

Self Regulasi Siswa yang Mengalami Adiksi Media Sosial di SMA N “X” Bandung

Student Self Regulation have Social Media Addiction in Student of Public High School
“X” Bandung

¹Azka Khairunnisa R, ²Sulisworo Kusdiyati, Dra., M.Si
^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: 1azkkrachwan@gmail.com, 2sulisworo.kusdiyati@gmail.com

Abstract. This time, technological development are increasing especially in providing internet access. One of the most popular types of internet service is social media. Currently in Indonesia the use of social media is increasingly in demand, with the main users are adolescent aged between 15 to 19 years old. Generally the age range of 15 to 19 years old are high school student. Researcher found the phenomenon that there are adolescent in Student of Public High School “X” Bandung who spend almost all of their time accessing social media, this disrupts their daily activities. Students think accessing social media is fun and if they don't use it they will feel uneasy. This study is aimed at obtaining empirical data regarding the closeness of relationship between self regulation and social media addiction. The research method used in this study is descriptive research method with a measuring instrument in the form of questionnaires with purposive sampling technique and obtained 178 samples. This study used a scale of self regulation adapted from the self-regulation questionnaire (Brown & Miller, 1991) and a scale of social media addiction adapted from the scale of social media disorder (Lemmens et al, 2016). The results showed that students who had a low level of self regulation amounted to 79,77% and students who had a social media addiction amounted to 60,54%

Keywords : Addiction, Social Media, Self Regulation

Abstrak. Perkembangan teknologi saat ini semakin meningkat terutama pada penyediaan akses internet. Salah satu jenis layanan internet paling marak di minati adalah Media sosial. Saat ini Indonesia pengguna media social semakin banyak diminati dalam beberapa tahun terakhir dengan pengguna utama adalah remaja usia 15 s/d 19 tahun. Umumnya rentang usia 15 s/d 19 tahun berada pada siswa-siswi SMA. Peneliti menemukan fenomena bahwa terdapat individu remaja di SMA N “X” Bandung yang menghabiskan hampir seluruh waktunya untuk mengakses media sosial. Berdasarkan hal tersebut mengganggu pada aktivitas sehari-harinya. Siswa-siswi beranggapan mengakses media social adalah hal yang menyenangkan dan jika tidak menggunakannya akan merasakan gelisah. Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh data empiris mengenai keeratan hubungan antara *Self Regulation* dengan Adiksi Media Sosial. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif dengan alat ukur berupa kuesioner yang dilakukan pada dengan teknik *Purposive Sampling* dan didapatkan subjek sebanyak 178. Penelitian ini menggunakan skala *Self Regulation* yang di adaptasi dari *The Self-Regulation Questionnaire* (Brown & Miller, 1991) dan skala Adiksi Media Sosial yang diadaptasi dari *The Social Media Disorder Scale* (Lemmens dkk, 2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat self regulasi yang rendah berjumlah 79,77% dan siswa yang memiliki adiksi media sosial berjumlah 60,54%.

Kata Kunci : Adiksi, Media Sosial, *Self Regulation*

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi saat ini ditunjukkan dengan berbagai aspek dalam kehidupan manusia, salah satunya ditunjukkan dengan adanya internet. Internet saat ini telah menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan sehari-hari. Banyaknya layanan yang diberikan oleh internet, membuat angka pengguna internet naik

secara dramatis setiap tahunnya hampir di seluruh Indonesia. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017) memaparkan hasil survey mengenai pengguna internet di Indonesia di tahun 2017 adalah jumlah pengguna aktif internet Indonesia sudah mencapai 143,26 juta jiwa atau setara 54,7 % dari total populasi republik Indonesia. Berdasarkan hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet

Indonesia (APJII) bahwa jenis layanan yang diakses pengguna terbanyak salah satunya adalah media sosial sebanyak (87,13%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Marketeers (2013) menunjukkan bahwa pengguna media sosial di Indonesia didominasi usia 15-22 tahun berkisar 42,4%, dan 84,7% - nya menggunakan internet melalui smartphone. Hampir 70% pengguna internet remaja menghabiskan lebih dari 3 jam sehari menggunakan internet. Tiga hal utama yang dilakukan pengguna internet adalah mengakses media sosial (94%), mencari informasi (64%), dan membuka email sebanyak (60,2%).

