AL-DYAS
Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat

p-ISSN : 2964-4992
e-ISSN : 2964-4984

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/aldyas.v3i1.2709

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PROBLEMATIC INTERNET USE PADA SISWA SMA

The Relationship Between Emotion Regulation and Problematic Internet Use Among High School Students

Suci Oktavia Anika & Rizal Kurniawan
Universitas Negeri Padang
sucioktavia310@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jan 27, 2024	Feb 4, 2024	Feb 7, 2024	Feb 10, 2024

Abstract

Problematic Internet Use is a problem caused by internet access. In this study, high school students access the internet for various things such as access to communication services, learning media, online games, short video access and entertainment. Emotional regulation is considered as one of the factors causing Problematic Internet Use in high school students. The purpose of this study was to determine the relationship between emotional regulation and Problematic Internet Use among high school students in West Sumatra. This study uses quantitative methods with a correlational approach. The subjects in this study amounted to 285 people obtained using purposive sampling method. The measuring instrument used to measure Problematic Internet Use is the GPIUS 2 scale, while to measure emotional regulation using the ERQ scale. The analysis technique used the Spearman Rank test. So that the results of the analysis show that there is a significant relationship with a negative correlation value of -0.415 between the emotion regulation variable and the PIU variable. The negative correlation results indicate an unidirectional relationship between the emotion regulation variable and PIU, which indicates that when emotion regulation increases, PIU will decrease.

Keywords *: Emotion Regulation, Problematic Internet Use, Students*

Jurnal Al-DYAS is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: Problematic Internet Use merupakan permasalahan yang ditimbulkan akibat dari akses internet. Pada penelitian ini, siswa SMA melakukan akses internet untuk berbagai macam hal seperti akses layanan komunikasi, media pembelajaran, game online, akses video pendek dan hiburan. Regulasi emosi dianggap sebagai salah satu faktor penyebab terjadi nya Problematic Internet Use pada siswa SMA. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan Problematic Internet Use pada siswa SMA di Sumatera Barat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek pada penelitian ini berjumlah 285 orang yang didapatkan dengan menggunakan metode purposive sampling. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur Problematic Internet Use yaitu dengan skala GPIUS 2, sedangkan untuk mengukur regulasi emosi menggunakan skala ERQ. Teknik analisis yang dilakukan menggunakan uji Rank Spearman. Sehingga didapatkan hasil analisis yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai korelasi negatif sebesar -0.415 antara variabel regulasi emosi dengan variabel PIU. Hasil korelasi negatif menunjukkan hubungan yang tidak searah antara variabel regulasi emosi dan PIU, yang mengindikasikan bahwa ketika regulasi emosi meningkat, maka PIU akan menurun.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Problematic Internet Use, Siswa

PENDAHULUAN

Perkembangan kemajuan teknologi di dunia semakin pesat begitupun di Indonesia. Perkembangan teknologi terlibat dalam hampir setiap bidang kehidupan manusia. Salah satu bidang yang perlu diperhatikan dari pertumbuhan teknologi yang pesat adalah bidang informasi dan komunikasi, terutama dengan diperkenalkannya internet, media sosial, dan aplikasi yang memfasilitasi percakapan dan berbagi informasi di antara individu.

Internet adalah jaringan komunikasi elektronik di seluruh dunia yang memungkinkan koneksi antar komputer. Media sosial mengacu pada platform berbasis internet yang memfasilitasi transmisi informasi tanpa batas. Rafiq (2020) mendefinisikan media sosial sebagai laman digital yang memudahkan individu untuk bisa berbagi informasi, terlibat aktif serta menghasilkan sesuatu yang bermanfaat seperti blog, grup, jejaring sosial dan dunia maya.

