

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *PROBLEMATIC
INTERNET USE* PADA REMAJA KELAS XI DI SMAN4
PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Menempuh Ujian Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia
"YPTK" Padang*



Oleh:

PRICILIA DINDA ANJAS PUTRI PURBA
20101157510153

Nama Pembimbing:

- 1. RIA OKFRIMA, S.Psi., MM**
- 2. ISNA ASYRI SYAHRINA, S.Psi., MM**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PUTRA INDONESIA "YPTK"
PADANG
2024**

Bab I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Perkembangan teknologi dari waktu ke waktu semakin terasa dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satu perkembangan teknologi yang berkembang pesat adalah teknologi informasi, yang diwujudkan secara konkrit melalui internet. Revolusi digital dengan perkembangan alat elektronik yang sangat pesat telah merubah cara manusia berkomunikasi, memperoleh ilmu, menghibur diri sendiri, dan juga cara manusia berperilaku sebagai individu di masyarakat. Pada masa kini, anak-anak, remaja dan dewasa awal sudah terpapar dengan teknologi digital dari awal kehidupan mereka (dalam Atmadja dan Kiswantom, 2020).

Menurut Soliha (dalam Hakim dan Raj, 2017) kemajuan teknologi, seiring dengan berjalannya waktu teknologi semakin maju dan canggih. Hal ini membuat para remaja memanfaatkan fasilitas internet untuk berbagai tujuan pemenuhan kebutuhan. Berkat teknologi yang dikenal dengan nama internet, hampir semua kebutuhan manusia dapat diselesaikan, mulai dari pemenuhan kebutuhan sehari-hari, bersosialisasi, mencari informasi sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan. Kehadiran internet oleh masyarakat lebih dimanfaatkan sebagai media sosial, karena dengan media sosial masyarakat bisa dengan bebas berkelana ke berbagai belahan dunia untuk berbagi dan mencari informasi

serta berkomunikasi dengan orang banyak tanpa banyak hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu.

Di Indonesia, perubahan dalam tatanan kehidupan masyarakat juga telah dirasakan akibat masuknya pengaruh internet. Teknologi ini sudah dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat. Remaja sebagai salah satu pengguna fasilitas internet belum mampu memilah aktivitas internet yang bermanfaat. Mereka juga cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu efek positif atau negatif yang akan diterima saat melakukan aktivitas internet.

Laporan dari Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (dalam Prambayu dan Dewi, 2019) menemukan sebanyak 143.26 juta orang pengguna internet di Indonesia atau 54.68% dari seluruh penduduk Indonesia. Angka tersebut mengalami peningkatan sebanyak 11% dibandingkan tahun 2016. Mudahnya akses internet membuat remaja Indonesia batasan usia remaja di Indonesia menurut Mappiare yaitu, remaja awal antara 12–18 tahun dan remaja akhir berkisar 18–22 tahun. yang rentan dan rasa ingin tahu tentang banyak hal yang cukup tinggi, terutama kaitannya dengan penggunaan internet yang jika berlebihan dan tanpa pengawasan dapat menjadi sebuah masalah bagi remaja .

Kementrian Kominfo melaporkan dari 80% sampel anak-anak dan remaja di Indonesia memiliki kecenderungan untuk muncul perilaku kecanduan internet. Aktifitasnya adalah berkomunikasi secara online dengan teman, keluarga, maupun dengan guru untuk membicarakan hal

terkait kegiatan sekolah. Aktivitas lainnya yaitu untuk mencari informasi tugas-tugas sekolah dan sebagai hiburan untuk diri sendiri. Namun, yang membuat miris dalam penelitian tersebut ditemukannya kelompok yang signifikan yaitu sebanyak 24% anak-anak dan remaja mengaku berhubungan dengan orang yang tidak dikenal melalui internet, 13% anak-anak dan remaja telah menjadi korban cyberbullying, dan 14% lainnya mengaku telah mengakses situs pornografi.

Semakin tingginya peningkatan penggunaan internet di kalangan remaja, mengakibatkan penggunaan internet bermasalah atau *Problematic internet use* pada remaja juga meningkat. Usi dan Hadis (dalam Istri dan Asyanti, 2017) menyampaikan bahwa pecandu internet yang tidak dapat mengontrol diri memiliki kemungkinan untuk mengabaikan kegiatan lainnya. Umumnya remaja yang kecanduan internet lupa waktu, sekolah, dan lingkungan sekitar. Widianadkk (dalam Istri dan Asyanti, 2017) menyebutkan bahwa pengguna internet yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilaku online. Setiap individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi mampu mengatur penggunaan internet sehingga tidak tenggelam dalam internet, mampu menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan, tidak memerlukan internet sebagai tempat untuk melarikan diri dari masalah. Pengguna internet yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilaku online. Individu dengan kontrol diri yang rendah tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi

yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat, serta tidak mampu mengatur penggunaan internet, sehingga individu ini mengalami penggunaan internet bermasalah (*problematic internet use*).

