

## Hubungan Adiksi Internet Dengan Potensi Gangguan Memori Pada Usia Dewasa Muda

Sela Diana Puspitasari<sup>1</sup>, Alfunnafi Fahrul Rizzal<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Email: [selladiana9203@gmail.com](mailto:selladiana9203@gmail.com) , [fahrulrizzal@itsksoepraoen.ac.id](mailto:fahrulrizzal@itsksoepraoen.ac.id)

### Abstrak

Penggunaan internet di Indonesia terus meningkat, khususnya pada kelompok usia dewasa muda yang merupakan pengguna internet paling aktif. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan adiksi internet yang berpotensi mengganggu fungsi kognitif, salah satunya fungsi memori. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara adiksi internet dengan potensi gangguan memori pada usia dewasa muda. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara adiksi internet dan potensi gangguan memori pada usia dewasa muda. Populasi penelitian adalah dewasa muda berusia 18-25 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 161 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Internet Addiction Test* (IAT) dan *Everyday Memory Questionnaire* (EMQ), kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*. Sebagian besar hasil responden berada pada kategori penggunaan internet normal (38,5%) dan adiksi internet ringan (37,9%) sedangkan mayoritas responden mengalami gangguan memori ringan (63,4%). Hasil uji *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan potensi gangguan memori ( $r=0,572$ ;  $p<0,001$ ) dengan arah hubungan positif dan kekuatan korelasi sedang. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif dan kekuatan korelasi sedang antara adiksi internet dan potensi gangguan memori pada usia dewasa muda. Semakin tinggi tingkat adiksi internet, semakin tinggi pula potensi gangguan memori yang dialami.

**Kata Kunci:** Adiksi Internet, Dewasa Muda, Fungsi Memori, Gangguan Memori

### Abstract

*Internet use in Indonesia continues to increase, particularly among young adults who are the most active users. Excessive internet use can lead to internet addiction, which has the potential to impair cognitive function, including memory. This study aimed to identify the relationship between internet addiction and the potential for memory impairment among young adults. This study used a quantitative observational analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of young adults aged 18–25 years, with a sample of 161 respondents selected using purposive sampling. Data were collected online using the Internet Addiction Test (IAT) and the Everyday Memory Questionnaire (EMQ), and analyzed using Spearman's Rho correlation test. Most respondents were classified as having normal internet use (38.5%) and mild internet addiction (37.9%), while the majority experienced mild memory impairment (63.4%). The Spearman's Rho test showed a significant relationship between internet addiction and the potential for memory impairment ( $r=0.572$ ;  $p<0.001$ ), with a positive direction and moderate strength of correlation. There is a significant, positive relationship of moderate strength between internet addiction and the potential for memory impairment in young adults. The higher the level of internet addiction, the higher the potential for memory impairment experienced.*

**Keywords:** Internet Addiction, Memory Function, Memory Impairment, Young Adults

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan penggunaan internet secara signifikan di seluruh dunia, terutama pada kelompok dewasa muda sebagai pengguna paling aktif. Internet kini menjadi bagian penting dalam aktivitas pendidikan, pekerjaan, komunikasi, hiburan, dan intraksi sosial. Tingginya aksesibilitas internet melalui smartphone turut meningkat durasi penggunaan internet, namun di sisi lain memunculkan masalah kesehatan berupa adiksi internet yang ditandai dengan penggunaan berlebihan dan ketidakmampuan mengontrol aktivitas daring [1]

Di tingkat nasional, Indonesia mengalami peningkatan penggunaan internet yang pesat. Berdasarkan data terbaru dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [2], jumlah pengguna internet mencapai 221,56 juta jiwa (79,5%), meningkat dari 215,63 juta jiwa pada periode 2022-2023. Seiring dengan itu, prevalensi adiksi internet di Indonesia juga tergolong tinggi, yaitu sekitar 25,56%, dengan adiksi media sosial sebesar 20,2%, serta pada mahasiswa mencapai 24,5% [3]. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seperempat populasi, khususnya dewasa muda, memiliki kecenderungan penggunaan internet.

