

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *PROBLEMATIC INTERNET USE* PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UNIVERSITAS ANDALAS

Puteri Rahmadina, Nelia Afriyeni, Septi Mayang Sarry
Andalas University
e-mail: puterirh@gmail.com

Abstract: Correlation of Emotion Regulation and Problematic Internet Use on Students That Using Social Media in Andalas University. This research purposed to analyze the correlation emotion regulation and problematic internet use on students that using social media in Andalas University. Measuring instrument in this research was ERQ by Gross and John (2003), GPIUS2 by Caplan (2010). The samples in this research amounted to 378 students that using social media in Andalas University. The result of this research showed the correlation value (r) is -0,009 with p value 0,858. It can be concluded that the hypothesis (Ho) in this study can be accepted with a value of $p > 0,05$, which means there was no significant correlation between emotion regulation and problematic internet use on students that using social media in Andalas University.

Key Words: Emotion regulation, problematic internet use, social media, students

Abstrak: Hubungan regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas. Alat ukur pada penelitian ini adalah ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) oleh Gross dan John (2003) dan GPIUS2 (*General Problematic Internet Use Scale 2*) oleh Caplan (2010). Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 378 mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas. Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai korelasi (r) sebesar -0,009 dengan nilai p sebesar 0,858. Hal ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis (Ho) pada penelitian ini diterima dengan nilai $p > 0,05$, berarti tidak adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas.

Kata Kunci : Mahasiswa, media sosial, *problematic internet use*, regulasi emosi

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini sudah semakin maju, khususnya perkembangan teknologi internet. Terdapat berbagai jenis konten internet yang diakses oleh pengguna

internet di Indonesia, salah satunya adalah media sosial. Media sosial adalah media untuk terkoneksi dengan banyak orang tanpa terhalang waktu dan tempat (Pello, Adiningsih, & Soebarniati, 2016). Hal ini dapat dilihat dari data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia yang disingkat APJII (2016), bahwa pengguna media sosial di Indonesia, yaitu sebesar 129,2 juta dari 132,7 juta pengguna internet. Hal tersebut berarti, sebesar 97,4% pengguna internet mengakses media sosial.

Selain itu, sebesar 89,7% mahasiswa menggunakan media sosial (APJII, 2016). Berdasarkan studi awal yang diperoleh dari kuesioner yang disebar kepada 30 orang mahasiswa Universitas Andalas, ditemukan bahwa seluruh responden memiliki atau mengakses setidaknya 6 dari 10 pilihan media sosial yang disediakan pada kuesioner. Pilihan media sosial tersebut, yaitu Line, Facebook, Instagram, Whatsapp, Youtube, Twitter, BBM, Blog, Path, Snapchat, dan lainnya.

Ketika berinteraksi di dunia maya, terdapat masalah yang dapat dialami oleh mahasiswa, salah satunya *problematic internet use*. Menurut Caplan, Williams, dan Yee (2009), *problematic internet use* adalah sindrom multidimensional yang terdiri dari gejala kognitif, emosional, dan perilaku pada saat *online* yang mengakibatkan seseorang kesulitan dalam mengelola kehidupannya pada saat *offline*.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Morahan-Martin dan Schumacher (2000), serta Agusti dan Leonardi (2015) yang menunjukkan bahwa tingkat *problematic internet use* pada mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang.

Problematic internet use dapat memberikan dampak buruk pada mahasiswa. Secara individu, *problematic internet use* berdampak buruk pada kondisi fisik dan kesehatan psikologis (Caplan & High, 2011), fungsi emosional (Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazowitz, Gold, & Stein, 2003), dan ketergantungan internet (Odaci & Kalkan, 2010). Selanjutnya, secara sosial, *problematic internet use* berdampak buruk pada relasi dengan individu lain, mengabaikan kewajiban sosial, serta penurunan aktivitas atau keterlibatan sosial dan komunikasi dengan keluarga (Shapira, dkk, 2003; Caplan, 2010; Caplan & High, 2011; Liu & Potenza, 2007).

