

Hubungan Regulasi Emosi dengan *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Pengguna *Social Media*

Faizah Azzahra, Indri Utami Sumaryanti

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

faizahazzahra14@gmail.com, indri.usumaryanti@gmail.com

Abstract— Internet use among college student has many negative impact due to excessive use, such as difficulty controlling when accessing the internet, feeling more comfortable to interact online, and experiencing negative physical impacts. The internet is also used as a way to resolve when experiencing negative feelings. So that indirectly college students make it a way to regulate emotions. The purpose of this study was to determine the relationship between cognitive reappraisal and expressive suppression emotion regulation strategies with problematic internet use for college student social media users in Bandung. Data was collected using the Emotion Regulation Questionnaire (Gross, 2003) and Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (Caplan, 2010). The sampel in this study amounted to 629 college student social media users from 4 university in Bandung. The analysis was carried out with Spearman Rank statistical test, the results show that there was no relationship between cognitive reappraisal emotion regulation strategies and problematic internet use. And there was a strong and significant positive relationship between expressive suppression emotion regulation strategies and problematic internet use on college student social media users in Bandung with $r = 0.525$.

Keywords— *Emotion Regulation, Problematic Internet Use, College Student.*

Abstrak— Penggunaan internet di kalangan mahasiswa banyak memberikan dampak negatif akibat penggunaannya yang berlebihan, seperti kesulitan mengontrol diri ketika mengakses internet, merasa lebih nyaman untuk berinteraksi secara online, dan mengalami dampak negatif secara fisik. Internet juga digunakan sebagai salah satu cara untuk menyenangkan diri ketika mengalami perasaan negatif. Sehingga secara tidak langsung mahasiswa menjadikannya sebagai cara untuk meregulasi emosi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keeratan hubungan antara strategi regulasi emosi cognitive reappraisal dan expressive suppression dengan problematic internet use pada mahasiswa pengguna social media di Kota Bandung. Pengumpulan data dilakukan dengan Emotion Regulation Questionnaire (Gross, 2003) dan Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (Caplan, 2010). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 629 mahasiswa pengguna social media dari 4 Perguruan Tinggi di Kota Bandung. Analisis dilakukan dengan uji statistik Rank Spearman, hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi cognitive reappraisal dengan problematic internet use dan terdapat hubungan positif yang cukup kuat dan signifikan antara strategi regulasi emosi expressive suppression dengan problematic internet use

pada mahasiswa pengguna social media di Kota Bandung dengan $r = 0,525$.

Kata Kunci— *Regulasi Emosi, Problematic Internet Use, Mahasiswa.*

I. PENDAHULUAN

Pengguna Internet di Indonesia telah mencapai 73,7% dari populasi masyarakat di Indonesia dan Jawa Barat menempati posisi pertama dengan total pengguna internet sebanyak 17% yaitu 35,1 juta jiwa (APJII, 2020). Kota Bandung merupakan kota dengan penggunaan kuota yang lebih tinggi melebihi kota Jakarta. Penggunaan kuota yang tinggi ini didominasi oleh mahasiswa yang umumnya tergolong pengguna aktif Internet (Pikiran Rakyat, 2018). Menurut data hasil survei APJII (2018), dilaporkan bahwa 89,7% pengguna internet merupakan mahasiswa dan 97% dari penggunaannya sudah mengakses social media dan alasan penggunaan internet yang paling utama adalah untuk mengakses social media.

Hal yang umumnya dilakukan mahasiswa adalah mencari informasi perkuliahan, membaca berita, chatting dan mencari hiburan terutama ketika merasa jenuh (Reynaldo & Sokang, 2016). Mahasiswa seringkali merasa kesulitan untuk mengontrol pemakaian internet untuk mengakses internet dan durasi penggunaan ketika sedang mengakses internet selalu meningkat dan membuat mahasiswa lupa waktu. Hal tersebut membuat mahasiswa menjadi terlena dan sering menunda tugas (Anggunani & Purwanto, 2019). Selain itu, banyak mahasiswa yang merasa lebih nyaman untuk berkomunikasi melalui chat daripada secara tatap muka (Reynaldo & Sokang, 2016). Sejalan dengan hasil pra survei yang dilakukan, aktivitas penggunaan internet pada mahasiswa Kota Bandung ini memberikan dampak-dampak pada mahasiswa, yaitu pola tidur berantakan, mata mudah lelah, minus pada mata meningkat, kurang komunikasi dengan orang terdekat, dan beberap amahasiswa mengalami perasaan cemas ketika tidak bisa mengakses internet.