Menurut Hasana [4], Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dengan penggunaan internet yang tinggi. Tingkat penetrasi internet mencapai 81,26% pada periode 2022-2023 dan meningkat menjadi sekitar 89,11% pada tahun 2025. Angka ini berada di atas rata-rata nasional dan menunjukkan tingginya intensitas aktivitas digital. Penggunaan internet yang berlebihan tidak hanya berdampak pada aspek perilaku dan psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi fungsi kognitif, salah satunya adalah memori [5]. Memori merupakan kemampuan individu dalam menerima, menyimpan, dan mengingat kembali informasi yang sangat penting dalam proses belajar dan aktivitas sehari-hari [6].

Adiksi internet yang ditandai dengan penggunaan berlebihan dan ketidakmampuan mengontrol aktivitas online dapat menyebabkan penurunan konsentrasi serta gangguan perhatian. Kondisi ini secara tidak langsung dapat menghambat proses penyimpanan informasi dalam memori, sehingga berpotensi menimbulkan gangguan memori, terutama pada kelompok dewasa muda yang memiliki intensitas penggunaan internet yang tinggi [7].

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat penggunaan internet yang tinggi cenderung mengalami penurunan fungsi kognitif, termasuk kemampuan mengingat dan memusatkan perhatian. Hal ini disebabkan oleh paparan informasi yang berlebihan (information overload) serta kebiasaan multitasking digital yang dapat mengganggu proses encoding memori [8].

Jika kondisi ini tidak ditangani, gangguan memori pada dewasa muda dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, produktivitas kerja, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengkaji hubungan antara adiksi internet dengan potensi gangguan memori pada usia dewasa muda. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan adiksi internet dengan potensi gangguan memori pada usia dewasa muda.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan adiksi internet dengan potensi gangguan memori pada usia dewasa muda. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2026. Populasi penelitian adalah dewasa muda berusia 18–25 tahun. Usia dewasa muda berada pada rentang usia 18-25 tahun [9]. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Sampel yang memenuhi kriteria penelitian sebanyak 161 responden. Kriteria inklusi meliputi usia 18–25 tahun, aktif menggunakan internet, bersedia menjadi responden, dan mampu mengisi kuesioner secara mandiri. Kriteria eksklusi adalah responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah adiksi internet, sedangkan variabel dependen adalah potensi gangguan memori. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Forms setelah responden menyetujui informed consent. Instrumen yang digunakan adalah Internet Addiction Test (IAT) yang dikembangkan oleh Young [10] untuk mengukur adiksi internet dan Everyday Memory Questionnaire (EMQ) yang dikembangkan oleh Sunderland [11]. untuk mengukur potensi gangguan memori. Kuesioner IAT terdiri dari

20 item dengan rentang skor 0–5, sedangkan EMQ terdiri dari 10 item dengan rentang skor 0–4. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's

Alpha sebesar 0,939 untuk IAT dan 0,900 untuk EMQ, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian dalam bentuk frekuensi, persentase, mean, standar deviasi, median, minimum, dan maksimum. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa salah satu variabel tidak berdistribusi normal sehingga analisis hubungan dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's Rho dengan tingkat signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian yang meliputi informed consent, confidentiality, anonymity, beneficence, dan nonmaleficence. Seluruh data responden dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan

| Karakteristik responden | n   | %     |
|-------------------------|-----|-------|
| <b>Usia</b>             |     |       |
| 18 tahun                | 8   | 5.0   |
| 19 tahun                | 10  | 6.2   |
| 20 tahun                | 10  | 6.2   |
| 21 tahun                | 20  | 12.4  |
| 22 tahun                | 63  | 39.1  |
| 23 tahun                | 29  | 18.0  |
| 24 tahun                | 8   | 5.0   |
| 25 tahun                | 13  | 8.1   |
| Total                   | 161 | 100.0 |
| <b>Jenis Kelamin</b>    |     |       |
| Laki-Laki               | 36  | 22.4  |
| Perempuan               | 125 | 77.6  |
| Total                   | 161 | 100   |
| <b>Pendidikan</b>       |     |       |
| Diploma                 | 49  | 30.4  |
| Mahasiswa Aktif         | 47  | 29.2  |
| Sarjana                 | 26  | 16.1  |
| SMA/SMK Sederajat       | 39  | 24.2  |
| Total                   | 161 | 100   |

