

Hubungan Regulasi Emosi dengan Adiksi Media Sosial pada Remaja di Kota Bandung

Clevara Qurrotaayun Supriadi, Muhammad Ilmi Hatta

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

clevaraq@gmail.com, metpenskrip@gmail.com

Abstract— Failure to regulate emotions can lead to stress and cause anxiety. Most individuals choose social media as a place to channel their emotions. The use of social media as a way to reduce stress will increase the duration of social media use over time, so they might experience addiction. This study aims to determine the relationship between Emotion Regulation and Social Media Addiction in adolescents at Bandung city. In this study, the writer use Rank Spearman correlation analysis with 212 respondents and use Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescent from Gullone & Taffe (2011) which has been adapted by Rahma (2019) and the Social Media Addiction Scale by Eijnden, Lemmens, and Valkenburg (2016), which has been adapted and modified by Sinthia and Halimah (2019). The results showed that there was a negative relationship between emotional regulation and social media addiction in adolescents at Bandung with a value of $r = -0.621$ and $P = 0.000. < 0.05$.

Keywords— Social Media Addiction, Emotion Regulation, Adolescent.

Abstrak—Kegagalan meregulasi emosi dapat menyebabkan stress dan menimbulkan keresahan. Kebanyakan individu memilih media sosial sebagai wadah untuk membantu mereka menyalurkan emosi. Penggunaan media sosial sebagai cara untuk mengurangi stress akan meningkatkan durasi penggunaan media sosial seiring waktu berjalan, sehingga individu tersebut dapat mengalami adiksi terhadap media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara Regulasi Emosi dengan Adiksi Media Sosial pada remaja di kota Bandung. Pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi Rank Spearman dengan total subjek 212 responden. Alat ukur yang digunakan yaitu Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescent dari Gullone & Taffe (2011) yang sudah diadaptasi oleh Rahma (2019) dan Skala Adiksi Media Sosial dari Eijnden, Lemmens, dan Valkenburg (2016), yang sudah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Sinthia, D. F dan Halimah, L (2019). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan adiksi media sosial pada remaja di kota Bandung dengan nilai $r = -0,621$ dengan nilai $P = 0,000. < 0,05$.

Kata Kunci— Adiksi Media Sosial, Regulasi Emosi, Remaja.

I. PENDAHULUAN

Kebutuhan individu pada zaman sekarang dipermudah dengan hadirnya teknologi, berkat teknologi individu dapat

bersosialisasi, mengakses informasi hingga mendapatkan hiburan (Putri, 2015). Di Indonesia jumlah pengguna media sosial dalam beberapa tahun terakhir semakin meningkat (Putri, 2015). Berdasarkan data internet dan media sosial pada tahun 2020, Indonesia memiliki pengguna media sosial yang berjumlah 160 juta dari total populasi (Kemp, 2020). Rata-rata durasi masyarakat Indonesia mengakses media sosial, yaitu 3 jam 26 menit (Kemp, 2020). Pertumbuhan kontribusi penetrasi internet tertulis bahwa Jawa Barat meningkat 1,3% dan dengan hasil survey 2019 Jawa Barat masih jadi sumber utama pertumbuhan penetrasi di Jawa (Irawan, Yusufianto, Agustina & Dean, 2019). Menurut survey tersebut diketahui bahwa pengguna internet terbanyak berada di wilayah kota Bandung di provinsi Jawa Barat yakni sekitar 28 juta dan pengguna internet tertinggi yaitu berada di rentang usia 15-19 tahun dimana media sosial menjadi alasan tertinggi yang mendasari penggunaan internet. (Irawan et al., 2019). Individu dengan usia yang lebih muda dapat mengakses dan mengoperasikan lebih cepat dengan teknologi yang baru, inilah yang dapat menjadi salah satu faktor remaja lebih banyak mengalami adiksi media sosial (Coralia, Qodariah & Yanuvianti, 2017). Sayangnya, tak sedikit yang salah menangkap informasi, dan kurang bijak menggunakan media sosial (Putri, 2015).

Penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif pada kehidupan remaja (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand & Chamarro, 2017). Penggunaan media sosial dengan durasi yang cukup lama membuat banyak individu menelantarkan kebutuhan hidupnya yang lain sehingga individu tersebut dapat mengalami kecanduan atau adiksi terhadap media sosial (Putri, 2015). Remaja yang mengalami kecanduan akan menjadi sangat tergantung terhadap media sosial, sehingga mereka rela menghabiskan waktu yang lama hanya untuk mencapai kepuasan (Fauziawati, 2015). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sinthia & Halimah (2019) pada remaja di SMA Negeri 11 Bandung menemukan bahwa terdapat 102 siswa yang mengalami adiksi, selain itu para siswa menghabiskan waktu 6-10 jam dengan frekuensi mengakses media sosial adalah lebih dari 40 kali dalam sehari.

Salah satu faktor penting yang dapat berhubungan dengan tinggi dan rendahnya tingkat adiksi media sosial adalah bagaimana individu dapat meregulasi emosinya. Penerimaan media sosial sebagai cara untuk mengurangi

stress akan meningkatkan durasi penggunaan media sosial seiring waktu berjalan. Lei & Wu (2007) mengatakan bahwa orang yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah akan menggunakan media sosial untuk mengubah suasana hatinya yang akhirnya jika sering dilakukan akan mengalami adiksi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi pada remaja yang aktif menggunakan media sosial di kota Bandung
2. Bagaimana gambaran adiksi media sosial pada remaja yang aktif menggunakan media sosial di kota Bandung
3. Bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan adiksi media sosial pada remaja di kota Bandung

II. LANDASAN TEORI

Gross (2014) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses individu dapat mengatur emosi yang ia rasakan, bagaimana ia mengekspresikannya, dan tahu kapan dan di mana ia bisa mengekspresikan emosinya. Regulasi emosi dapat mengubah kualitas seperti mengurangi, mempertahankan atau memperkuat pengalaman dan perilaku emosi yang bersifat positif maupun emosi yang bersifat negatif tergantung dari situasi yang dihadapi oleh individu (Gross & Thompson, 2007). Gross & John (2003) mengungkapkan bahwa regulasi emosi terdiri atas dua aspek, yaitu Cognitive Reappraisal, dan Expressive Suppression.

Cognitive reappraisal yaitu aspek yang menyertakan bagaimana individu berpikir dalam menghadapi situasi yang dihadapi yang dapat menimbulkan pelepasan emosi sehingga individu tersebut dapat mengubah pengaruh dari pelepasan emosi. Sebelum individu mengubah perilaku yang didapat dari munculnya respon emosi maka aspek ini berlangsung terlebih dahulu. Salah satu caranya yaitu mengalihkan fokus individu pada hal lain dalam situasi yang sama untuk menghindari munculnya emosi yang meluap. Sedangkan Expressive suppression yaitu aspek yang menyertakan bagaimana individu dapat mengubah perilaku akibat dari respon emosi ketika individu sudah berada di dalam keadaan yang membuatnya emosional. Expression suppression timbul setelah individu memunculkan emosi di situasi tertentu, setelah itu aspek ini timbul untuk mengubah perilaku yang ekspresif.

Adiksi media sosial yaitu penggunaan media sosial secara berlebihan sehingga menyebabkan masalah emosional dan sosial di kehidupannya (Eijnden et al., 2016). Meskipun demikian, individu tersebut tidak mengetahui dan tidak bisa mengelola durasi yang berlebihan dalam menggunakan media sosial (Eijnden et al., 2016). Adiksi media sosial yaitu individu yang menggunakan internetnya untuk meangakses media sosial dalam durasi yang berlebihan sehingga menimbulkan dampak negatif pada kehidupan individu (Soetjipto, 2013). Adiksi Media Sosial dan Internet Gaming Disorder dianggap memiliki bentuk

spesifik dari konstruk Adiksi Internet, sehingga kriteria adiksi Internet Gaming Disorder dalam DSM 5 dapat dipergunakan juga untuk Adiksi Media Sosial. Ada sembilan kriteria menurut Eijnden, Lemmens dan Valkenburg, (2016) yang digunakan untuk menentukan Adiksi Media Sosial pada seseorang, yaitu:

A. *Preoccupation*

Yaitu individu selalu meluangkan waktu untuk menggunakan media sosial dan mengabaikan segala sesuatu hal saat menggunakan media sosial. Individu juga menghabiskan banyak waktu untuk mengidamkan media sosial selama tidak menggunakan media sosial.

B. *Tolerance*

Yaitu semakin meningkatnya jumlah waktu yang dihabiskan unntuk menggunakan media sosial.

