Behav.* vol 26(5), 1089-97.
- CNN Indonesia. (2021). Pemerintah perpanjang PPKM Jawa-Bali hingga 30 Agustus 2021. Diunduh dari: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210823092108-20683864/pemerintah-perpanjang-ppkm-jawa-bali-hingga-30-agustus>.
- Djalante R., Lassa J., Setiamarga D., Sudjatma A., Indrawan M., Haryanto B., Mahfud G., et al. (2020). *Review and Analysis of Current Responses to Covid-19 in Indonesia: Period of January to March 2020. Progress in Disaster Science*, 100091, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2020.100091>.
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., & Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown measures on ED visits in Lebanon. *Revista de Psicologia Clinica Con Ninos y Adolescentes*, 7(3), 59–65. <https://doi.org/10.1016/j.ajem.2020.11.067>.
- Firdaus., Junaidin., & Surip. (2020). Interaksi sosial di masa Pandemi COVID-19 (Studi pada masyarakat di kelurahan Nungga, Kota Bima). *Jurnal Komunikasi Dan Kebudayaan*, 7(2), 178–193. <http://komunikasistisip.ejournal.web.id/index.php/komunikasistisip/article/view/271>.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23(VIII)*. Semarang: BPFE Universitas Diponegoro.
- Hakam, M., Levani, Y., & Utama, M. (2020). Potensi adiksi penggunaan internet pada remaja Indonesia di Periode awal pandemi Covid 19. *Hang Tuah Medical Journal*, 18(1), 36–46.
- Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Yogyakarta: Torren Book.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Info infeksi emerging kementerian Kesehatan RI. Diakses dari: <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>.
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian*. Terjemahan D. H. Gulo. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lauster, P. (1978). *The personality test*. London: Pan Books.
- Lenhart, A. & Madden, M. (2006). Online Dating. Pew Research Center.
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S., & Gleason, M. E. J. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues*, 58(1), 9-31.
- McIntyre, E., Wiener, K. K. K., & Saliba, A. J. (2015). Compulsive Internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computers in Human Behavior*, 48, 569–574. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.021>.
- Mona, N. (2020). Konsep isolasi dalam jaringan sosial untuk meminimalisasi efek contagious (kasus penyebaran virus corona di indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2). 117–125.
- Morahan-Martin, J. 1999. *The relationship between loneliness and internet use and abuse*. *CyberPsychology and Behavior*, 2(5), 431-439.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13–29.
- Murali, V., & George, S. (2007). Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24-30. Doi: <https://doi.org/10.1192/apt.bp.106.002907>.
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna napza: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 16(2), 161-174.
- Natanael, Y. (2021). Analisis Rasch model Indonesia Problematic Internet Use Scale (IPIUS). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 167-186.



- Purwanto, *et al.* (2020). Studi eksploratif dampak pandemi COVID-19 terhadap proses pembelajaran online di Sekolah Dasar. *Journal of Education, Psychology, and Counselling*, 2 (1), 378-397. <https://orcid.org/0000-0003-2460-9171>.
- Rahayu, A. Y. (2013). *Menumbuhkan kepercayaan diri melalui kegiatan bercerita*. Jakarta: Pt Indeks.
- Rini, J. F. (2002). Memupuk Rasa Percaya Diri. <https://www.e-psikologi.com/dewasa/161002.html>.
- Santosa, S. (2014). *Teori-teori psikologi sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sanusi, A. (2012). *Metodologi penelitian bisnis*. Jakarta: Salemba Empat.
- Setiawan. P. (2020, April 2). Pengertian Dan Faktor Hubungan Sosial. Retrieved from <https://www.gurupendidikan.co.id/hubungan-sosial/>.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazowitz, M., Gold, M. S., Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216.
- Shrauger, J. S., & Schohn. M. (1995). *Self confidence in college student: Conceptualization, measurement, and behavioral implication: Assessment*.
- Sonia, A., Nur, A., Yuliadi, I., & Nugroho, D. (2020). Penggunaan Media Sosial Whatsapp Pada Mahasiswa Kedokteran 2018. *Wacana*, 12(1), 86–109.
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran psikologis*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Syahputra, A., & Muqaddis. (2017). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Prodi S-1 Farmasi Universitas Ubudiyah Indonesia. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 3(2), 169–179.
- Tucker, Elisabeth J. (2015). *A matter of self-confidence- Part 1: An introduction to self-confidence coaching book*. Stratford on avon, United Kingdom: Shepherd Creative Learning.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kualitatif kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Wilson, Cathy. Creative Confidence Concept Action: *Self Confidence Secrets*. United Kingdom: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014.
- World Health Organization. (2019). Coronavirus. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/healthtopics/coronavirus>.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and behavior*, 1(3), 237-244.
- Young K. (1997). *What makes the internet addictive: potential explanations for pathological internet use*. Paper presented at the Annual Conference of The American Psychological Association, Chicago.
- Young, K. S. (1996). *Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: Wiley.