Selain itu, *problematic internet use* memberi kerugian pada kemampuan atau kesuksesan akademik mahasiswa (Odaci & Kalkan, 2010; Caplan & High, 2011). Lalu, terdapat kerugian lainnya, yaitu menghabiskan banyak waktu untuk *online*, meningkatkan depresi, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Liu & Potenza, 2007).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi individu mengalami *problematic internet use*, yaitu faktor-faktor

psikososial seperti kecemasan sosial (Morahan-Martin, 1999), depresi, dan kesepian (Kim, LaRose, & Peng, 2009).

Selain itu dijelaskan bahwa tingkat kecerdasan emosional turut berkontribusi pada prediksi penggunaan internet yang maladaptif, yaitu *problematic internet use* (Beranuy, Oberst, Carbonell, & Chamarro, 2009). Dan salah satu faktor penting yang mempengaruhi *problematic internet use* adalah kemampuan individu dalam regulasi emosi (Schreiber, Grant, & Oudlaug, 2012; Yu, Kim, & Hay, 2013).

Menurut Gross dan Thompson (2006), regulasi emosi merupakan serangkaian strategi, dimana emosi diatur sesuai tujuan individu yang dilakukan untuk mempengaruhi, memperkuat, atau memelihara emosi yang dirasakannya. Yu, dkk. (2013) menyatakan bahwa individu dengan regulasi emosi yang rendah dapat mengarah pada *problematic internet use* pada remaja. Selain itu, Gozali (2015) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi *expressive suppression* dapat mengembangkan perilaku internet bermasalah pada mahasiswa, yaitu *problematic internet use*.

Berdasarkan hasil studi awal pada mahasiswa Universitas Andalas, mahasiswa menggunakan media sosial dengan berbagai tujuan. Tujuan tersebut seperti, untuk mendapatkan informasi, meningkatkan emosi positif, dan mengurangi emosi

negatif. Lalu, mahasiswa cenderung menggunakan media sosial untuk mengurangi bosan dan kesal, mengisi waktu luang, mendapatkan hiburan. Selain itu, media sosial digunakan sebagai tempat untuk mencurahkan perasaan.

Individu yang mengalami *problematic internet use* terjadi karena regulasi emosi yang buruk (Schreiber, dkk., 2012; Yu, dkk. 2013; Gozali, 2015). Berdasarkan studi awal, terdapat mahasiswa di Universitas Andalas yang memiliki gejala *problematic internet use* dalam penggunaan media sosial, seperti mahasiswa merasa bosan atau tidak bisa berbuat apa-apa jika tidak mengakses media sosial. Hal ini sesuai dengan gejala *problematic internet use*, yaitu *cognitive preoccupation*. Selain itu, berdasarkan studi awal, mahasiswa di Universitas Andalas cenderung merasa kesulitan mengatur waktu penggunaan media sosial. Hal ini sesuai dengan gejala *problematic internet use*, yaitu *compulsive use*.

Berdasarkan fenomena dan data-data yang dipaparkan di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Andalas menggunakan media sosial untuk regulasi emosi yang membuat mereka cenderung berperilaku kompulsif dan obsesif. Hal tersebut mengarah pada gejala *problematic internet use*. Oleh karena itu, penulis menganggap penting untuk mengidentifikasi hubungan regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada mahasiswa

pengguna media sosial di Universitas Andalas. Sehingga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini (H_a) adalah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, dengan populasi berjumlah 24.181 mahasiswa Universitas Andalas. Sampel dari penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus dari Isaac dan Michael (dalam Sugiyono, 2013) dan didapatkan hasil sebanyak 378 mahasiswa Universitas Andalas sebagai sampel penelitian. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportionate random sampling*, karena sampel berasal dari beberapa kelompok atau strata yang berbeda berdasarkan fakultas, dan banyaknya sampel sesuai dengan proporsi jumlah masing-masing fakultas.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah GPIUS2 (*Generalized Problematic Internet Use Scale 2*) dari Caplan (2010) dan ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) oleh Gross dan John (2003). Kedua alat ukur tersebut telah

dilakukan uji coba kembali, dengan nilai reliabilitas 0,903 untuk GPIUS2 dan 0,913 untuk *reappraisal* dan 0,798 untuk *suppression* pada ERQ.