Maka dari itu, penggunaan internet pada mahasiswa ini juga bisa menjadi tidak tepat dan dapat memberikan dampak yang negatif dan bermasalah bagi mahasiswa yang disebut Problematic Internet Use (Caplan, 2003; Spada, 2014). Problematic internet use (PIU) adalah suatu sindrom multi-dimensional dimana di dalamnya terdiri dari

gejala kognitif, gejala emosional dan tingkah laku individu ketika sedang online yang mengakibatkan individu merasakan kesulitan ketika mengatur kehidupannya ketika offline (Caplan, Williams, & Yee, 2009).

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi problematic internet use adalah kemampuan individu dalam regulasi emosi (Shreiber, Grant, & Oudloug, 2012; Yu, Kim, & Hay, 2013). Young (1998) mengatakan bahwa penggunaan internet secara intensif memiliki kecenderungan untuk meredakan suasana hati dalam diri individu. Maka dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dalam kehidupan (dalam Casale, Caplan, & Fioravanti, 2016).

Gross (2003) menjelaskan bahwa terdapat dua strategi dalam regulasi emosi, yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression. Individu yang menggunakan strategi expressive suppression akan cenderung menggunakan internet sebagai cara mengalihkan emosi negatif yang dirasakan. Sehingga memungkinkan individu untuk mengembangkan perilaku menyimpang. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Widuri (2012) mengenai regulasi emosi pada mahasiswa dan didapatkan hasil bahwa mahasiswa lebih banyak menggunakan strategi regulasi emosi expressive suppression.

Berdasarkan beberapa penelitian yang dipaparkan, maka mahasiswa merupakan golongan yang rentan mengalami problematic internet use. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dalam meregulasi emosi cenderung menggunakan strategi expressive suppression. Hal tersebut membuat mahasiswa memiliki kecenderungan mengembangkan perilaku problematic internet use.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana strategi regulasi emosi pada mahasiswa pengguna social media di Kota Bandung, mengetahui problematic internet use pada mahasiswa pengguna social media di Kota Bandung, dan keeratatan hubungan antara strategi regulasi emosi cognitive reappraisal dan expressive suppression pada mahasiswa pengguna social media di Kota Bandung.

II. METODOLOGI

A. Landasan Teori

1. Regulasi Emosi

Menurut Gross & John (2003) regulasi emosi didalamnya termasuk seluruh kesadaran maupun ketidak sadaran mengenai strategi yang digunakan oleh individu dalam meningkatkan, menurunkan, dan mempertahankan komponen-komponen dari emosi (yaitu, perasaan, perilaku, dan respon fisiologis).

Secara umum Gross & John (2003) membedakan dua strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive Reappraisal* merupakan cara rekonstruksi kognitif dimana individu mengevaluasi ulang cara berpikir mengenai suatu kondisi sehingga

individu akan lebih positif dalam mengartikan atau menginterpretasi situasi-situasi yang dapat memunculkan emosi. Strategi ini dilakukan apabila emosi muncul dan terjadi sebelum individu memberikan respon terhadap emosi tersebut, selain itu berfokus pada hal-hal yang dilakukan individu sebelum kecenderungan respon emosi terbentuk sepenuhnya. Sedangkan *expressive suppression* merupakan suatu bentuk pengaturan respon dengan mengambat atau menekan ekspresi emosi dan respon perilaku ketika individu merasakan emosi, hal ini seperti ekspresi, nada suara dan tingkah laku. Strategi ini hanya berfungsi untuk menghambat respon emosi namun tidak mengurangi emosi yang dirasakan oleh individu, sehingga lebih berfokus pada hal yang dilakukan oleh individu ketika emosi sedang berlangsung atau kecenderungan respon emosi sudah dihasilkan.

