
ARTIKEL PENELITIAN

HUBUNGAN ANTARA *ACADEMIC STRESS* DENGAN *PROBLEMATIC INTERNET USE* PADA MAHASISWA DI SURABAYA

NURAINI AL AULA & TINO LEONARDI

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic stress* dan *problematic internet use* pada mahasiswa di Surabaya. Penelitian ini penting dilakukan karena mahasiswa dengan *academic stress* yang menggunakan internet untuk melepaskan diri dari masalah akan menggunakan internet secara terus menerus hingga dirinya terhibur sehingga beresiko mengalami *problematic internet use*. Penelitian ini dilakukan kepada 99 mahasiswa di Surabaya dengan rentang usia 19-22 tahun yang menggunakan internet setidaknya 25 jam/minggu untuk kepentingan di luar pendidikan atau pekerjaan dan mengalami permasalahan fisik maupun psikososial karena penggunaan internet. Alat pengumpul data berupa kuisioner adaptasi *Student-Life Stress Inventory* dan *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS2). Analisis data yang digunakan adalah teknik statistik korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil analisis data menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,000 dengan *p* sebesar 0,457. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang sedang antara *academic stress* dan *problematic internet use* pada mahasiswa di Surabaya.

Kata kunci: academic Stress, mahasiswa, problematic internet use

ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between academic stress and problematic internet use on college students in Surabaya. This research is important because students who have academic stress and use the Internet continuously until entertained to escape their problems so that the risk of experiencing problematic internet use. This study was conducted on 99 college students in Surabaya with range age 19-22 years old who use internet at least 25 hours/week for the benefit of outside education or work and experiencing physical and psychosocial problems due to internet usage. The data collection tool is Student-Life Stress Inventory and Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2). Data analysis that used in this study is statistical technique correlation of Product Moment Pearson. The result of data analysis shows the correlation value of 0,000 with *p* equal to 0.457. It shows that there is moderate positive correlation between academic stress and problematic internet use in college students in Surabaya.*

Key words: academic stress, college students, problematic internet use

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: tino.leonardi@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Internet sebagai wujud dari perkembangan teknologi menyuguhkan berbagai kemudahan bagi individu dalam melakukan aktivitasnya. Oleh karena itu, tidak heran apabila jumlah pengguna internet semakin meningkat dari tahun ke tahun. Saat ini, pengguna internet telah mencapai lebih dari 41% populasi dunia ("Distribution of internet users worldwide as of June 2014, by age group," 2014). Dalam pemanfaatan internet individu akan dihadapkan dengan dampak yang ditimbulkan dari pemanfaatan internet, baik itu dampak positif maupun negatif. Dampak positif yang dapat diambil dari pemanfaatan internet diantaranya adalah mudahnya berbagi informasi pada jaringan yang lebih luas, mudahnya akses informasi yang tak terbatas (Zach & Lissitsa, 2016) dan mudahnya berhubungan dengan orang lain dalam jarak jauh (Chang & Hung, 2012). Selain dampak positif, internet juga menyumbang dampak negatif bagi penggunanya, diantaranya adalah membuat pengguna menjadi lupa waktu, melakukan penundaan tugas karena terlalu nyaman beraktivitas *online* (Chong, Chye, Huan, & Ang, 2014), berkurangnya interaksi sosial secara nyata, menurunnya kesehatan (Chang & Hung, 2012), dan lain sebagainya. Oleh karena itu, individu harus mampu menggunakan internet dengan cerdas dan sehat agar terhindar dari dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh internet. Rudiantara, Menteri Kominfo mengungkapkan bahwa pengguna internet yang cerdas dan sehat adalah pengguna yang mampu mengelola dan memanfaatkan teknologi internet dengan bijak sesuai dengan kebutuhan dan tidak melanggar etika dan kode etik berinternet (Hutabarat, 2016). Shapira et al., (2000) mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan internet dengan tidak terkendali, menyita waktu, dan berdampak buruk di kehidupan atau hasil dari masalah sosial, pekerjaan, serta keuangan disebut sebagai individu yang mengalami *problematic internet use*.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami *problematic internet use* karena mereka memiliki jadwal yang tidak terstruktur sehingga memiliki banyak waktu luang dan difasilitasi oleh akses internet yang mudah, tak terbatas, dan tak berbayar di kampus (Frangos, Frangos, & Sotiropoulos, 2011). Li et al. (2016) mengungkapkan bahwa apabila dibandingkan dengan kelompok usia lain, usia mahasiswa memiliki resiko lebih besar untuk mengalami *problematic internet use*. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa difasilitasi oleh akses internet di kampus dan cenderung mendapatkan kebebasan dari pengawasan orangtua karena tinggal jauh dari rumah. Dalam memenuhi perannya sebagai mahasiswa, tentunya mahasiswa akan menjumpai berbagai permasalahan yang ada. Salah satu masalah yang dialami mahasiswa tentunya memiliki keterkaitan di bidang akademik. Diantara jenis stres, *academic stress* merupakan jenis stres yang paling umum dan menonjol dialami remaja, termasuk mahasiswa (Busari, 2016). Tuntutan akademik yang ada tak jarang membuat mahasiswa merasa tidak mampu dalam menghadapi *stressor* yang ada sehingga menimbulkan *academic stress* (Wilks, 2008). Mahasiswa yang mengalami *academic stress* merasa bahwa dirinya tidak mampu menghadapi *stressor* yang ada karena sumber daya yang dimilikinya lebih kecil daripada *stressor* yang sedang dihadapi. (Davis, Flett, & Besser, 2002) mengungkapkan bahwa individu dengan tekanan psikologis cenderung untuk menggunakan internet sebagai sarana untuk mengurangi atau melepaskan diri dari masalah yang dimiliki. Mahasiswa yang sedang memiliki masalah menggunakan internet secara terus menerus hingga dirinya terhibur dan suasana hatinya menjadi lebih baik. Penggunaan internet sebagai regulasi emosi dapat membuat individu menggunakan internet secara berlebihan sehingga menimbulkan *problematic internet use* (Caplan, 2010). Dari penjelasan tersebut, peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *academic stress* dengan *Problematic Internet Use* pada mahasiswa di Surabaya.