Penelitian ini menggunakan uji statistik parametrik dengan teknik statistik yang digunakan adalah analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk menjelaskan hubungan kedua variabel penelitian, yaitu Regulasi Emosi dengan *Problematic Internet Use*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum analisis korelasi dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Kedua variabel yang diuji memenuhi asumsi normalitas data. Hal ini terlihat pada nilai signifikansi masing-masing variabel lebih dari 0,05, yaitu 0,209 untuk variabel regulasi emosi dan 0,175 untuk variabel *problematic internet use*.

Sementara untuk uji linieritas dan uji korelasi ditunjukkan pada Tabel 1, yang menunjukkan adanya hubungan linier antara variabel regulasi emosi dengan variabel *problematic internet use* karena nilai signifikansi (p) yaitu 0,163 untuk *deviation from linearity* lebih besar dari (α) 0,05.

Tabel 1. Hasil Uji Linieritas dan Uji Korelasi

Variabel	Sig.(p)	α / r	Keterangan
Uji Linieritas	0,163	0,05	Linier
Uji Korelasi	0,858	-0,009	Tidak Signifikan

Kedua uji persyaratan analisis telah terpenuhi sehingga analisis korelasi *Pearson Product Moment* bisa dilakukan. Berdasarkan data pada Tabel 1 menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) yang negatif sebesar -0,009 dan termasuk kategorisasi sangat lemah. Kemudian, terdapat nilai signifikansi (p) sebesar 0,858. Nilai ini lebih besar dari nilai signifikansi yang ditetapkan (α) yaitu 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa H_a ditolak dan H_o

diterima. Hal tersebut berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use*.

Data Deskriptif

Penelitian ini juga mencari gambaran dari *problematic internet use* dan regulasi emosi pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas. Hasilnya dapat dilihat dari tabel-tabel berikut ini:

Tabel 2. Gambaran *Problematic Internet Use*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	182	48,1%
Sedang	172	45,5%
Tinggi	24	6,3%
Total	378	100%

Pada Tabel 2, dapat dijabarkan bahwa dari 378 mahasiswa Universitas Andalas sebanyak 182 orang (48,1%) memiliki skor *problematic internet use* pada kategori rendah. Kemudian, diikuti oleh mahasiswa yang memiliki skor *problematic internet use* yang berada pada kategori sedang sebanyak 172 orang (45,5%) dan mahasiswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 24 orang (6,3%).

Penjelasan selanjutnya, yaitu gambaran gejala-gejala dari variabel *problematic internet use*. Gambaran dilihat dengan menjabarkan nilai rata-rata atau *mean* subjek penelitian pada gejala-gejala *problematic internet use*. Berdasarkan Tabel 3, terlihat bahwa nilai rata-rata paling tinggi dari semua gejala *problematic internet use* terdapat pada gejala *mood regulation* dengan nilai rata-rata sebesar 4,19.