Internet menawarkan kemudahan dan memberikan pengaruh yang menguntungkan bagi kehidupan manusia. Namun demikian, penggunaan internet yang berlebihan juga dapat memberikan pengaruh buruk bagi penggunanya. Lombogia *et al.* (2018) menyatakan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan kesulitan dalam interaksi sosial, kinerja akademis, dan produktivitas profesional. Internet dapat berkontribusi pada masalah sosial seperti berkurangnya hubungan sosial, kecenderungan introvert, dan berkurangnya

interaksi tatap muka. Masalah akademis meliputi terlambat datang kesekolah, terjaga hingga larut malam, mengabaikan tugas sekolah, tertidur saat belajar, dan penurunan prestasi akademis. Penggunaan internet yang berlebihan di tempat kerja dapat menyebabkan tugas-tugas yang tidak terselesaikan, berkurangnya konsentrasi, dan produktivitas yang tidak optimal. Masalah lain berkaitan dengan gangguan psikologis individu. Herawati (2022) menyebutkan kecanduan internet terjadi karna penggunaan internet diluar batasan, yang pada gilirannya memengaruhi kesejahteraan sosio-emosional individu. Segala permasalahan yang dialami oleh individu akibat dari dampak penggunaan internet disebut dengan PIU *(Problematic Internet Use)*.

Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), proyeksi jumlah penduduk Indonesia yang memiliki akses internet pada tahun 2021-2022 adalah 210 juta orang, dari total populasi 272,68 juta penduduk Indonesia. Dengan demikian, sebagian besar penduduk Indonesia, yaitu 77,02%, telah memiliki akses ke internet. Tingkat penetrasi internet di Indonesia menunjukkan pertumbuhan tahunan yang konsisten. Statistik APJII mengungkapkan bahwa proporsi pengguna internet di Indonesia sebanyak 64,80% pada tahun 2018, 73,70% pada tahun 2019-2020, dan 77,02% pada tahun 2021-2022 (APJII, 2022).

Data statistik APJII mengkategorikan pengguna internet berdasarkan jenis kelamin, usia, jenjang pendidikan, dan pekerjaan. Menurut temuan studi yang dilakukan oleh APJII, terlihat bahwa remaja memiliki jumlah pengguna internet tertinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Pada tahun 2021-2022, tingkat penetrasi internet di kalangan individu berusia 13-18 tahun mencapai tingkat yang mengesankan, yaitu 99,16%. Menurut studi Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), sebuah program di bawah UNICEF yang berfokus pada Kewarganegaraan dan Keamanan Digital pada tahun 2014, ditemukan bahwa pengguna internet di Indonesia di nominasi remaja dan anak-anak setidaknya sebanyak 30 juta jiwa.

Selain itu, remaja memiliki prevalensi yang cukup besar dalam penggunaan internet yang dapat menimbulkan kecanduan internet. Hasil penelitian oleh Utami & Nurhayati (2019) mengungkap mayoritas remaja mengalami kecanduan internet, dengan durasi penggunaan internet di antara para partisipan dalam penelitian ini melebihi enam jam per hari. Dalam penelitian tentang kecanduan internet di kalangan siswa sekolah menengah, Lombogia *et al.* (2018) juga menemukan bahwa mayoritas siswa di SMA Kristen 1 Tomohon menunjukkan tingkat kecanduan yang cukup tinggi terhadap akses online. Hasil penelitian Indra *et al.* (2019)

mengungkapkan bahwa mayoritas partisipan (70,2% remaja) memiliki tingkat kecanduan yang cukup tinggi terhadap penggunaan internet.

Remaja pada umumnya menggunakan media sosial sebagai platform untuk mencari hiburan, membina hubungan sosial, memperoleh keahlian di bidang tertentu, dan mengeksplorasi identitas pribadi (Prayogo, 2021). Facebook, WhatsApp, Youtube, Instagram, dan TikTok merupakan jejaring sosial yang paling populer di kalangan remaja Indonesia.

Masa remaja adalah fase perkembangan dengan ciri adanya transformasi fisik, emosional, dan psikologis. Masa ini disebutkan juga masa peralihan. Fase remaja biasanya bermula pada usia 11 atau 12 tahun dan berlangsung hingga awal 20-an atau akhir masa remaja (Papalia, 2008). Masa remaja dikategorikan menjadi tiga tahapan, salah satunya adalah masa remaja awal (12-15 tahun). Biasanya, remaja awal berada pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Selanjutnya ada masa remaja madya, selama masa remaja pertengahan biasanya berlangsung pada usia 15-18 tahun dan pada masa ini individu berada pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Lalu masa remaja akhir mengacu pada periode usia 19 Hingga 22 tahun.