Problematic Internet Use

Problematic internet use merupakan sindrom multidimensional yang terdiri dari tanda-tanda kognitif maladaptif dan perilaku yang menghasilkan hal negatif dalam bidang sosial, akademis, atau konsekuensi profesional (Caplan, 2003). Gejala *problematic internet use* menurut Caplan (2010) yaitu

adanya pola pemikiran yang terobesi untuk beraktivitas *online* dan adanya keinginan yang besar untuk beraktivitas *online* sehingga individu mengalami kesulitan untuk mengontrol waktu penggunaan internet.

Academic Stress

Academic stress adalah tekanan yang dialami individu sebagai hasil persepsi dan penilaian individu mengenai *stressor* akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerst & Gregoire, 2004). *Academic stress* dapat terjadi pada individu yang tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapi tuntutan akademik (Wilks, 2008). *Academic stress* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah persepsi individu atas ketidakmampuannya dalam memenuhi tuntutan akademik sehingga menimbulkan frustrasi, konflik, tekanan, dan *self-imposed* dan menunjukkan respon atas stres melalui kondisi fisiologis, emosi, dan perilakunya (Gadzella & Masten, 2005).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan teknik survei korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat *academic stress* dengan tingkat *problematic internet use* pada mahasiswa di Surabaya. Variabel penelitian ini adalah *problematic internet use* sebagai variabel tergantung dan *academic stress* sebagai variabel bebas. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan rentang usia 19-22 tahun yang menggunakan internet setidaknya 25 jam/minggu untuk kepentingan di luar pendidikan atau pekerjaan dan mengalami permasalahan fisik maupun psikososial karena penggunaan internet. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 99 orang (38 laki-laki dan 61 perempuan). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *paper and pencil*. Skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi dari *Student-Life Stress Inventory* (Gadzella, 1994) untuk mengukur *academic stress* dan *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS2) (Caplan, 2010) untuk mengukur *problematic internet use*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposif sampling*. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program SPSS 22.0 for Windows.

HASIL PENELITIAN

Data Demografis Subjek

Berikut ini merupakan gambaran data demografis dalam penelitian ini.

Tabel 1. Data Demografis Subjek Penelitian

Karakteristik Sosiodemografis	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	38	38,4%
Perempuan	61	61,6%
Usia		
19	53	53,5%
20	20	20,2%
21	16	16,2%
22	10	10,1%

Semester		
1	4	4%
3	49	49,5%
5	21	21,2%
7	15	15,2%
9	10	10,1%

Data Kategorisasi *Academic Stress*

Tabel 2. Kategorisasi Berdasarkan Skor *Academic Stress*

Kategorisasi	N	%
<i>Mild</i>	28	28,3%
<i>Moderate</i>	52	52,5%
<i>Severe</i>	19	19,2%

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa mayoritas subjek mengalami *academic stress* kategori *moderate* yakni sebanyak 52 orang dengan persentase sebesar 52,5%. Subjek yang mengalami *academic stress* kategori *mild* sebanyak 28 orang dengan persentase 28,3% dan *academic stress* kategori *severe* sebanyak 19 orang dengan persentase 19,2%.