Tabel 3. Deskripsi Mean Gejala Problematic Internet Use

Gejala	Mean
<i>Preference of Online Social Interaction</i>	2,80
<i>Mood Regulation</i>	4,19
<i>Cognitive Preoccupation</i>	3,47
<i>Compulsive Use</i>	3,79
<i>Negative Outcome</i>	2,98

Selanjutnya, diikuti oleh *compulsive use* dengan nilairata-rata sebesar 3,79, *cognitive preoccupation* dengan nilai rata-rata sebesar 3,47, *negative outcome* dengan nilai rata-rata sebesar 2,98, dan aspek dengan nilai rata-rata paling rendah adalah gejala *preference of online social interaction* dengan nilai rata-rata sebesar 2,80. Berikutnya gambaran tentang regulasi emosi dapat dilihat pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4. Gambaran Regulasi Emosi

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Buruk	12	3,2%
Cukup baik	196	51,9%
Baik	170	45,0%
Total	378	100%

Pada Tabel 4, dapat dijabarkan bahwa dari 378 mahasiswa Universitas Andalas sebanyak 196 orang (51,9%) memiliki skor regulasi emosi pada kategori cukup baik. Kemudian, diikuti oleh mahasiswa yang memiliki skor regulasi emosi yang berada pada kategori baik sebanyak 170 orang (45,0%) dan mahasiswa yang berada pada kategori buruk sebanyak 12 orang (3,2%).

Penjelasan selanjutnya, yaitu gambaran strategi-strategi dari variabel regulasi emosi. Nilai rata-rata paling tinggi dari kedua strategi regulasi emosi terdapat pada strategi *cognitive reappraisal* dengan nilai rata-rata sebesar 5,14. Sedangkan nilai rata-rata strategi *expressive suppression* lebih rendah dari nilai rata-rata strategi *cognitive reappraisal*, yaitu sebesar 4,40 (Tabel 5).

Tabel 5. Deskripsi Mean Strategi Regulasi Emosi

Strategi	Mean
<i>Cognitive Reappraisal</i>	5,14
<i>Expressive Suppression</i>	4,40

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas. Pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,858 ($p > 0,05$). Hal ini menjelaskan bahwa hasil penelitian yang didapatkan tidak signifikan. Lalu, terdapat nilai korelasi (r) yang negatif sebesar -0,009 dan termasuk kategorisasi sangat lemah. Sehingga, dapat diartikan bahwa regulasi emosi tidak berpengaruh secara signifikan pada *problematic internet use*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Gozali (2015) yang mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada mahasiswa di Jakarta. Lalu, Chun (2016) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan *problematic internet use* pada remaja di Korea Selatan.

Salah satu penyebab regulasi emosi tidak berhubungan dengan *problematic internet use*, yaitu mahasiswa Universitas Andalas cenderung dapat meregulasi emosi dengan cukup baik. Menurut John dan Gross (2004), individu yang mampu meregulasi emosi dengan baik dapat mengendalikan dirinya saat dalam keadaan emosional, sehingga dapat menyelesaikan masalah dengan cepat. Oleh karena itu, dapat

dikatakan bahwa mahasiswa yang dapat meregulasi emosi dengan cukup baik, maka sudah berhasil meregulasi emosi mereka sebelum menggunakan media sosial, sehingga mereka tidak menggunakan media sosial untuk meregulasi emosi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa mahasiswa Universitas Andalas cenderung menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi, bukan untuk meregulasi emosi.

Lebih lanjut, kategorisasi yang didapatkan dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas mengalami *problematic internet use* yang berada pada kategori rendah. Dari hasil penelitian, gejala *problematic internet use* pada mahasiswa Universitas Andalas cenderung jarang muncul dan belum menyebabkan konsekuensi negatif terkait penggunaan media sosial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nurazijah (2017) di Universitas Padjadjaran, bahwa *problematic internet use* pada mahasiswa berada pada tingkat rendah. Hal tersebut berarti, bahwa gejala *problematic internet use* jarang muncul pada mahasiswa dan kemunculannya tidak intens. Selain itu, Caplan (2002) menyatakan bahwa mahasiswa dengan kategori *problematic internet use* yang rendah memiliki sedikit konsekuensi negatif yang terkait dengan penggunaan internet.