Menurut Tomzcyk (dalam Fajria dan Rinaldi, 2024) *problematic internet use* atau penggunaan internet bermasalah merupakan penggunaan Internet yang berlebihan atau tidak tepat, yang dapat menyebabkan masalah psikologis, sosial, dan akademik . *Problematic internet use* merupakan suatu permasalahan yang ditimbulkan karena internet. *Problematic internet use* merupakan penggunaan bermasalah pada internet yang menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengorganisir kehidupannya. Individu yang mengalami *problematic internet use* biasanya tidak menyadari adanya perubahan tingkah laku yang terjadi pada dirinya. Perubahan yang dialami individu seperti perubahan emosi, kurangnya kontrol diri, penggunaan internet yang tinggi, sulitnya mengontrol diri untuk tidak mengakses dan jauh dari internet, serta lebih nyaman melakukan interaksi secara virtual dibandingkan interaksi secara langsung atau tatap muka.

Menurut Do dan Lee,dkk (dalam Aliyah dkk, 2023) beberapa penelitian telah menemukan bahwa *Problematic Internet Use* (PIU) dapat menyebabkan berbagai masalah pada remaja, seperti masalah kurang tidur, efek buruk pada kesehatan mental, termasuk stres yang berlebihan, kesepian, depresi, kecemasan, harga diri yang rendah, munculnya ide

bunuh diri, serta berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari, dengan demikian *Problematic Internet Use* (PIU) dapat dikonseptualisasikan sebagai fenomena kompleks yang terdiri dari berbagai perilaku bermasalah pada remaja, sehingga memerlukan perhatian dan pendampingan konselor di sekolah.

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa *Problematic Internet Use* (PIU) dapat menyebabkan masalah psikososial, seperti kelemahan fisik, masalah kurang tidur, berakibat buruk pada kesehatan mental, stres yang berlebihan, kesepian, depresi, kecemasan, harga diri yang rendah, dan munculnya ide bunuh diri. Menurut Guze secara fisik menemukan bahwa PIU dapat menyebabkan sakit kepala, rasa kaku, sakit punggung, dan sakit pada leher. Sementara Martin menyebutkan bahwa, *Problematic Internet Use* (PIU) dapat merusak kehidupan orang yang terjangkit, sehingga menyebabkan gangguan psikologis dan masalah sosial. Hal ini selaras dengan pendapat Beard & Wolf yang menyatakan bahwa, PIU menyebabkan kesulitan psikologis, sosial, sekolah, dan/atau pekerjaan dalam kehidupan seseorang.

Menurut Caplan (dalam Junita, 2020) *problematic internet use* merupakan sindrom multidimensional yang terdiri dari gejala kognitif, emosional dan perilaku yang mengakibatkan kesulitan seseorang dalam mengolah kehidupannya saat offline. Menurut Caplan menjelaskan ada empat gejala utama seseorang yang memiliki perilaku penggunaan ininternet yang bermasalah. Gejala pertama adalah *Preference for Online*

Social Interaction (POSI). Gejala yang ke-dua adalah *Mood regulation*. Gejala yang ke-tiga adalah *Deficient selfregulation*. Gejala yang ke-empat adalah *Negative outcome*

Menurut Rahmadinda (2018) mengatakan faktor yang mempengaruhi individu mengalami *problematic internet use*, yaitu faktor-faktor psikososial seperti kecemasan sosial, depresi, dan kesepian, dan regulasi emosi. Menurut Marino dkk (dalam Dorajat dan Martani, 2022) penelitian yang berkaitan dengan Regulasi emosi dan *Problematic internet use*, mengatakan remaja yang sedang dihadapkan pada suatu masalah dan tidak memiliki regulasi emosi yang baik, maka ia akan cenderung menekan emosinya tersebut. Remaja akan mengalihkan rasa tidak nyamannya dengan menggunakan internet dan *smartphone* agar dapat menghindari emosi-emosi negatif yang sedang dirasakan. Penggunaan internet pada remaja biasanya digunakan untuk mereduksi emosi negatif maupun ketidaknyamanan psikologis.

Menurut Hasmarlin (dalam Anika dan Kurniawan, 2024) regulasi emosi sebagai proses pribadi dalam mengelola emosi, respon fisiologis, proses kognitif, dan reaksi emosional untuk mengatur perilaku seseorang. Selama masa remaja, individu biasanya berjuang untuk mengatur emosi mereka secara efektif, yang mengarah pada seringnya mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti stres, putus asa, kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dan rasa putus asa. Remaja menyalurkan semua jenis perasaan buruk yang mereka alami ke dalam aktivitas online.