Data Kategorisasi *Problematic Internet Use*

Tabel 3. Kategorisasi Berdasarkan Skor *Problematic Internet Use*

Kategorisasi	N	%
Rendah	8	8,1%
Sedang	40	40,4%
Tinggi	51	51,5%

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa mayoritas subjek mengalami *problematic internet use* kategori tinggi yakni sebanyak 51 orang dengan persentase sebesar 51,5%. Subjek yang mengalami *problematic internet use* kategori rendah sebanyak 8 orang dengan persentase 8,1% dan *problematic internet use* kategori sedang sebanyak 40 orang dengan persentase 40,4%.

Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS 22.0 for Windows*. Berdasarkan hasil uji normalitas, dapat diketahui bahwa kedua variabel memiliki taraf signifikansi sebesar 0,200 yang memiliki arti bahwa kedua variabel tersebut memiliki distribusi data normal karena memiliki $p \text{ (sig)} > 0,05$.

Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linieritas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi linieritas variabel *academic stress* dan *problematic internet use* adalah sebesar ,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel tersebut karena memiliki $p \text{ (sig)} < 0,05$.

Uji Korelasi

Hasil dari uji asumsi menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini menghasilkan distribusi normal dan linier. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan teknik statistik parametrik dengan *Product Moment Pearson* untuk menguji korelasi dengan bantuan *SPSS 22.0 for Windows*. Berdasarkan hasil uji korelasi, dapat diketahui bahwa taraf signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 dengan kata lain yaitu $0,000 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *academic stress* dengan *problematic internet use*. Koefisien korelasi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebesar 0,457 sehingga dapat diartikan bahwa kedua variabel memiliki kekuatan korelasi yang sedang.

DISKUSI

Hasil dari analisis data menunjukkan adanya hubungan antara *academic stress* dengan *problematic internet use* dengan taraf signifikansi sebesar 0,000. Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah sebesar 0,457 sehingga dapat diketahui bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel adalah sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa *academic stress* memberikan dampak yang sedang terhadap *problematic internet use* yang dialami mahasiswa. Hubungan

Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan
Tahun 2017, Vol. 6, pp. 67-76

antara kedua variabel bersifat positif, artinya apabila nilai variabel *academic stress* semakin meningkat maka nilai variabel *problematic internet use* juga akan meningkat. Begitu juga sebaliknya, apabila nilai variabel *academic stress* semakin menurun maka nilai variabel *problematic internet use* juga akan menurun.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Li et al. (2009) mengenai terjadinya *problematic internet use* dan hubungannya dengan *stressful life events* dan *coping style* kepada mahasiswa dari 3 universitas di Guangzhou, China. *Stressful life events* dalam penelitian tersebut diukur dengan menggunakan 5 sub skala, yakni *academic stress*, *job-related stress*, *social communication*, *daily hassles*, dan *major life events*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *academic stress* yang tinggi akan diikuti dengan *problematic internet use* yang tinggi pula. Hasil yang sama juga ditunjukkan dalam penelitian Dutta dan Chye (2017) mengenai hubungan antara *psychological well-being* (yang ditunjukkan oleh tingkat kesepian, depresi, dan *academic stress*) dengan *problematic internet use*. Mahasiswa yang merasa bahwa kehidupan akademik membuatnya merasakan stres yang tinggi cenderung mengalami *problematic internet use* dalam tingkat yang tinggi pula.

Dalam menempuh masa studi di perguruan tinggi, mahasiswa tentunya tidak akan terlepas dengan adanya permasalahan di kehidupannya terutama yang ada kaitannya dengan dunia akademik. Wilks (2008) mengungkapkan bahwa individu yang tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapi tuntutan akademik cenderung mengalami *academic stress*. Li et al. (2009) menjelaskan bahwa terdapat dua cara yang dilakukan individu dalam menghadapi *academic stress*, yakni dengan menghadapi masalah (*confrontative coping styles*) atau menghindari masalah (*avoidant coping styles*). *Confrontative coping styles* merupakan strategi yang efektif dalam mengatasi stres, sedangkan *avoidant coping styles* adalah strategi yang maladaptif dalam mengatasi stres. *Confrontative coping styles* yang dimaksud meliputi pemecahan masalah (*problem solving*) dan mencari bantuan (*help-seeking*). *Avoidant coping styles* yang dimaksud meliputi *self-blame*, fantasi, *withdrawal*, dan rasionalisasi Li et al., (2009) menemukan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *avoidant coping styles* dengan *problematic internet use*. *Avoidant coping styles* dapat membuat individu merasakan