Berdasarkan tabel 1, ketahui bahwa dari total 161 responden karakteristik usia terbanyak berada pada kelompok usia 22 tahun yaitu sebanyak 63 orang (39,1%), sedangkan kelompok usia dengan jumlah paling sedikit adalah usia 18 tahun dan 24 tahun yang masing-masing berjumlah 8 orang (5,0%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 125 responden (77,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 36 responden (22,4%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan Diploma sebanyak 49 responden (30,4%), sedangkan yang paling sedikit adalah sarjana sebanyak 26 responden (16,1%).

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Penggunaan Internet Per Hari**

| <b>Lama Penggunaan Internet Perhari</b> | <b>n</b> | <b>%</b> |
|-----------------------------------------|----------|----------|
| >10 jam                                 | 41       | 25.5     |
| 2-4 jam                                 | 14       | 8.7      |
| 5-7 jam                                 | 56       | 34.8     |
| 8-10 jam                                | 50       | 31.1     |
| Total                                   | 161      | 100      |

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan internet selama 5-7 jam per hari sebanyak 56 responden (34,8%), sedangkan yang paling sedikit menggunakan internet selama 2-4 jam per hari sebanyak 14 responden (8,7%).

**Tabel 3. Distribusi Tingkat Adiksi Internet Pada Usia Dewasa Muda**

| <b>Tingkat Adiksi Internet</b> | <b>n</b> | <b>%</b> |
|--------------------------------|----------|----------|
| Normal                         | 62       | 38.5     |
| Adiksi Ringan                  | 61       | 37.9     |
| Adiksi Sedang                  | 32       | 19.9     |
| Adiksi Berat                   | 6        | 3.7      |
| Total                          | 161      | 100      |

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori penggunaan internet normal sebanyak 62 responden (38,5%), sedangkan kategori adiksi internet berat sebanyak 6 responden (3,7%).

**Tabel 4. Distribusi Potensi Gangguan Memori pada Usia Dewasa Muda**

| <b>Kategori Gangguan Memori Pada Usia Dewasa Muda</b> | <b>n</b> | <b>%</b> |
|-------------------------------------------------------|----------|----------|
|-------------------------------------------------------|----------|----------|

|                               |     |       |
|-------------------------------|-----|-------|
| Fungsi Memori Baik            | 5   | 3.1   |
| Gangguan Fungsi Memori Ringan | 102 | 63.4  |
| Gangguan Fungsi Memori Sedang | 41  | 25.5  |
| Gangguan Fungsi Memori Berat  | 13  | 8.1   |
| Total                         | 161 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan memori ringan sebanyak 102 responden (63,4%), sedangkan fungsi memori baik ditemukan 5 responden (3,1%).

Tabel 5 Hubungan Adiksi Internet Dengan Potensi Gangguan Memori

| Variabel                                       |  | R (Spearman's Rho) | p-value |
|------------------------------------------------|--|--------------------|---------|
| Adiksi Internet dengan Potensi Gangguan Memori |  | 0,572              | <0,001  |

Berdasarkan hasil uji Spearman's Rho diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,572 dengan nilai p-value <0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan potensi gangguan memori pada usia dewasa muda dengan kekuatan hubungan sedang dan arah hubungan positif.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan potensi gangguan memori pada usia dewasa muda dengan nilai koefisien korelasi Spearman's Rho sebesar 0,572 dan nilai p-value <0,001. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang, yang berarti semakin tinggi tingkat adiksi internet maka semakin tinggi pula potensi gangguan memori yang dialami responden.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada kategori penggunaan internet normal (38,5%) dan adiksi internet ringan (37,9%). Meskipun demikian, sebagian besar responden mengalami gangguan memori ringan (63,4%) temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlangsung dalam durasi yang cukup lama tetap berpotensi mempengaruhi fungsi kognitif, khususnya kemampuan mengingat informasi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu sebagian besar responden menggunakan internet selama 5-7 jam per hari, bahkan terdapat responden yang menggunakan internet lebih dari 10 jam per hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden belum termasuk dalam kategori adiksi internet berat, durasi penggunaan internet yang tinggi dapat meningkatkan distraksi dan menurunkan kemampuan konsentrasi sehingga proses penyimpanan informasi menjadi kurang optimal. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa kecanduan penggunaan gawai berkaitan dengan penurunan kualitas tidur dan prestasi akademik [12]. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi dan fungsi kognitif sehingga berpotensi meningkatkan risiko gangguan memori.