2. Problematic Internet Use

Caplan (2003) menjelaskan bahwa *problematic internet use* merupakan sindrom multi-dimensional didalamnya terdapat gejala kognitif, emosional, dan tingkah laku individu ketika *online* yang menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengatur kehidupannya ketika *offline*.

Caplan (2010) mengemukakan bahwa ada empat aspek dalam *problematic internet use*, yaitu:

3. Preference for online social interaction

POSI merupakan simptom kognitif yang mengacu pada keinginan individu untuk berinteraksi secara *online* karena kepercayaan bahwa individu lebih nyaman, percaya diri, aman, dan efektif dibandingkan melakukan komunikasi secara tatap muka.

4. Mood Regulation

Mood regulation merupakan penggunaan internet yang bertujuan untuk mengurangi perasaan-perasaan negatif dan meningkatkan keadaan suasana hati individu

5. Deficient Self-Regulation

Deficient self-regulation dibagi menjadi dua, yaitu: *cognitive preoccupation* merupakan pola pikir yang obsesif yang melibatkan penggunaan internet dan *compulsive internet use* yaitu keinginan individu untuk mengakses internet secara terus-menerus sampai ketika individu sedang dalam keadaan *offline*.

6. Negative Outcome

Negative outcome merupakan dampak atau akibat yang dialami oleh pengguna internet akibat dari penggunaan internet yang berlebihan seperti mengalami kesulitan dalam mengatur kehidupannya, mengalami gangguan dalam kehidupan sosial dan lain sebagainya.

B. Pengukuran

Pada penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross, 2003) yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Indri Utami Sumaryanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (Caplan, 2010) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Reinaldo & Sokang (2016).

C. *Prosedur*

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner yang berisi alat ukur secara *online* yang disebar di *social media*.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perguruan tinggi di Kota Bandung yang aktif menggunakan *social media*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 629 mahasiswa dari 4 universitas di Kota Bandung yang telah memenuhi kriteria sampel.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*, yaitu teknik yang digunakan apabila subjek yang akan diteliti sangat luas, sehingga untuk menentukan pengambilan sampel menggunakan daerah populasi yang ditetapkan (Sugiyono, 2013).

D. *Analisis Data*

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 23 yaitu uji statistik non parametrik *Rank Spearman*.

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

Penelitian ini melibatkan 629 orang mahasiswa yang memenuhi kriteria sampel yang ditentukan oleh peneliti.

TABEL 1. DATA DEMOGRAFI

Karakteristik Sampel	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	184	29,3%
Perempuan	445	70,7%
Usia		
18 – 20 tahun	221	35,1%
21 – 22 tahun	384	61%
23 – 24 tahun	24	3,9%
Durasi Penggunaan Internet dalam 1 Hari (Diluar Keperluan Akademik)		
< 5 jam	143	22,7%
5 – 7 jam	268	42,6%
8 – 10 jam	139	22,1%
11 – 12 jam	43	6,8%
> 12 jam	36	5,7%

Berdasarkan tabel 3.1 diketahui bahwa dari 629 responden, sebanyak 70,7% (445 mahasiswa) berjenis kelamin perempuan, 61% (384 mahasiswa) berusia 21 – 22 tahun, dan 42,6% (268 mahasiswa) mengakses internet 5 – 7 jam dalam satu hari.