Generasi yang sekarang yang berusia 15 s/d 22 tahun disebut dengan generasi Z. Dikatakan bahwa generasi Z adalah generasi yang dibesarkan di era digital. Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada tahun 1995-2010 dimana saat ini pada anak-anak dan remaja yang sedang menduduki bangku sekolah dari Sekolah Dasar hingga Menengah Atas. Berdasarkan hal tersebut sejalan dengan data statistic mengenai pengguna media sosial yang diperoleh dari pusat data dan informasi ketenagakerjaan menyebutkan bahwa 90,61% remaja di Indonesia memanfaatkan internet hanya untuk menggunakan media sosial. (merdeka.com).

Adanya kenaikan bagi pengguna media sosial ini didukung dengan semakin banyaknya fasilitas yang menyediakan akses internet di kota-kota besar di Indonesia salah satunya di kota Bandung. Salah satu sekolah yang menyediakan fasilitas hotspot atau wifi secara gratis adalah SMA "X" Negeri di Bandung. SMA N "X" Bandung mencoba menerapkan unsur-unsur teknologi informasi dan komunikasi dalam pelaksanaan pendidikannya, baik dalam segi pembelajaran di sekolah

tersebut. Sekolah ini menjadikan sekolah percontohan di tingkat nasional dikarenakan proses belajar mengajar seperti ulangan sudah mulai menggunakan laptop, tablet dan handphone (<http://smanbdg.sch.id/>).

Hadirnya internet disekolah ini membantu siswa untuk memudahkan memperoleh informasi mengenai pelajaran. Oleh karena itu adanya akses internet memberikan dampak positif bagi siswa. Menurut Young (1996) internet dapat memberikan dampak positif bagi pengguna, namun disamping dampak positif yang didapatkan individu terdapat dampak negative yang dapat menjadikan sumber adanya masalah. Hal ini sejalan berdasarkan Velkenburg & Peter (2011) yang menjelaskan bahwa pada remaja saat ini akan dengan cepat/mudah untuk mengadopsi teknologi baru dan paling rentan terhadap kemungkinan pengaruh negatif dengan adanya teknologi baru.

Salah satu dampak negatif pada pengguna internet adalah adiksi media sosial. Peneliti melakukan survey data awal kepada 65 siswa yang sering menggunakan media sosial. Terdapat 15 orang dari 65 responden menunjukkan ciri-ciri adiksi media sosial. Berdasarkan hasil kuisisioner didapatkan bahwa siswa lebih banyak menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Siswa menggunakan media sosial untuk menghilangkan kejenuhan saat menghadapi suatu masalah, khususnya yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Dalam sehari, lebih dari 5 jam rata-rata waktu yang dihabiskan menggunakan media sosial dan perminggunya siswa rata-rata mengakses media sosial lebih dari 20 jam. Maka berdasarkan hal tersebut bahwa siswa banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial. Siswa mengatakan bahwa mereka merasa selalu sulit untuk lepas

dari media sosial, sering mengurangi waktu untuk mengakses media sosial namun akhirnya gagal, terkadang siswa mengabaikan interaksi dengan keluarganya dan biasanya di tegur oleh orangtuanya sampai bertengkar karena terlalu asyik menggunakan media sosial, jika siswa tidak mengakses media sosial mereka akan merasakan hampa ataupun gelisah.

Dari perilaku tersebut mengganggu dalam aktivitas sehari-hari siswa. Hal yang dialami dari siswa-siswa diantaranya seperti menunda-nunda waktu istirahatnya. Hal ini berdasarkan penelitian Arora, M (2013) menyatakan bahwa banyak pengguna internet lebih tertarik memanfaatkan malam hari seperti mengakses media sosial. Hal ini menyebabkan individu banyak kehilangan waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur sehingga pada keesokan harinya merasa tidak bersemangat melakukan aktivitas. Siswa yang memperoleh kualitas tidur yang rendah tidak hanya menderita secara akademis, tapi juga secara fisik dan emosional.