Secara teoritis penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan *cognitive overload*, yaitu kondisi ketika otak menerima informasi dalam jumlah yang sangat besar dalam waktu yang relatif singkat sehingga kapasitas pemrosesan informasi menjadi terbatas [13]. Individu yang sering berpindah perhatian antara media sosial, video, permainan daring, dan berbagai aplikasi digital cenderung mengalami penurunan kemampuan fokus [14]. Akibatnya

proses perhatian (*attention*), pengkodean informasi (*encoding*), penyimpanan (*storage*), dan pemanggilan kembali informasi menjadi kurang optimal [15].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa individu dengan adiksi internet cenderung kehilangan kontrol terhadap penggunaan internet, menghabiskan waktu lebih lama di dunia maya, dan mengalami berbagai dampak negatif pada fungsi psikologis serta

aktivitas sehari-hari [16]. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perilaku penggunaan internet yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan individu dalam mengontrol perhatian dan aktivitasnya. Penelitian lain menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin tinggi kecenderungan mengalami adiksi internet [17]. Kondisi tersebut dapat menyebabkan penggunaan internet yang berlebihan dan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap fungsi kognitif ataupun aktivitas akademik.

Temuan penelitian ini diperkuat oleh hasil telaah sistematis yang menyimpulkan bahwa adiksi internet dan adiksi *smartphone* berhubungan dengan gangguan fungsi eksekutif, kontrol kognitif, serta sistem penghargaan otak pada remaja dan dewasa muda [18]. Gangguan pada fungsi kognitif tersebut dapat memengaruhi kemampuan perhatian, pengambilan keputusan, dan proses memori. Selain itu sebuah meta-analysis juga melaporkan bahwa prevalensi adiksi internet pada dewasa muda terus meningkat dan berhubungan dengan berbagai masalah psikologis maupun perilaku yang dapat memengaruhi fungsi sehari-hari [19]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa adiksi internet berkaitan dengan perubahan konektivitas pada beberapa area otak yang berperan dalam perhatian, memori, dan pengambilan keputusan [20]. Perubahan tersebut berpotensi menyebabkan penurunan kemampuan kognitif apabila penggunaan internet berlangsung secara berlebihan dan terus-menerus.

Pada kelompok usia dewasa muda, internet telah menjadi bagian yang tidak dipisahkan dari aktivitas pendidikan, pekerjaan, komunikasi, maupun hiburan [21]. Kemudahan akses informasi melalui internet menyebabkan individu lebih mengandalkan perangkat digital untuk menyimpan informasi dibandingkan mengingat informasi tersebut secara mandiri. Fenomena ini dikenal sebagai digital amnesia, yaitu kondisi ketika seseorang cenderung melupakan informasi karena merasa informasi tersebut dapat dengan mudah ditemukan kembali melalui internet atau perangkat digital [22]. Ketergantungan terhadap perangkat digital dalam jangka panjang dapat menyebabkan kemampuan mengingat informasi menjadi kurang optimal [23].