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebanyak 41,2% (259 mahasiswa) pengguna *social media* di Kota Bandung cenderung memiliki tingkat *problematic internet use* yang tinggi. Mahasiswa memiliki akses yang lebih mudah untuk mengakses internet sehingga mahasiswa mungkin mengalami *problematic internet use* (Meilinda, 2018). Asmarany dan Syahlaa (2010) menjelaskan bahwa tingkatan *problematic internet use* pada usia 15-22 tahun berada pada kategori sangat tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tutgun dan Deniz (2010) pada mahasiswa di Turki, didapatkan hasil bahwa mahasiswa cenderung mengalami *problematic internet use*

dengan tingkatan di atas rata-rata. Sehingga mahasiswa merupakan salah satu golongan yang memiliki tingkat *problematic internet use* yang tinggi karena sulit untuk dipisahkan dengan penggunaan internet sebab mahasiswa akan merasakan gelisah ketika tidak dapat mengakses internet (Reynaldo & Sokang, 2016). Sejalan dengan data yang didapatkan dalam penelitian ini, dimana kebanyakan mahasiswa selalu mengakses internet dengan total penggunaan internet dalam satu hari sekitar 5 – 10 jam dalam satu hari. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Király, Griffiths, Urban, Farkasm Kokonyei, Elekes, Tamas, & Demetrovics (2014) bahwa individu yang mengakses internet lebih dari 5 jam terkait dengan penggunaan internet yang bermasalah.

TABEL 2. KATEGORI STRATEGI REGULASI EMOSI

Strategi	Kategori		Total
	Rendah	Tinggi	
<i>Cognitive Reappraisal</i>	26	262	288
<i>Expressive Suppression</i>	24	317	341

Berdasarkan tabel 3.2 sebanyak 54,2% (341 mahasiswa) pengguna *social media* di Kota Bandung yaitu menggunakan strategi *expressive suppression*. Sedangkan mahasiswa yang menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* yaitu sebanyak 45,8% (288 mahasiswa). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widuri (2012) bahwa mahasiswa lebih banyak menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression*. Melalui strategi ini mahasiswa akan menekan atau mengalihkan emosi negatif yang dirasakannya dengan menggunakan internet. Sehingga emosi negatif yang dirasakan oleh mahasiswa cenderung tidak terselesaikan (Gross & John, 2003).

TABEL 3. HASIL UJI KORELASI RANK-SPEARMAN

		<i>Cognitive Reappraisal</i>	<i>Problematic Internet Use</i>
<i>Cognitive Reappraisal</i>	Correlattion	1.000	.001
	Coefficient Sig. (2tailed)	.	.974
<i>Problematic Internet Use</i>	Correlattion	.001	1.000
	Coefficient Sig. (2tailed)	.974	.

Berdasarkan analisis uji *Rank Spearman* yang telah dilakukan (lihat tabel 3.3) menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.974. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan *problematic internet use*.

Mahasiswa yang lebih banyak menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* akan lebih mengekspresikan emosi secara positif dan menjadikannya sebagai strategi yang adaptif dalam menyelesaikan masalahnya (Gunawan, Aditya; Bintari, 2021). Sehingga mahasiswa cenderung tidak menggunakan internet sebagai cara untuk menyelesaikan masalah, akan tetapi melakukan penilaian kembali terkait situasi yang dirasakan (Gross &

Thompson, 2007). Sehingga mahasiswa tidak memiliki permasalahan dalam meregulasi emosi dan sudah mampu menerapkannya sebelum mengakses internet dan tidak memiliki permasalahan terkait dengan *problematic internet use* dan lebih tinggi kemungkinan untuk mendapatkan kondisi kesejahteraan secara psikologis (Gunawan, Aditya; Bintari, 2021).

TABEL 4. HASIL UJI KORELASI RANK-SPEARMAN

		<i>Expressive Suppression</i>	<i>Problematic Internet Use</i>
<i>Expressive Suppression</i>	Correlattion Coefficient	1.000	.525**
	Sig. (2tailed)	.	.974
	Correlattion Coefficient	.001	1.000
<i>Problematic Internet Use</i>	Sig. (2tailed)	.525**	.

Berdasarkan analisis uji *Rank Spearman* yang telah dilakukan (lihat tabel 3.4) menunjukkan bahwa nilai $r = 0.525$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan yang dimiliki positif atau searah dengan tingkat hubungan yang cukup kuat. Artinya semakin tinggi individu menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* makaisemakin tinggi pula *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna *social media* di Kota Bandung dan semakin rendah penggunaan strategi regulasi emosi *expressive suppression* maka akan semakin rendah pula *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna *social media* di Kota Bandung.