Selama masa remaja, individu sering kali menunjukkan rasa keingintahuan, keinginan bereksperimen dengan pengalaman baru, kerentanan terhadap pengaruh lingkungan, dan ketidakstabilan emosi yang diakibatkan oleh ketidakstabilan hormon. Hasmarlin (2019) menyatakan bahwa masa remaja ditandai dengan beberapa perubahan psikologis, termasuk perubahan sosioemosional. Perubahan ini bermanifestasi sebagai kondisi emosi yang tidak stabil dan kecenderungan intensitas emosi yang meningkat pada remaja. Pada masa ini terjadi peningkatan stress emosional sebagai bentuk ketidakmampuan individu dalam efektivitas kontrol emosi.

Regulasi emosi mengarah pada bagaimana seseorang dapat mengelola dan mengendalikan perasaan emosional mereka secara efektif. Hasmarlin (2019) mendefinisikan 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. Sesuai dengan perspektif Caplan (2010), individu

cenderung menggunakan interaksi online sebagai sarana untuk mengontrol suasana hati mereka ketika mereka merasa tidak nyaman.

Remaja menggunakan internet untuk memfasilitasi akses mereka ke berbagai kebutuhan dan kegiatan. Remaja menggunakan koneksi internet untuk memenuhi berbagai kebutuhan seperti mencari informasi, berkomunikasi dengan teman, pembelajaran online, berpartisipasi dalam permainan online atau media sosial, dan mencari hiburan (Muna, 2014). Saat ini, tidak mungkin untuk melepaskan remaja, dengan segala ciri khas dan pertumbuhannya, dari beragam sumber daya internet yang tersedia. Remaja dipengaruhi oleh beberapa konsekuensi, termasuk prokrastinasi, tidak bisa mengatur waktu, penarikan diri secara sosial, dan ketergantungan atau kecanduan internet. Konsekuensi atau permasalahan akibat akses online biasanya dikenal sebagai *Problematic Internet Use* (PIU). Lebih lanjut, Yu, dkk (2013) mengatakan bahwa orang yang memiliki keterampilan pengendalian emosi yang tidak memadai cenderung mengalami PIU .

PIU mengacu pada akses internet yang berlebihan dan merugikan yang secara signifikan berdampak pada kehidupan individu. Menurut Caplan (2010), PIU dicirikan sebagai permasalahan kompleks yang melibatkan gejala maladaptif dan negatif yang memberikan dampak buruk pada kehidupan sosial individu, akademis, dan professional. Individu yang mengalami PIU, ditandai dengan terlibat dalam aktivitas online dengan cara yang berbahaya, berlebihan, atau impulsif. Perilaku ini dapat menimbulkan konsekuensi negatif pada beberapa aspek kehidupan seseorang, termasuk kesehatan tubuh, sosioemosi, sosial, dan produktivitas (Moreno *et al.*, 2013).

Davis (2001) mengkategorikan PIU ke dalam dua jenis yang berbeda yaitu umum dan khusus. PIU umum mengacu pada masalah penggunaan internet yang berlebihan tanpa tujuan tertentu. Biasanya, orang akan mendedikasikan waktu untuk menggunakan internet secara terus-menerus. Contohnya meliputi tindakan berkomunikasi melalui surat elektronik, memberikan umpan balik di platform media sosial, dan terlibat dalam kegiatan yang terkait dengan ranah digital interaksi sosial. Selanjutnya, ada PIU yang berbeda atau khusus. penggunaan internet patologis tertentu (PIU) mengacu pada ketergantungan pada aktivitas internet tertentu, seperti game online, belanja online, perjudian online, dan situs web pornografi.

Pada penelitian ini dilakukan survey awal guna untuk melihat tingkat PIU pada subjek siswa SMA. Survey awal dilakukan pada tanggal 15 Februari 2023, dengan subjek siswa

Sekolah Menengah di Indonesia. Survei ini dilakukan dengan membagikan link ke *Google Formulir* yang berisi pernyataan terkait penggunaan internet. Sebanyak 35 balasan diterima melalui tautan google form yang diberikan. Dari subejk yang didapatkan, terdiri dari 23 pelajar perempuan dan 12 pelajar laki-laki, dengan usia antara 15 hingga 19 tahun. Temuan dari survey awal ini mengungkapkan bahwa 22 peserta merasalebih betah berinteraksi secara online daripada bertemu langsung dengan orang lain. Sebanyak 17 responden menyatakan bahwa mereka akan mengalami kebingungan dan kecemasan jika tidak ada akses internet. Sebanyak 30 partisipan mengakui bahwa mereka menggunakan internet untuk meningkatkan semangat mereka selama periode suasana hati yang buruk. Kemudian, sebanyak 14 partisipan mengakui bahwa mereka gagal menyelesaikan atau mengabaikan tugas-tugas akademis mereka karena terlalu asyik dengan kegiatan online. Namun demikian, terdapat hanya 6 peserta yang melaporkan mengalami kesulitan di lingkungan rumah atau sekolah sebagai akibat dari aktivitas online mereka.