Meskipun penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan potensi gangguan memori, kekuatan hubungan yang diperoleh berada pada kategori sedang ( $r = 0,572$ ). Hal ini menunjukkan bahwa potensi gangguan memori tidak hanya dipengaruhi oleh adiksi internet, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti kualitas tidur, tingkat stress, kelelahan, mental, aktivitas akademik, kondisi psikologis, serta gaya hidup responden. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa lama penggunaan media sosial berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa [24]. Gangguan tidur tersebut dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif, termasuk kemampuan memori. Selain kualitas tidur, gaya hidup juga merupakan faktor yang berperan terhadap fungsi kognitif. Penelitian lain menunjukkan bahwa gaya hidup yang kurang sehat berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa, yang dalam jangka panjang dapat memengaruhi kemampuan berkonsentrasi dan mengingat [25]. Selain itu penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat antara kedua variabel. Oleh karena itu penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau kohort dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi fungsi memori.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 161 responden usia dewasa muda, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori penggunaan internet normal (38,5%) dan adiksi internet ringan (37,9%) dengan durasi penggunaan internet 5–7 jam per hari (34,8%), serta mayoritas mengalami gangguan fungsi memori ringan (63,4%) dan hanya sebagian kecil yang memiliki fungsi memori baik (3,1%); selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan potensi gangguan memori ( $p < 0,001$ ) dengan kekuatan hubungan sedang dan arah positif ( $r = 0,572$ ), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet maka semakin tinggi pula potensi gangguan memori yang dialami, meskipun gangguan memori tersebut juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti kualitas tidur, tingkat stres, kelelahan mental, aktivitas akademik, kondisi psikologis, dan gaya hidup.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Gunawan, S. Aulia, H. Supeno, A. Wijanarko, J. Pierre, and D. Mahayana, "Adiksi Media Sosial Dan Gadget Bagi Pengguna Internet Indonesia," *J. Techno-Socio Ekon.*, vol. 14, no. 1, pp. 1–14, 2020.
- [2] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, "Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2024," 2024. [Online]. Available: <https://apjii.or.id>.
- [3] R. Rismala, L. Novamizanti, K. N. Ramadhani, Y. S. Rohmah, S. Parjuangan, and D. Mahayana, "Kajian Ilmiah dan Deteksi Adiksi Internet dan Media Sosial di Indonesia Menggunakan XGBoost," *J. Edukasi dan Penelit. Inform.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–11, 2021.
- [4] K. Hasana, "Penetrasi Internet di Jatim Capai 9,1 Persen, 30 Titik Blank Spot," *IDN TIMES JATIM*, 2025. [jatim.idntimes.com](https://jatim.idntimes.com).
- [5] J. Wiston, T. Citraningtyas, and E. Ingkiriwang, "Hubungan adiksi internet dengan interaksi sosial pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan ( FKIK ) Universitas Jambi," *J. Kedokt. MEDITEK*, vol. 5, no. 2, pp. 46–56, 2021.
- [6] N. S. Komariah, S. M. Zainuri, and Muinuddin, "Strategi Pembelajaran Berbasis Teori Memori Untuk Peningkatan Kognitif Siswa," *Islam. Guid. Couns. J.*, vol. 05, no. 01, pp. 118–130, 2025, doi: 10.51192/cons.v5i1.1228.
- [7] I. Amalia, E. Handayani, and A. A. Brilliant, "Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Gangguan Tidur Dan Penurunan Fungsi Kognitif Pada Remaja," *Pros. Konf. Nas. Peneliti Muda Psikol. Indones.* 2025, pp. 17–29, 2025.
- [8] O. P. Anelta and H. L. Dalimunthe, "Hubungan Antara Media Multitasking Dengan Cognitive Engagement Pada Mahasiswa," *J. Psychol.*, vol. 3, no. 3, pp. 436–441, 2026, doi: 10.62260/causalita.v3i3.570.
- [9] R. Fadli, D. Wahyu, E. Suryana, and Abdurrahmansyah, "Perkembangan Masa Dewasa Dini dan Madya dalam Implikasinya pada Pendidikan," *J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 6, no. 2614–8854, pp. 6545–6551, 2023, [Online]. Available: <http://jiip.stkipyapisdompu.ac.id>.
- [10] K. Young, "Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder," *CyberPsychology Behav.*, vol. 1, no. 3, pp. 237–244, 1998, doi: 1089/cpb.1998.1.237.
- [11] A. Sunderland, J. E. Harris, and Baddeley, "Do laboratory tests predict everyday memory? A neuropsychological study," *J. Var. Learn. Verbal Behav.*, vol. 22, no. 3, pp. 341–357, 1983, doi: 10.1016/S0022-5371(83)90229-3.
- [12] K. Maghfirah, M. Mutmainnah, and Meinarisa, "Hubungan Kecanduan Penggunaan