C. *Withdrawal*

Yaitu munculnya perasaan gelisah, jengkel, marah, frustrasi, cemas, atau sedih jika ia berhenti menggunakan media sosial ataupun mengurangi durasi penggunaan media sosial.

D. *Persistence*

Yaitu munculnya keinginan pada individu untuk selalu menggunakan media sosial walaupun sudah berusaha untuk menghindari maupun mengurangi durasi pemakaian.

E. *Escape*

Yaitu keadaan di mana individu mengakses media sosial untuk menghindari dan mengurangi stress maupun keadaan mood negatif yang ia rasakan.

F. *Problem*

Yaitu perilaku individu yang terus menggunakan media sosial dengan durasi yang berlebihan sehingga terlantarnya kehidupan sehari-hari dan menimbulkan masalah di ranah akademik, relasi sosial kebutuhan diri dan sebagainya.

G. *Deception*

Yaitu melakukan perilaku berbohong atau menutupi kepada orang lain mengenai sejauh mana individu menggunakan media sosial.

H. *Displacement*

Yaitu perilaku individu yang lebih memilih dan mementingkan kehidupan di media sosial daripada di kehidupan nyata.

I. *Conflict*

Yaitu munculnya masalah seperti hampir kehilangan relasi sosial, munculnya masalah di bidang pekerjaan atau sekolah dikarenakan penggunaan media sosial yang berlebihan.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hubungan Antara Regulasi Emosi (X) dengan Adiksi Media Sosial (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan adiksi media sosial, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman.

TABEL 1. HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI (X) DENGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL (Y) PADA REMAJA DI KOTA BANDUNG

Variabel	r_s	Keputusan	Derajat Keeratan
X dan Y	-0,621	Ho ditolak	Kuat

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2021.

Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Dari tabel di atas, memperlihatkan bahwa terdapat angka koefisien korelasi sebesar -0,621. Hubungan ini termasuk kategori kuat/tinggi menurut tabel kriteria Guilford maka artinya Terdapat hubungan negatif dengan kriteria kuat antara regulasi emosi dengan Adiksi Media Sosial. Dapat disimpulkan bahwa semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi adiksi media sosial dan semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah adiksi media sosial.

TABEL 2. HUBUNGAN ANTARA ASPEK REGULASI EMOSI DENGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI KOTA BANDUNG

Aspek	r	p
Aspek <i>Cognitive Reappraisal</i> dan Adiksi Media Sosial	-0,611	0,000
Aspek <i>Expressive Suppression</i> dan Adiksi Media Sosial	-0,619	0,000

Dari tabel di atas, memperlihatkan bahwa terdapat angka koefisien korelasi sebesar -0,611 untuk aspek cognitive reappraisal dan adiksi media sosial dan angka koefisien korelasi sebesar -0,619 untuk aspek expressive suppression dan adiksi media sosial.

TABEL 3. TABULASI SILANG ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI KOTA BANDUNG

Kategori	Adiksi Media Sosial		Jumlah	
	Tidak Adiksi	Adiksi		
	Regulasi Emosi	Rendah		45
	Tinggi	15	35	50
	Total	60	152	212

Dari tabel di atas, memperlihatkan bahwa pada remaja di kota Bandung didominasi oleh yang mengalami adiksi dan kemampuan regulasi emosi yang rendah.

Hasil dari penelitian terlihat bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah akan menggunakan internet untuk mengurangi tekanan yang ia alami sehingga individu tersebut dapat mengalami adiksi jika perilakunya tersebut terus dilakukan (Lei & Wu, 2007). Individu yang dapat meregulasi emosinya dengan tinggi cenderung terhindar dari adiksi media sosial, dikarenakan individu tersebut melakukan aktivitas lain yang dapat meregulasi emosinya dengan tinggi, dan dapat terhindar dari adiksi media sosial. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa remaja yang kemampuan regulasi emosinya tinggi, maka sudah berhasil meregulasi emosi mereka sebelum menggunakan media sosial, sehingga mereka tidak menggunakan media sosial untuk meregulasi emosi.

Selain itu, remaja yang mengalami adiksi di kota Bandung memiliki kemampuan dalam aspek regulasi emosi reappraisal yang rendah, yaitu tidak menggunakan cara untuk mengubah pikiran sesuai yang diinginkan dalam situasi tertentu. Selanjutnya, aspek expressive suppression membuat individu mengurangi perilaku emosi yang ekspresif. Hal ini berarti bahwa remaja yang mengalami adiksi di kota Bandung mengontrol emosi dengan cara meluapkannya atau mengungkapkan ekspresi emosinya lewat media sosial.