Temuan survei menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah menunjukkan banyak ciri-ciri yang menunjukkan pengalaman mereka tentang *Problematic Internet Use*. Gunawan *et al.* (2021) melakukan penelitian tentang PIU dan ditemukan 73% dari 467 responden di Indonesia, yang merupakan remaja, dilaporkan mengalami *Problematic Internet Use* (PIU). Selain itu, Sokang (2016) juga menyelidiki karakterisasi PIU pada remaja dan menentukan bahwa tingkat PIU pada remaja dikarakterisasi sebagai moderat di setiap komponen PIU.

Rahmadina *et al.* (2018) melakukan penelitian yang sama namun hasil penelitian nya tidak menemukan korelasi yang kuat antara regulasi emosi dan PIU di kalangan dewasa awal atau mahasiswa yang menggunakan media sosial. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh fakta bahwa mahasiswa dewasa dapat mengelola emosi nya dan tidak mengalami penggunaan internet yang berlebihan. Oleh karena itu, para peneliti tertarik untuk menyelidiki korelasi antara regulasi emosi dan *Problematic Internet Use* pada siswa Sekolah Menengah Atas, yang dikategorikan berada dalam tahap remaja dan juga menunjukkan ciri-ciri regulasi emosi yang relatif rendah.

Berdasarkan penelitian terdahulu serta fenomena yang telah diuraikan, peneliti bermaksud untuk mengkaji lebih dalam dengan melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Problematic Internet Use* Pada Siswa SMA". Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk melihat apakah regulasi emosi remaja mempengaruhi terbentuknya *Problematic Internet Use*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dengan menggunakan metodologi korelasional. Penelitian ini berfokus pada siswa sekolah menengah atas di Sumatera Barat, yang memiliki karakteristik spesifik sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian ini melibatkan pemeriksaan dua faktor. Instrumen atau alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala dengan jenis skala Likert. Dalam penelitian ini, para peneliti menggunakan Teknik Analisis Korelasi Rank Spearman, dimana teknik ini dilakukan untuk menganalisis korelasi dua variabel dengan skala data ordinal (dapat diurutkan). Pada penelitian ini analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16 Windows. Penggunaan perangkat lunak SPSS ini dilakukan untuk melihat hasil uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji hipotesis penelitian.

HASIL

1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data adalah proses memberikan penjelasan rinci tentang skor data yang dikumpulkan selama penelitian. Skor tersebut terdiri dari nilai maksimum, minimum, rata-rata, dan standar deviasi (SD) dari variabel yang diteliti.

a. *Problematic Internet Use*

Deskripsi data rerata hipotetik dan rerata empirik variabel PIU ditampilkan pada tabel dibawah ini

Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik PIU

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Problematic Internet Use	12	60	36	8	18	59	44,84	7,29

Berdasarkan data yang ditunjukkan pada tabel 1, nilai rata-rata hipotetik variabel PIU adalah 36, sedangkan nilai mean empiriknya adalah 44,84. Ini menunjukkan bahwa tingkat nilai rata-rata observasi variabel PIU melebihi nilai rata-rata teoritis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMA sebagai partisipan dalam penelitian ini, menunjukkan tingkat PIU yang lebih tinggi berdasarkan skor rata-rata yang

diperoleh dari kuesioner. Kategori skor skala PIU ditentukan dengan menganalisis distribusi hipotetis hasil PIU. Di bawah ini adalah tabel yang mengkategorikan skor pada skala PIU.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala PIU

Kategori	Interval	F	Persentase (%)
Rendah	X < 28	2	0,7%
Sedang	28 ≤ X < 44	109	38,2%
Tinggi	44 ≤ X	174	61,1%
Jumlah		**285**	**100%**

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa siswa SMA mengalami PIU yang berada pada kategorisasi tinggi yaitu sebanyak 174 siswa dari total keseluruhan subjek penelitian sebanyak 285 siswa dengan persentase sebesar 61,1%. Lalu PIU pada kategorisasi sedang sebanyak 109 siswa dengan persentase 38,2% dan pada kategorisasi rendah hanya sebanyak 2 siswa dengan persentase 0,7%. Penjelasan lebih detail mengenai kategorisasi subjek berdasarkan aspek-aspek PIU akan dijelaskan pada tabel 14 di bawah ini.