manfaat jangka pendek seperti terbebas dari tekanan, namun hal tersebut dapat membuat individu rentan mengalami *problematic internet use* (Li et al., 2009). Internet menyediakan tempat bagi individu untuk meringankan rasa ketidaknyamanan yang dirasakan dan menghilangkan perasaan negatif yang tidak diinginkan (Huang et al., 2009) sehingga individu dapat memanfaatkan internet untuk mengembangkan *avoidant coping styles*, seperti dengan bermain *game online*, sosial media, karaoke *online*, dan lain sebagainya. Individu yang memiliki stres yang tinggi cenderung menggunakan menggunakan internet sebagai strategi untuk melepaskan diri dari masalah di kehidupannya (Kardefelt-Winther, 2014). Sebuah studi kualitatif yang dilakukan oleh Wardanie dan Kartika (2013) menunjukkan bahwa salah satu subjeknya menganggap internet sebagai media utama penghilang stress atas permasalahan hidup sehari-hari. Caplan (2010) menjelaskan bahwa penggunaan internet sebagai regulasi emosi atas masalah yang dihadapi dapat membuat individu menggunakan internet secara berlebihan sehingga menimbulkan *Problematic Internet Use*.

General Strain Theory menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres akan menimbulkan adanya emosi negatif yang kemudian akan membuatnya mengalami permasalahan perilaku karena berusaha untuk melepaskan diri dari emosi negatif yang sedang dihadapi (Agnew, 1992). Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa individu yang mengalami stres, termasuk *academic stress* akan merasakan emosi negatif yang membuatnya melakukan berbagai cara untuk melepaskan diri dari emosi negatif tersebut sehingga membuatnya mengalami permasalahan perilaku, termasuk *problematic internet use*. Caplan (2003) menjelaskan emosi negatif yang dirasakan individu dapat membuatnya melakukan interaksi atau aktivitas di dunia online secara berlebihan untuk meregulasi emosi negatif yang dirasakan. Individu yang mengalami *academic stress* melepaskan emosi negatif yang dirasakan dengan memanfaatkan berbagai fasilitas yang ditawarkan internet sehingga dapat membuatnya mengalami salah satu gejala dari *problematic internet use*, yakni *mood regulation*. Caplan (2010) mengungkapkan bahwa *mood regulation* merupakan prediktor kognitif yang signifikan dari hasil negatif yang dihubungkan dengan penggunaan internet.

Kekuatan korelasi yang sedang antara *academic stress* dengan *problematic internet use* dalam penelitian ini mungkin saja terjadi karena terdapat variabel lain yang lebih berperan

dalam *problematic internet use*. Dutta dan Chye (2017) melakukan penelitian mengenai hubungan antara *psychological well-being* (yang ditunjukkan oleh tingkat kesepian, depresi, dan *academic stress*) dengan *problematic internet use*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan depresi dengan *problematic internet use* memiliki korelasi yang lebih kuat daripada *academic stress* dan kesepian. Dutta dan Chye (2017) menjelaskan bahwa individu yang mengalami depresi memiliki permasalahan dalam mengatur pemikiran dan perilakunya sehingga cenderung mengalami *problematic internet use*. Dutta dan Chye (2017) juga menjelaskan bahwa temuan tersebut sejalan dengan pendapat Davis, Flett, & Besser (2002) yang mengungkapkan bahwa faktor resiko seperti gejala depresi dapat mempengaruhi seseorang untuk mengalami *problematic internet use*. Selain itu, korelasi yang sedang antara kedua variabel mungkin disebabkan karena tidak adanya batasan profil akademis dalam penelitian ini, misalnya jenjang semester. Mahasiswa yang sedang berada di semester awal memiliki tingkat *academic stress* yang berbeda dengan mahasiswa yang berada di semester pertengahan maupun akhir (Augusti, Lisiswanti, Saputra, & Nisa, 2015). Augusti, Lisiswanti, Saputra, & Nisa (2015) menemukan bahwa mahasiswa yang sedang berada di semester awal memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang berada di semester akhir. Augusti, Lisiswanti, Saputra, & Nisa (2015) menjelaskan bahwa mahasiswa yang sedang berada di semester awal harus melewati proses adaptasi dari lingkungan di sekolah yang sangat berbeda dengan lingkungan di universitas, sedangkan mahasiswa yang berada di semester pertengahan dan akhir sudah mampu beradaptasi dengan lingkungan maupun proses perkuliahan di universitas. Hal tersebut dapat membuat *academic stress* yang dialami akan jauh berbeda antara satu individu dengan individu yang lain sehingga responden dalam penelitian ini akan memperoleh skor *academic stress* yang bervariasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan diskusi dari penelitian dengan 99 subjek yang ada dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara *academic stress* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa di Surabaya. Hubungan di antara kedua variabel bersifat positif, artinya semakin meningkat nilai variabel *academic stress* maka semakin meningkat juga nilai variabel *problematic internet use* dan begitu pula sebaliknya.