- Gawai Terhadap Kualitas Tidur Dan Prestasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi,” *J. Ners Univ. Pahlawan*, vol. 9, no. 23, pp. 7093–7098, 2025, doi: 10.31004/jn.v9i4.48021.
- [13] S. W. Kusuma, “Fenomena Overload Informasi dan Kesehatan Mental pada Generasi Z di Era Digital Indonesia : Dipandang dari Sisi Pendidikan Ilmu Sosial,” *J. Inov. dan Hum.*, vol. 3, no. 3, pp. 423–429, 2025.
- [14] M. F. Alfarizi and A. A. Yaqin, “Dampak Adiksi Internet Terhadap Kesehatan Mental Remaja dan Solusi Melalui Apikasi Kesehatan Digital,” *J. Multidisiplin Saintek*, vol. 10, no. 10, 2026, [Online]. Available: <https://ejournal.warunayama.org/kohe%0AKohesi>:
- [15] L. Nur, “Gambaran Penggunaan Internet Dalam Mencari Informasi Kesehatan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) X,” *J. Promkes*, vol. 6, pp. 188–200, 2018.
- [16] D. Mutiah, R. S. Bintang, V. A. Putri, and N. I. Zainuddin, “Self- Control dan Internet addiction pada Mahasiswa: Pendekatan Structural Equation Modeling Self-control and Internet addiction in College Students: A Structural Equation Modeling Approach,” *J. Psikol. Indones.*, vol. 13, no. 1, pp. 173–186, 2024, doi: 10.30996/persona.v13i1.10645.
- [17] F. S. F. Yani and A. Nurmansyah, “Hubungan Kendali Diri Dengan Adiksi Internet Pada Pelajar,” *J. Sains Kesehat.*, vol. 3, 2022, doi: 10.46799/jhs.v3i4.474.
- [18] M. León, Padrón, Fumero, and Marrero, “Neuroscience and Biobehavioral Reviews Effects of internet and smartphone addiction on cognitive control in adolescents and young adults : A systematic review of fMRI studies ☆,” *Neoroscience Biobehav. Rev.*, vol. 159, no. 2024, 2024, doi: 10.1016/j.neubiorev.2024.105572.
- [19] R. Lozano-blasco, A. Quilez, and A. S. S, “Internet addiction in young adults : A meta-analysis and systematic review,” *Comput. Human Behav.*, vol. 130, 2022, doi: 10.1016/j.chb.2022.107201.
- [20] Chang and I. O. Lee, “Functional connectivity changes in the brain of adolescents with internet addiction : A systematic literature review of imaging studies,” *Plos Ment. Heal.*, pp. 1–20, 2024, doi: 10.1371/journal.pmen.0000022.
- [21] J. Prasetyo, L. J. Tjahyana, and F. Goenawan, “Digital Amnesia in Indonesia Generation Z on Instagram Advertisement Information Absorption,” *Scriptura*, vol. 14, no. 2, pp. 187–194, 2024, doi: 10.9744/scriptura.14.2.187-194.
- [22] N. Musa, Mukhtaruddin, and V. F. Bakkara, “The Effects of Digital Amnesia on Knowledge Construction and Memory Retention,” *J. Ilmu Perpustakaan, Informasi, Kearsipan*, vol. 11, no. 2, pp. 313–326, 2023, doi: 10.24252/kah.v11i2cf1.
- [23] A. Zahra, “Implikasi teori kognitif dalam mencegah digital amnesia syndrome mahasiswa,” *Maliki Interdiscip. Journa*, vol. 1, no. 6, pp. 508–518, 2023.
- [24] R. Fernando and R. Hidayat, “Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020,” *J. Ners Univ. Pahlawan*, vol. 4, no. 23, pp. 83–89, 2020, doi: 10.31004/jn.v4i2.1117.
- [25] Z. R. Zurrahmi, P. E. Sudiarti, and R. R. Lestari, “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,” *J. Ners Univ. Pahlawan*, vol. 6, no. 23, 2022, doi: doi.org/10.31004/jn.v6i2.7813.