Tabel 3. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek-Aspek PIU

Aspek	Kategori	Interval	F	Persentase (%)
Preferences for online social interaction	Rendah	X < 14	13	4,6
	Sedang	14 ≤ X < 22	99	34,7
	Tinggi	≤ X 22	173	60,7
Mood regulation	Rendah	X < 9,3	18	6,3
	Sedang	9,3 ≤ X < 14,7	126	44,2
	Tinggi	≤ X 14,7	141	49,5
Cognitive Preoccupation	Rendah	X < 9,3	14	4,9
	Sedang	9,3 ≤ X < 14,7	103	44,6
	Tinggi	≤ X 14,7	170	50,5
Compulsive Internet Use	Rendah	X < 9,3	12	4,2
	Sedang	9,3 ≤ X < 14,7	103	36,1
	Tinggi	≤ X 14,7	170	59,6
Negative Outcome	Rendah	X < 9,3	24	8,4
	Sedang	9,3 ≤ X < 14,7	129	45,3
	Tinggi	≤ X 14,7	132	46,3
Jumlah			**285**	**100 %**

Berdasarkan tabel diketahui bahwa dari 5 aspek PIU keseluruhan nya berada pada kategori tingkat tinggi. Hal ini menunjukan siswa SMA sebagai subjek penelitian mengalami PIU kategori tinggi pada setiap aspek nya.

b. Regulasi Emosi

Deskripsi data rerata hipotetik dan empirik variabel Regulasi Emosi ditampilkan pada tabel 15 dibawah ini.

Tabel 4. Rerata hipotetik dan Rerata Empirik Regulasi Emosi

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Regulasi Emosi	10	50	30	6,7	18	50	29,09	6,28

Berdasarkan data tabel 15, diketahui bahwa data hipotetik variabel regulasi emosi lebih besar dibandingkan dengan data empirik nya. Dimana skor rerata hipotetik yaitu 30 dan skor rerata empirik sebesar 29,09. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa RegulasiEmosi pada siswa SMA lebih rendah dibandingkan dengan skor mean kuesioner. Data rerata hipotetik dan empirik yang diperoleh selanjutnya digunakan untuk mengkategorisasikan tingkat regulasi emosi sesuai tingkatan nya. Berikut tabel kategorisasi skor skala regulasi emosi.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Skala Regulasi Emosi

Kategori	Interval	F	Persentase (%)
Rendah	$X < 23,3$	50	17,5
Sedang	$23,3 \leq X < 36,7$	198	69,5
Tinggi	$36,7 \leq X$	37	13
Jumlah		**285**	**100%**

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa siswa SMA dominan memiliki tingkat kategorisasi regulasi emosi tingkat sedang dengan jumlah sebanyak 198 siswa (69,5%). Regulasi emosi pada kategorisasi rendah sebanyak 50 siswa dengan persentase 17,5% dan regulasi emosi pada kategorisasi tinggi sebanyak 37 siswa dengan persentase 13%.

Penjelasan lebih detail dijelaskan pada tabel kategorisasi berdasarkan aspek-aspek Regulasi Emosi berikut.

Tabel 6. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Aspek	Kategori	Interval	F	Persentase (%)
Cognitive Reappraisal	Rendah	X < 14	84	29,5
	Sedang	14 ≤ X < 22	153	53,7
	Tinggi	≤ X 22	48	16,8
Expressive Suppression	Rendah	X < 9,3	58	20,4
	Sedang	9,3 ≤ X < 14,7	177	62,1
	Tinggi	≤ X 14,7	50	17,5
Jumlah			**285**	**100%**

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa dari dua aspek variabel regulasi emosi, kedua nya berada pada kategorisasi sedang namun memiliki jumlah frekuensi yang berbeda. Aspek *Cognitive Reappraisal* pada kategorisasi sedang memiliki frekuensi subjek sebanyak 153 dengan persentase sebesar 53,7%. Aspek *Expressive Supression* pada kategorisasi sedang memiliki frekuensi subjek sebanyak 177 dengan frekuensi sebesar 62,1%.