Korelasi yang sedang antara kedua variabel menunjukkan bahwa dalam penelitian selanjutnya perlu adanya batasan profil akademis subjek yang lebih spesifik misalnya terkait dengan jenjang semester maupun bidang akademis (jurusan) yang diambil. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas populasi sehingga data yang dihasilkan akan menjadi semakin kaya dan menggunakan *probability sampling* agar hasil penelitian mengenai *academic stress* dan *problematic internet use* dapat di generalisasi ke dalam suatu populasi tertentu. Saran bagi mahasiswa berdasarkan adanya hubungan antara *academic stress* dengan *problematic internet use* adalah mahasiswa dapat mengatasi *academic stress* yang dialami dengan menggunakan *confrontative coping style*, yakni dengan dengan cara mencari pemecahan masalah (*problem solving*) maupun mencari bantuan (*help-seeking*). Selain itu, mahasiswa harus menggunakan internet dengan sehat, yakni mampu mengelola dan memanfaatkan internet sesuai dengan kebutuhan agar terhindar dari *problematic internet use*.

PUSTAKA ACUAN

- Agnew, R. (1992). Foundation for a general strain theory of crime and delinquency, *30(1)*, 47–88.
- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Diffrences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of Lampung university, *4(4)*, 50–56.
- Busari, A. O. (2016). Academic stress and internet addiction among adolescents: Solution focused social interest programme as treatment option, *2*, 114.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being, *30(6)*, 625–648.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach, *26*, 1089–1097.
- Chang, J. P. C., & Hung, C. C. (2012). *Problematic internet use* (IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health, Vol. 2). Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions.
- Chong, W. H., Chye, S., Huan, V. S., & Ang, R. P. (2014). Generalized problematic internet use and regulation of social emotional competence: The mediating role of maladaptive cognitions arising from academic expectation stress on adolescents, *38*, 151–158.
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening, *5(4)*.
- Distribution of internet users worldwide as of June 2014, by age group. (2014). Retrieved April 13, 2017, from <http://www.statista.com/statistics/272365/age-distribution-of-internet-users-worldwide/>

- Dutta, O., & Chye, S. Y. L. (2017). Internet use and psychological wellbeing: a study of international students in Singapore, *7*(3).
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos, I. (2011). Problematic internet use among greek university students: an ordinal logistic regression with risk factors' negative psychological beliefs, pornographic sites and online games, *14*(1-2), 51-58.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors., *74*, 395-402.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory, *1*(1), 1-10.
- Govaerst, S., & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence.
- Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., Wei, Z., & Wang, Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students, *28*(5), 485-490.
- Hutabarat. (2016, June 4). Menkominfo: Pengguna internet harus cerdas. Retrieved April 30, 2017, from https://www.kominfo.go.id/content/detail/7559/menkominfo-pengguna-internet-harus-cerdas/0/berita_satker.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). Problematising excessive online gaming and its psychological predictors, *31*, 118-122.
- Li, H., Wang, J., & Wang, L. (2009). A survey on the generalized problematic internet use in Chinese college students and its relations to stressful life events and coping style, *7*(2), 333-346.
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2016). Diagnostic criteria for problematic internet use among US University students: A mixed-methods evaluation. *11*(1), *11*(1), e0145981.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use, *57*(1), 267-272.
- Wardanie, F., & Kartika, S. W. (2013). Makna internet bagi individu dengan problematic internet use, *2*(4), 188-197.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students, *9*(2), 106-125.
- Zach, S., & Lissitsa, S. (2016). Internet use and leisure time physical activity of adults-A nationwide survey, *60*, 483-491.