Dalam hal ini mahasiswa akan cenderung memilih untuk mengalihkan emosi yang dirasakannya sehingga emosi yang dimiliki individu akan ditekan dan menyebabkan perasaan negatif yang dimiliki mahasiswa cenderung tidak terselesaikan (Gross & John, 2003). Individu yang menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* akan cenderung mengembangkan perilaku yang bermasalah sebagai akibat dari penekanan dan pengalihan emosi negatif yang dimiliki (Gross & John, 2003).

Ketika mahasiswa menggunakan strategi regulasi emosi *expressive expression*, apabila dihadapkan pada situasi yang memunculkan emosi negatif ia akan menggunakan internet sebagai cara untuk menekan emosi yang dirasakannya. Sehingga mahasiswa tidak akan melakukan penilaian ulang terhadap situasi yang dialaminya. Mahasiswa yang memiliki tingkat stress lebih tinggi akibat masalah yang dialami akan cenderung lebih sering menggunakan strategi *expressive suppression* (Gunawan, Aditya; Bintari, 2021). Individu yang menggunakan strategi regulasi *expressive suppression* juga lebih memungkinkan untuk mengembangkan perilaku yang adiktif (Shapira et al., 2003). Sehingga ketika mahasiswa lebih sering menggunakan strategi ini maka mahasiswa akan cenderung mengalami *problematic internet use*.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti

menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan *problematic internet use*, dan terdapat hubungan positif antara strategi regulasi emosi *expressive suppression* dan *problematic internet use*.
2. Sebagian besar mahasiswa pengguna *social media* di Kota Bandung lebih banyak menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression*.
3. Sebagian besar mahasiswa pengguna *social media* di Kota Bandung memiliki tingkat *problematic internet use* yang tinggi.

ACKNOWLEDGE

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Indri Utami Sumaryanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing dan dosen wali yang bersedia memberikan bimbingan, arahan, dorongan, dan dukungan selama proses perkuliahan berlangsung. Selain itu penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan terimakasih pada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu karena telah memberikan bantuan dan dukungan baik secara moril maupun materil.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2019). Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45399>.
- [2] APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020, 1–146. Retrieved from <https://apjii.or.id/survei>
- [3] Asmarany, Anugriaty Indah Syahlaa, N. S. (2010). Hubungan Loneliness Dan Problematic Internet Use Remaja. *Sebatik*, (2009), 387–391.
- [4] Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- [5] Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312–1319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.006>
- [6] Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, 59, 84–88. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.014>
- [7] Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- [8] Gunawan, Aditya; Bintari, D. R. (2021). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS, STRES, DAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA BARU SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51–64. <http://doi.org/10.21009/JPPP>
- [9] Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., ... Demetrovics, Z. (2014). Problematic internet use

- and problematic online gaming are not the same: Findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 749–754. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0475>
- [10] Meilinda, N. (2018). SOCIAL MEDIA ON CAMPUS: Studi Peran Media Sosial sebagai Media Penyebaran Informasi Akademik pada Mahasiswa di Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNSRI. *The Journal of Society & Media*, 2(1), 53. <https://doi.org/10.26740/jsm.v2n1.p53-64>
- [11] Rahmadina, P., Afriyeni, N., & Sarry, S. M. (2018). Hubungan Regulasi Emosi dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Andalas. *Jurnal RAP (Riset Aktual ...)*, 70–82. Retrieved from <http://103.216.87.80/index.php/psikologi/article/view/10381>
- [12] Reynaldo, R., & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? *Problematic Internet Use pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.17276>
- [13] Schreiber, L. R. N., Grant, J. E., & Orlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651–658. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.02.005>
- [14] Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- [15] Sugiyono, P.D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D [Quantitative and qualitative and R & D research methods]*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- [16] Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- [17] 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.045>
- [18] Halimah Dzar Nurul, Nawangsing Endah. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7-11.