Pada hasil uji normalitas menunjukkan hasil data distribusi normal. Namun, pada uji linearitas menunjukkan bahwa kedua variabel tidak berhubungan secara linear. Oleh karena itu, uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *rank Spearman*. Korelasi *rankSpearman* digunakan untuk memastikan hubungan atau pengaruh antara dua variabel yang diukur dengan skala ordinal (Sugiyono, 2019).

Koefisien korelasi rank spearman menunjukkan arah hubungan dengan tanda positif atau negatif. Koefisien korelasi positif menunjukkan hubungan yang searah antara variabel X dan Y, artinya ketika skor X tinggi, maka skor Y kemungkinan besar juga akan tinggi. korelasi negatif menunjukkan hubungan terbalik antara variabel X dan Y. Secara spesifik, ketika skor X rendah, skor Y cenderung tinggi, dan sebaliknya, ketika skor X tinggi, skor Y cenderung rendah (Azwar, 2018).

Hasil uji korelasi rank ika nilai signifikansi < 0,05 maka dapat dikatakan berkorelasi. Berikut tabel hasil uji hipotesis korelasi rank spearman

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis Korelasi Rank Spearman

			Regulasi Emosi	PIU
Spearman's rho	Regulasi Emosi	*Correlation Coefficient*	1,000	-.415**
		Sig. (2-tailed)		.000
		N	285	285
	PIU	*Correlation Coefficient*	-.415**	1,000
		Sig. (2-tailed)	.000	
		N	285	285

Hasil Korelasi Spearman menunjukkan adanya korelasi negatif sebesar -0.415 antara variabel Regulasi Emosi dengan variabel PIU. Hasil korelasi negatif melambangkan hubungan yang tidak searah antara variabel regulasi emosi dan PIU, yang mengindikasikan bahwa ketika regulasi emosi meningkat, maka PIU akan menurun. Koefisien korelasi menunjukkan hubungan yang kuat dan bermakna antara regulasi emosi dan PIU, sehingga mendukung hipotesis penelitian.

Untuk menilai tingkat hubungan antara variabel penelitian, para peneliti telah menyertakan tabel yang menguraikan rekomendasi untuk menginterpretasikan koefisien korelasi.

Tabel 8. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan tabel pedoman interpretasi koefisien korelasi diatas dapat dilihat bahwa keeratan hubungan antar variabel regulasi emosi dan PIU berada pada tingkat hubungan "Sedang" dimana nilai koefisien nya yaitu 0,415.

PEMBAHASAN

Analisis Korelasi *Rank Spearman* menghasilkan nilai -0.415 dan tingkat signifikansi 0.000. Ini menunjukkan adanya korelasi antara Regulasi Emosi dan PIU di kalangan siswa sekolah menengah atas. Lebih lanjut, hasil klasifikasi skor skala PIU menunjukkan bahwa 61,1% (174 peserta) termasuk dalam kelompok tinggi, sementara 38,2% (109 peserta) diklasifikasikan sebagai kelompok sedang, dan hanya 0,7% (2 peserta) yang dikategorikan sebagai kelompok rendah. Banyaknya jumlah partisipan yang berada dalam kategori tinggi memberikan bukti kuat bahwa siswa Sekolah Menengah Atas memiliki kecenderungan yang signifikan untuk mengalami PIU. Individu dengan kecenderungan penggunaan internet yang tinggi (PIU) menunjukkan preferensi untuk interaksi online dan merasa lebih nyaman daripada komunikasi tatap muka. Penggunaan internet yang kompulsif mengacu pada suatu kondisi di mana individu tidak dapat melakukan kontrol terhadap pikiran dan perilaku mereka yang berkaitan dengan media sosial dan aktivitas online lainnya. Pada akhirnya, penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan efek yang merugikan dan masalah yang berdampak buruk pada aspek sosial, psikologis, dan akademis.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa Regulasi Emosi diklasifikasikan sebagai kategori sedang pada 69,5% responden (198 orang), tinggi pada 13% (37 orang), dan buruk pada 17,5% (50 orang). Hal ini merupakan tambahan dari prevalensi PIU yang tinggi. Individu dengan tingkat PIU yang tinggi mungkin mengalami tantangan dalam mengelola kontrol emosi mereka secara efektif. Kontrol emosional dalam kategori menengah ditunjukkan ketika seseorang tidak dapat mengartikulasikan perasaan mereka secara efektif. Kurangnya kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi yang ingin diekspresikan. Kurangnya pengendalian diri dan regulasi di antara individu menghambat pencapaian tujuan dan sasaran yang diinginkan.