Salah satu hal yang menyebabkan mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas memiliki *problematic internet use* yang rendah, yaitu dapat dilihat dari tujuan penggunaan media sosial. Berdasarkan pertanyaan terbuka pada penelitian ini, mahasiswa lebih banyak menggunakan media sosial untuk keperluan positif, seperti untuk mencari atau mendapatkan informasi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Ceyhan (2011) yang menyatakan bahwa dari segi tujuan penggunaan internet, tingkat *problematic internet use* dari mahasiswa yang menggunakan internet untuk tujuan hiburan secara signifikan lebih tinggi, daripada mahasiswa yang menggunakan internet untuk mendapatkan informasi.

Selain *problematic internet use*, kategorisasi juga dilakukan pada regulasi emosi. Dari hasil kategorisasi, didapatkan regulasi emosi pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas berada pada kategori cukup baik. Hal ini berarti bahwa mahasiswa di Universitas Andalas cukup baik dalam menggunakan strategi regulasi emosi, seperti dengan cara mengubah pikiran dan mengekspresikan emosi dengan tepat sesuai keinginan dalam situasi tertentu. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Gross dan John (2003) bahwa individu dapat mengubah pikiran dan mengekspresikan emosi dengan tepat saat meregulasi emosi.

Lebih lanjut, *problematic internet use* memiliki empat gejala yang ditampilkan oleh mahasiswa. Adapun gejala-gejala yang ditampilkan, yaitu *preference of online social interaction*, *mood regulation*, *deficient self-regulation* (*cognitive preoccupation* dan *compulsive use*), dan *negative outcome*. Nilai rata-rata atau *mean* paling tinggi terdapat pada gejala *mood regulation* dengan nilai sebesar 4,19. Hal tersebut dapat diartikan bahwa subjek mengakses media sosial untuk mengurangi suasana hati negatif (Caplan, 2010). Meskipun *mood regulation* memiliki *mean* tertinggi, namun jawaban subjek berada pada rentang yang rendah. Hal ini berarti bahwa mahasiswa Universitas Andalas dalam mengakses media sosial tidak untuk berbicara dengan orang lain saat terisolasi, tidak untuk membuat diri merasa lebih baik saat tertekan, dan tidak untuk merasa lebih baik saat merasa sedih.

Selanjutnya, nilai rata-rata atau *mean* gejala *problematic internet use* yang paling rendah adalah *preference of online social interaction* dengan nilai sebesar 2,80. Hal tersebut menandakan bahwa subjek cenderung lebih memilih interaksi sosial secara langsung (*face-to-face*) daripada secara *online* (Caplan, 2010). Hal ini berarti bahwa mahasiswa Universitas Andalas tidak memilih interaksi sosial secara *online*, interaksi sosial *online* tidak lebih nyaman daripada berinteraksi langsung melalui tatap

muka, dan lebih memilih berkomunikasi *face-to-face* daripada secara *online*.

Regulasi emosi memiliki dua strategi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa Universitas Andalas. Pada data yang didapatkan dari hasil penelitian, didapatkan nilai rata-rata atau *mean* strategi *cognitive reappraisal* sebesar 5,14. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mampu mengubah cara berpikir dan mengontrol emosi sesuai yang diinginkan (Gross & John, 2003). Selain itu, hal ini berarti bahwa mahasiswa Universitas Andalas cenderung cukup baik dalam menggunakan strategi regulasi emosi *reappraisal*, yaitu dengan cara mengubah pikiran sesuai yang diinginkan dalam situasi tertentu.

Selanjutnya, strategi *expressive suppression* pada mahasiswa pengguna media sosial Universitas Andalas memiliki nilai rata-rata atau *mean* yang lebih rendah dari strategi *cognitive reappraisal*. Pada data yang didapatkan dari hasil penelitian, nilai rata-rata atau *mean* strategi *expressive suppression* sebesar 4,40. Strategi *expressive suppression* membuat individu mengurangi perilaku emosi yang ekspresif (Gross & John, 2003). Hal ini berarti bahwa mahasiswa Universitas Andalas bersikap netral dalam mengontrol emosi dengan cara

memendam atau tidak mengungkapkan ekspresi emosinya.