Batasan dalam penelitian ini adalah menggunakan jumlah sampel yang kurang ideal untuk digeneralisir pada cakupan remaja yang aktif menggunakan media sosial secara luas. Selain itu dalam penelitian ini kurang mencakup data seperti pendidikan, tujuan penggunaan internet, kondisi sosioekonomi, durasi dan frekuensi dalam menggunakan media sosial

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

Terdapat 162 dari 212 remaja yang aktif menggunakan media sosial di kota Bandung yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, dan terdapat 50 dari 212 remaja yang aktif menggunakan media sosial di kota Bandung yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi. Hal ini

menunjukkan bahwa pada remaja yang aktif menggunakan media sosial di kota Bandung didominasi oleh kemampuan regulasi emosi yang rendah.

Terdapat 60 dari 212 remaja di kota Bandung yang tidak mengalami adiksi media sosial, dan terdapat 152 dari 212 remaja di kota Bandung yang mengalami adiksi media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pada remaja di kota Bandung didominasi oleh remaja yang mengalami adiksi media sosial.

Terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan Adiksi Media Sosial pada remaja di kota Bandung dengan nilai $r = -0,621$ artinya semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki maka semakin tinggi adiksi media sosial pada remaja di kota Bandung.

V. SARAN

A. Saran Teoritis

Dari hasil penelitian, didapatkan data koefisien korelasi sebesar $-0,621$, oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat berkontribusi lebih besar dibandingkan dengan variabel regulasi emosi terhadap terjadinya adiksi media sosial khususnya pada remaja seperti dukungan sosial, self esteem, pola asuh atau variabel lain yang kemungkinan dapat berhubungan dengan adiksi media sosial. Selain itu, disarankan untuk peneliti yang ingin meneliti variabel yang sama untuk menambah data seperti durasi penggunaan media sosial, media sosial yang dipakai, dan tujuan menggunakan media sosial.

B. Saran Praktis

1. Bagi para remaja yang aktif menggunakan media sosial di kota Bandung dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah diharapkan bisa menaikkan tingkat kemampuan regulasi emosi dimiliki dengan cara menekuni kegiatan yang bermanfaat untuk masa mendatang seperti mengikuti les, hobi, ekstrakurikuler dan hal lainnya.
2. Bagi para remaja yang aktif menggunakan media sosial di kota Bandung yang mengalami adiksi media sosial hendaknya mengontrol perilakunya dengan cara membatasi waktu penggunaan media sosial agar tidak mengalami adiksi media sosial dengan cara membuat target setiap harinya dibawah 2 jam sehari untuk bermain media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Coralia, F., Qodariah, S., & Yanuvianti, M. (2017). Studi Mengenai Kepribadian Dan Self-Esteem Pada Pecandu Media Sosial. *Schema: Journal of Psychological Research*, 140–149.
- [2] Fauziawati, W. (2015). Upaya mereduksi kebiasaan bermain game online melalui teknik diskusi kelompok. *Psikopedagogia*, 4(2), 115–123.
- [3] Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39:281–291.
- [4] Gross JJ, John OP (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and

well-Being. *J Pers Soc Psychol* 85: 348–362.

- [5] Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3–24). The Guilford Press.
- [6] Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409–417.
- [7] Irawan, A. W., Yusufianto, A., Agustina, D., Dean, R., (2019). *Info Grafis Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet*. APJII. <https://www.apjii.or.id/>
- [8] Kemp, S. (2020). *Digital 2020: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>.
- [9] Lei, L., & Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(5), 633–639.
- [10] Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51–60.
- [11] Putri, N. A. (2015). Subjective well being mahasiswa yang menggunakan internet secara berlebihan. *Calypra*, 2(1), 1-16.
- [12] Rahma, R. N. (2019). Hubungan Antara Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan Regulasi Emosi Pada Remaja. *DSPACE: Universitas Islam Indonesia*.
- [13] Sinthia, D. F., Halimah, L. (2019). Hubungan Tipe Kepribadian Neurotik dengan Adiksi Media Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri 11 Kota Bandung. *Spesia: Prosiding Psikologi*, Vol. 5 no. 2.
- [14] Soetjipto, H. (2013). Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi*, 32(2), 74-91.
- [15] Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487