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Rusmaladewi, 2020) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Ada dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress. Kemampuan regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai pengalaman emosi mereka dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil obeservasi dan wawancara awal yang dilakukan pada tiga orang siswa SMAN 4 Padang ditemukan bahwa siswa mengatakan ketika jam istirahat siswa lebih memilih menghabiskan waktunya untuk bermain internet daripada berinteraksi dengan teman temannya. Jika siswa mengalami stress atau tertekan dalam pembelajaran, siswa cenderung memilih menggunakan internet yang siswa tidak produktif dalam kehidupannya sehari- hari sehingga menjadi lebih stress karena lupa waktu. Beberapa siswa mengatakan sulit mengatur waktu

dalam bermain internet sehingga menunda pekerjaan sekolah dan membuat siswa stress. Siswa juga mengatakan cenderung sulit berkonsentrasi dalam pembelajaran karena terus memeriksa *handphone* untuk bermain internet sehingga mengganggu kegiatan sekolah dan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan pada tiga orang siswa SMAN 4 Padang ditemukan bahwa siswa mengatakan ketika terlalu lama bermain internet siswa cenderung mengalami suasana hati yang berubah ubah dari senang hingga sedih tergantung interaksi siswa di internet. Siswa yang bermain internet dalam waktu yang lama, beranggapan sulit untuk mengidentifikasi perubahan emosi secara tepat karena terlarut dalam bermain internet. Para siswa memiliki beberapa strategi dalam mengelola emosi, tetapi siswa mengatakan kesulitan dalam menerapkan strategi tersebut karena siswa lebih nyaman bermain internet daripada melakukan kegiatan yang lain.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru di sekolah SMAN 4 Padang, guru mengatakan penggunaan internet pada siswa semakin berlebihan. Beberapa kali guru menemukan siswa yang mengantuk di kelas dan tidak dapat menyelesaikan tugas karena terlalu banyak waktu bermain internet, sehingga siswa cenderung terganggu berkonsentrasi dalam belajar dan mengakibatkan penurunan hasil kegiatan akademik siswa. Guru juga mengatakan siswa yang terlalu banyak waktu bermain internet cenderung mengalami penurunan dalam

berinteraksi sosial secara langsung dan juga memiliki masalah kesehatan seperti kurang tidur dan gangguan pola makan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru di sekolah SMAN 4 Padang, guru mengatakan siswa kesulitan dalam mengelola emosi dengan baik karena siswa cenderung berinteraksi dengan internet dalam waktu yang lama. Guru juga mengatakan siswa mengalami tekanan sosial dari bermain internet yang mempengaruhi emosional seperti kecemasan dalam berinteraksi langsung dengan temannya secara langsung, lalu menyesuaikan diri dengan standar dari media sosial, dan perubahan suasana hati ketika bermain game online.

Penelitian tentang *Regulasi Emosi* dan *Problematic Internet Use* yang sudah pernah dilakukan oleh Suci Oktavia Anika dan Rizal Kurniawan (2024) bahwa adanya Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Problematic Internet Use* pada Siswa SMA . Penelitian yang dilakukan oleh Puteri Rahmadina, Nelia Afriyeni, Septi Mayang Sarry (2018) dengan judul Hubungan *Regulasi Emosi* dengan *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Andalas. A'yunin Akrimni Darajat, Wisjnu Martani (2022) dengan judul penelitian yaitu Stress Akademik Sebagai Mediator Hubungan Antara Regulasi Emosi dan *Problematic Internet Use* pada Siswa SMP. Penelitian Devi Jatmika (2020) yang berjudul Hubungan Antara *Psychological Distress* dan *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan

dilakukan oleh peneliti terletak pada tempat, subjek dan tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan fenomena yang diuraikan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan Antara *Regulasi Emosi* dengan *Problematic Internet Use* pada Remaja di SMAN 4 Padang ”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Problematic Internet Use* pada Remaja di SMAN 4 Kota Padang ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada terdapat hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Problematic Internet Use* pada Remaja di SMAN 4 Kota Padang .

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoritis maupun praktisi untuk pihak yang berkaitan

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan mengenai Regulasi Emosi dengan *Problematic Internet Use*

dalam perkembangan ilmu psikologi khususnya pada psikologi psikologi social.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Siswa

Diharapkan bagi siswa untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan dan harapan mereka terkait regulasi emosi dan penggunaan internet. Ini dapat membantu mereka merasa lebih berdaya untuk mengelola perilaku online mereka dengan cara mengarahkan dalam mengendalikan emosi mereka.

b. Bagi Sekolah

Diharapkan bagi sekolah untuk mengembangkan strategi intervensi yang bertujuan meningkatkan regulasi emosi remaja sambil mengurangi problematic internet use. Ini bisa melibatkan pelatihan keterampilan psikologis, pengelolaan stres, dan pengaturan penggunaan internet yang sehat.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang mengambil tema yang sama diharapkan dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang lebih mempengaruhi dan dapat menggunakan teori yang terbaru dan dapat membantu peneliti selanjutnya dalam melakukan

penelitian dengan judul yang sama dan sebagai referensi agar dapat mempermudah bagi peneliti selanjutnya.