Huang (2011) mengatakan bahwa penyebab orang mengalami kecanduan media sosial yaitu karena tidak mampu mengelola waktu luang yang ada hingga bosan dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu luang tersebut untuk mengakses media sosial. Menurut Wang, Lee, dan Hua (2015) bahwa individu yang mengalami kecanduan media sosial dikarenakan individu memiliki perilaku maladaptive atau kegagalan dalam beradaptasi ketika menggunakan media sosial.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara, siswa-siswa menampilkan perilaku perilaku lain diantaranya mereka awalnya memiliki strategi belajar untuk mencapai prestasi akademik yang mereka inginkan, namun mereka tidak melakukannya dengan efektif di karenakan mereka

kesulitan dalam membagi waktu untuk belajar maupun aktivitas mengakses media sosial. Mereka belum dapat menetapkan jadwal teratur dalam belajar, sering melakukan penundaan ketika akan memulai dan menyelesaikan tugas, kurang memperhatikan materi yang diajarkan oleh guru hal tersebut karena kurangnya motivasi dan seringkali memainkan handphone ketika dikelas. Oleh karena itu saat ada tugas untuk dikerjakan dirumah, siswa lebih sering mengerjakannya dikelas dan terkadang mencontek tugas temannya. Begitupula saat ujian sekolah seperti UTS maupun UAS, mereka cenderung belajar dengan menggunakan sistem kebut semalam (SKS). Hal yang terjadi yaitu mereka mendapatkan hasil nilai UTS maupun UAS dibawah KKM. Ketika mendapatkan nilai tersebut, siswa jarang melakukan evaluasi terhadap hasil nilai yang rendah.

Secara istilah psikologi pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian personal disebut dengan self regulation. Berdasarkan penjelasan dan gambaran di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui mengenai *Self Regulation* siswa yang mengalami adiksi media sosial di SMA N "X" Bandung.

B. Landasan Teori

Self Regulation

Miller dan Brown (1991) mengatakan bahwa regulasi diri sebagai kapasitas untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku fleksibel untuk mengubah keadaan. Miller and brown (1991) menyatakan bahwa regulasi diri melibatkan tujuh proses tahapan yang beruntutan, yaitu:

1. *Receiving*. Yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi yang relevan dari

- berbagai sumber.
2. *Evaluating*. Setelah mendapatkan informasi, langkah berikutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya yang serupa.
 3. *Triggering*. Pada tahap ini muncul suatu kebutuhan dalam diri individu untuk membuat suatu perubahan.
 4. *Searching*. Dalam tahap ini individu di tuntut untuk mencari solusi. Pada tahap sebelumnya proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.
 5. *Formulating*. Dalam tahap ini individu diharuskan untuk melakukan perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung efisien dan efektifnya tercapai tujuan tersebut.
 6. *Implementing*. Setelah semua perencanaan telah teralisasi, menerapkan perencanaan tersebut mengarah pada tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai

dengan yang diinginkan dalam proses.

7. *Assessing*. Dalam tahap ini individu dituntut untuk mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir.

Adiksi Media Sosial

Lemmens (2009) mendefinisikan kecanduan media sosial sebagai penggunaan berlebihan dan kompulsif pada media sosial yang mengakibatkan masalah sosial atau emosional. Meski mengalami masalah ini, pengakses media sosial tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial yang berlebihan. Terdapat 9 kriteria untuk adiksi media sosial, yaitu:

1. *Preoccupation* yaitu individu merasa asyik ketika mengakses sosial media, perasaan (sangat mengidam-idamkan), dan perilaku (berkurangnya ketertarikan bersosialisasi).
2. *Tolerance* yaitu semakin memberikan toleransi ketika menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengakses sosial media.
3. *Withdrawal* yaitu merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak dapat mengakses sosial media.
4. *Persistence* yaitu keinginan yang kuat untuk kembali mengakses sosial media setelah beberapa waktu berusaha untuk menghindar dari melakukan hal tersebut.
5. *Escape* yaitu sosial media menjadi strategi coping untuk menghindari stress. Sebagai contoh, individu akan merasa senang ketika sedang mengakses situs jejaring sosial.
6. *Problems* yaitu memiliki masalah-masalah perilaku disebabkan mengakses sosial

- media secara berlebihan.
7. *Deception* yaitu melakukan tingkah laku seperti berbohong kepada orang lain ketika mengakses sosial media.
 8. *Displacement* yaitu perilaku mengabaikan orang lain karena ingin terus mengakses sosial media.
 9. *Conflict* yaitu konflik antara individu yang mengalami adiksi dan lingkungan sekitarnya (konflik interpersonal), atau konflik di dalam diri individu yang mengalami adiksi (konflik intrapsikis) yang diakibatkan oleh aktivitas adiktifnya.