Pada penelitian ini juga diberikan pertanyaan tambahan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang *problematic internet use*. Pertanyaan tersebut berisikan tentang jumlah waktu mahasiswa Universitas Andalas mengakses media sosial dalam sehari. Hasil dari pertanyaan tersebut didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengakses media sosial lebih dari 3 jam perhari. Hal ini berarti mahasiswa Universitas Andalas berada pada kategori *heavy usage* atau penggunaan berat media sosial. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Jehopio, Wesonga, dan Candia (2017) yang menyatakan bahwa mahasiswa cenderung berada dalam kategori *heavy usage* dalam menggunakan media sosial.

Mahasiswa Universitas Andalas berada pada kategori *heavy usage*, yaitu mengakses media sosial lebih dari 3 jam perhari. Namun, hal tersebut tidak mempengaruhi tingkat *problematic internet use*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Reinaldo dan Sokang (2016) bahwa tidak ada perbedaan gejala *problematic internet use* yang signifikan antara mahasiswa yang menggunakan internet kurang dari 3 jam dan lebih dari 3 jam perhari. Selain itu, Jehopio, dkk. (2017) menyatakan bahwa pengguna internet atau media sosial yang berada dalam kategori *heavy usage* belum tentu menyebabkan permasalahan dalam internet.

Salah satu yang menyebabkan *heavy usage* yang bermasalah adalah mahasiswa yang menggunakan internet atau media sosial untuk bermain *game*, sehingga dapat menyebabkan kecanduan. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara jumlah waktu menggunakan internet atau media sosial dengan *problematic internet use*.

Selain itu, dari data tambahan hasil penelitian didapatkan tujuan mahasiswa mengakses media sosial. Adapun tujuan mahasiswa mengakses media sosial yang paling banyak adalah untuk mengakses informasi, seperti informasi kuliah, berita, dan kabar dari teman atau keluarga. Ceyhan (2011) menyatakan bahwa dari segi tujuan penggunaan internet, tingkat *problematic internet use* dari mahasiswa yang menggunakan internet untuk tujuan hiburan dan menggunakan internet untuk menjalin hubungan sosial dengan orang yang tidak dikenal secara signifikan lebih tinggi, daripada mahasiswa yang menggunakan internet untuk mendapatkan informasi.

Hasil penelitian ini tidak mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor dari *problematic internet use*, maka untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengungkapkan faktor lainnya. Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi individu mengalami *problematic internet use*, yaitu faktor-faktor psikososial seperti kecemasan sosial (Morahan-Martin, 1999), depresi, dan

kesepian (Kim, dkk., 2009). Kemudian, Leo dan Wulfert (2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial, depresi, dan memiliki konflik dalam keluarga memprediksi kecenderungan *problematic internet use*. Selain itu, Frangos, Frangos, dan Sotiropoulos (2011) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor risiko yang menyebabkan mahasiswa mengalami *problematic internet use*. Faktor risiko tersebut, yaitu laki-laki, orang tua yang bercerai, tidak tinggal dengan orang tua, pengangguran, nilai akademik yang rendah, mengunjungi situs pornografi, dan bermain *game online*. Selain itu, keterbatasan lain dari penelitian ini, yaitu hanya menggunakan sampel dari satu universitas. Hasil penelitian kurang ideal untuk digeneralisir pada cakupan mahasiswa secara luas.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas.
2. Kategorisasi regulasi emosi pada mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori cukup baik.
3. Kategori *problematic internet use* pada mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori rendah.

Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Saran Metodologis

Peneliti selanjutnya dengan menggunakan metode yang sama diharapkan dapat menganalisis faktor lain yang mempengaruhi *problematic internet use*, seperti kecemasan sosial, kesepian, dan lainnya.

2. Saran Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa mahasiswa Universitas Andalas berada pada kategori *problematic internet use* yang rendah. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa Universitas Andalas untuk tetap mengontrol aktivitas yang berhubungan dengan media sosial. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian, gejala *problematic internet use* yang paling tinggi adalah *mood regulation*. Sehingga, mahasiswa diharapkan menggunakan media sosial tidak untuk

mengurangi tekanan emosional. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian, gejala *problematic internet use* yang paling rendah adalah *preference for online social interaction*. Oleh sebab itu, diharapkan mahasiswa tetap dapat lebih nyaman berinteraksi sosial secara *face-to-face* daripada secara *online*.

b. Bagi Pihak Kampus

Pada penelitian ini, didapatkan hasil bahwa mahasiswa Universitas Andalas cenderung menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi yang dapat mengurangi *problematic internet use*. Oleh sebab itu, diharapkan pihak kampus dapat lebih mengembangkan fasilitas atau media perpustakaan *online (e-library)* untuk memudahkan mahasiswa dalam mencari atau mendapatkan informasi melalui internet. Sehingga, mahasiswa dapat memanfaatkan internet secara lebih positif dan dapat meminimalisir *problematic internet use*.

DAFTAR RUJUKAN

- Agusti, R. D. C. W. & Leonardi, T. (2015). Hubungan antara kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 9-13.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2016). *Penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia: Survey 2016*. Jakarta: Polling Indonesia.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in human behavior*, 25(5), 1182-1187.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being:

- Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- _____. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Journal of Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Caplan, S. E., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among mmo players. *Journal of Computers in Human Behavior*, 25(6), 1-8.
- Caplan, S., & High, A. (2011). Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic internet use. Dalam Young, K. & Abreu C. N. (Ed.) *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Ceyhan, A. A. (2011). University students' problematic internet use and communication skills according to the internet use purposes. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(1), 69-77.
- Chun, J. (2016). Effects of psychological problems, emotional dysregulation, and self-esteem on problematic internet use among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 68, 187-192.
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos, I. (2011). Problematic internet use among greek university students: An ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 51-58.
- Gozali, A. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan problematic internet use pada mahasiswa pengguna sns di Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: Psikologi Universitas Bina Nusantara.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam Gross, J. J. (Ed.) *Handbook of emotion regulation* (pp.3-26). New York: Guilford Press.
- Jehopio, P. J., Wesonga, R., & Candia, D. A. (2017). Internet heavy usage and its influence on academic achievement of university students. *International Journal of Engineering Science*, 7(3), 5756-5762.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *CyberPsychology and Behavior*, 12(4), 451-455.
- Leo, J. A. D., & Wulfert, E. (2013). Problematic Internet use and other risky behaviors in college students: An application of problem-behavior theory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(1), 133.
- Liu, T., & Potenza, M. N. (2007). Problematic Internet use: Clinical

- implications. *CNS spectrums*, 12(6), 453-466.
- 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). Incidents and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Nurazijah, S. M. (2017). Gambaran generalized problematic internet use pada mahasiswa universitas padjajaran pengguna situs jejaring sosial. *Skripsi*. Bandung: Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers and Education*, 55(3), 1091-1097.
- Pello, S. C., Adiningsih, S., & Soebarniati, S. (2016). Pengaruh penggunaan media sosial, musik, dan *game* terhadap ketergantungan ponsel pada pelajar di Kecamatan Oebobo Kota Kupang Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Medika Majapahit*, 8(1), 22-33.
- Reinaldo & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan internet: Dua sisi mata uang? Problematic internet use pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107-120.
- Schreiber, L. R., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651-658.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (Mixed Method)*. Bandung: Alfabeta.
- Yu, J. J., Kim, H., & Hay, I. (2013). Understanding adolescents' problematic internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2682-2689.