Berdasarkan penelitian bahwa salah satu faktor internal yang mempengaruhi Adiksi Media sosial ialah *self regulation* (Dunbar, Proeve & Roberts (2017).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Gambaran Self Regulation

	Jumlah	Presentase
Rendah	142	79,77%
Tinggi	36	20,23%

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi yang telah dilakukan pada data *Self Regulation* diketahui bahwa siswa siswi yang memiliki tingkat *Self Regulation* yang rendah berjumlah 142 siswa (79,77%) dan siswa-siswi yang memiliki tingkat *Self Regulation* yang tinggi berjumlah 36 siswa (20,23%).

Hal tersebut terlihat berdasarkan tahapan self regulation siswa yang tinggi sesuai berdasarkan brown and miller (1991) bahwa seseorang harus memiliki strategi, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku fleksibel untuk mengubah keadaan. Namun pada siswa di SMA "X" Bandung lebih banyak yang memiliki self regulasi yang rendah diantaranya mengalami kesulitan untuk menghindar

dari media social dan mengganggu pada aktivitas sehari-harinya. Misalnya siswa tidak mampu untuk memperhatikan akibat dari tindakan ketika mengakses media social, siswa tidak memiliki kemampuan merencanakan strategi agar dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai, siswa tidak mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Maka yang siswa lakukan adalah mengabaikan tugas-tugas sekolah serta jam tidurnya dan lebih memilih untuk mengakses media sosial. Selanjutnya siswa juga tidak mampu mengarahkan tindakannya pada tujuan yang akan dicapai, sehingga siswa tidak mampu untuk melakukan evaluasi atas perilaku yang telah mereka lakukan. Siswa merasa puas-puas saja dengan pencapaian yang mereka dapatkan misalnya ranking sekolah, sehingga mereka tidak melakukan usaha untuk merubah strateginya agar prestasi akademiknya lebih meningkat lagi dan lebih sering mengakses media sosial. Karena menurut siswa, menggunakan media social adalah hal yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas-tugas sekolah.

Tabel 2. Gambaran Adiksi Media Sosial

	Jumlah	Presentase
adiksi	178	60,54%
Tidak adiksi	116	39,46%

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi yang telah dilakukan pada data Adiksi Media Sosial diketahui bahwa siswa siswi yang mengalami Adiksi Media Sosial berjumlah 178 siswa (60,54%) dan siswa-siswi yang tidak mengalami Adiksi Media Sosial berjumlah 116 siswa (39,46%).

Hal tersebut terlihat bahwa siswa kebanyakan mengalami adiksi media sosial. Perilaku-perilaku yang ditampilkan siswa adalah siswa lebih

banyak menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Siswa menggunakan media sosial untuk menghilangkan kejenuhan saat menghadapi suatu masalah, khususnya yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Dalam sehari, lebih dari 5 jam rata-rata waktu yang dihabiskan menggunakan media sosial dan perminggunya siswa rata-rata mengakses media sosial lebih dari 20 jam. Maka berdasarkan hal tersebut bahwa siswa banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial. Siswa mengatakan bahwa mereka merasa selalu sulit untuk lepas dari media sosial, sering mengurangi waktu untuk mengakses media sosial namun akhirnya gagal, terkadang siswa mengabaikan interaksi dengan keluarganya dan biasanya di tegur oleh orangtuanya sampai bertengkar karena terlalu asyik menggunakan media sosial, jika siswa tidak mengakses media sosial mereka akan merasakan hampa ataupun gelisah.

Sedangkan menurut (Howe & Staruss, 2007) generasi Z yang sudah terbiasa dengan teknologi dapat menggunakan internet dengan secukupnya bukan berlebihan dan menimbulkan perilaku maladaptive. Hal ini sesuai berdasarkan penelitian Wang, Lee, dan Hua (2015) bahwa individu yang mengalami kecanduan media sosial dikarenakan individu memiliki perilaku maladaptive atau adanya kegagalan dalam beradaptasi ketika menggunakan media sosial.

D. Kesimpulan

Terdapat menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat self regulasi yang rendah berjumlah 79,77% dan siswa yang memiliki adiksi media sosial berjumlah 60,54%. Artinya siswa yang memiliki self regulation yang rendah maka akan semakin siswa mengalami adiksi media sosial.

E. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Self Regulation siswa yang mengalami Adiksi Media Sosial di SMA N "X" Bandung maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Bagi remaja sebaiknya meningkatkan kemampuan regulasi diri untuk melindungi diri dari kecanduan media sosial. Salah satu caranya adalah membuat time table untuk kegiatan sehari-hari. Jika seseorang memiliki banyak waktu luang dan jadwal yang tidak terstruktur, seseorang akan lebih mudah melakukan tindakan impulsif.

2. Bagi pihak sekolah

Peneliti menyarankan agar guru harus lebih jeli mengawasi penggunaan smartphone atau sarana untuk mengakses internet lainnya apakah untuk kepentingan pelajaran atau untuk keperluan media sosial, agar siswa-siswinya tahu bagaimana mengatur diri utamanya dalam menggunakan media sosial secara bijaksana. Selain itu, bagi siswa- siswi yang terbukti mengalami kecanduan media sosial, pihak sekolah dapat melakukan intervensi dengan melakukan konseling ataupun terapi lebih lanjut.

3. Bagi Orangtua

Peneliti menyarankan agar orangtua atau wali murid tetap mengawasi penggunaan smartphone ataupun akses internet bagi putra-putri mereka. Akses internet di rumah sebaiknya tetap dikontrol, agar putra-putri terbantu meregulasi dirinya dengan baik.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian mengenai kecanduan media sosial masih terbilang baru dan sedikit, sehingga perlu terus dikembangkan lebih jauh. Pada penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan agar melakukan kajian mendalam mengenai kecanduan media sosial dengan pendekatan kualitatif agar mendapatkan hasil yang

lebih spesifik terkait aspek-aspek didalam adiksi media sosial yang berkaitan pada kehidupan siswa maupun regulasi diri pada siswa itu sendiri.

Daftar Pustaka

- Arora M, 2013, Cell culture media : a review, *Mater Methods*, vol. 3, p. 175-180.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2017). *Infografis : Penetrasi dan Pengguna Internet Indonesia Survei Tahun 2017*
- Dunbar, D., Proeve, M., & Roberts, R. (2017). Problematic internet usage self-regulation dilemmas: Effects of presentation format on perceived value of behavior. *Computers in Human Behavior*, 70, 453-459. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.015>
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*. 12:77–95.
- Lemmens, S.J, Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, Vol. 27, pp. 144-152.
- Li, D., Li, X., & Wang, Y. (2013) School connectedness and Problematic Internet Use in Adolescent: a moderated mediation of deviant peer affiliation and self-control. *Journal Abnormal Child Psychology*, 41, 1231-1242. doi: 10.1007/s10802-013-9761-9
- Marketeers. (2013, October 30). *MarkPlus Insight: Pengguna Internet Indonesia 74 Juta di Tahun 2013*. Jakarta, Indonesia.
- Miller, W.R., & Brown, J. M (1991). Self regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviors, In N. Heather, W.R Miller & J. Greely(eds), *self control and the addicted behaviours* (pp,3-79). Sydney : Maxwell Macmillan.
- Ozdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, S. (2014). Depression, loneliness, and internet addiction: how important is self control?. *Computer In Human Behavior*. 34,284-290.
- Agung, Ray & Kusdiyati, Sulisworo. (2018). Hubungan Self Regulation dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas “X” yang Memiliki IPK Rendah. *Prosiding Psikologi*, Vol 4, No 2
- Young, K.S. (1996). *Caught in the net : how to recognize the signs of internet addiction and winning strategy for recovery*. Newyork :Wiley