Regulasi emosi memainkan fungsi penting dalam diri manusia dengan mengurangi efek buruk dari tekanan, sehingga mencegah individu untuk terlibat dalam perilaku yang menyimpang (Gross, 2006). Individu disebut mempunyai kemampuan regulasi emosi yang kuat, jika dapat secara efektif mengelola perasaan dan pikiran yang dipengaruhi oleh emosi serta dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan (Gross dan John, 2003). Individu yang memiliki kemampuan manajemen emosi yang kuat akan lebih siap untuk menghadapi tekanan hidup (Gross, 1998). Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang kuat lebih cenderung memunculkan perilaku positif. Sebaliknya, individu dengan kemampuan regulasi

emosi terbatas mungkin akan kesulitan dalam mengelola emosi mereka, sehingga menimbulkan konsekuensi yang negatif (Roberto, Daffern, & Bucks, 2012).

Hasil analisis data yang diperoleh melalui uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara Regulasi Emosi dan PIU pada siswa SMA. Dalam penelitian Rahmadina (2018) sebelumnya, ditentukan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara regulasi emosi dan PIU. Asdhar (2020) melakukan penelitian lain yang juga tidak menemukan korelasi yang signifikan antara kedua variabel terserbut pada remaja. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Yu, *et al.* (2013), hasilnya terdapat korelasi antara regulasi emosi dan penggunaan internet yang berlebihan pada subjek 525 remaja sekolah menengah. Penelitian sebelumnya menunjukkan korelasi positif antara regulasi emosi dan *Problematic Internet Use* (PIU) pada peserta mahasiswa. Secara khusus, tingkat kontrol emosi yang tinggi dikaitkan dengan tingkat PIU yang tinggi. Namun demikian, penelitian yang dilakukan dengan siswa Sekolah Menengah Atas sebagai partisipan menunjukkan hasil yang negatif, dimana ketika tingkat regulasi rendah dan jumlah *Problematic Internet Use* (PIU) tinggi, sehingga menunjukkan terdapat korelasi antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan hasil kategorisasi aspek-aspek PIU, ditemukan sebagian besar aspek PIU pada subjek siswa SMA berada pada kategori tinggi. Pada aspek POSI sebanyak 60,7%, aspek *mood regulation* 49,5%, *Cognitive Preoccupation* 50,5%, *Compulsive Internet Use,*59,6% dan *Negative Outcome* 46,3%. Dari hasil setiap kategorisasi aspek PIU dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami PIU lebih suka berinteraksi online dibandingkan dengan secara langsung, ketika suasana hati individu sedang buruk maka individu akan memilih menggunakan internet, kontrol diri yang rendah, serta munculnya permasalahan dalam hidup akibat dari penggunaan internet. Ahmad, et al (2020) Individu dengan PIU, efektifitas dan kinerja dirinya akan terpengaruh dalamm melakukan kegiatan sehari-hari.

Hasil kategorisasi aspek pada variabel Regulasi Emosi, ditemukan bahwa regulasi emosi berdasarkan aspek nya pada siswa SMA berada pada kategori sedang. Pada aspek *cognitive reappraisal* sebanyak 53,7% dan pada aspek *Expressive Suppression* sebanyak 62,1%. Dapat disimpulkan bahwa subjek pelajar SMA cenderung memiliki regulasi emosi sedang, ditandai dengan ketidakmampuan mengatur emosi yang akan dikeluarkan dan ketidakmampuan dalam strategi regulasi emosi.

Data tambahan hasil penelitian menghasilkan temuan tentang motivasi di balik penggunaan media sosial oleh siswa. Siswa Sekolah Menengah Atas sebagian besar

menggunakan media sosial untuk mendapatkan hiburan, kabar berita dan bertukar kabar dengan kerabat atau kenalan. Ceyhan (2011) menegaskan bahwa siswa yang menggunakan internet terutama untuk hiburan dan membentuk hubungan sosial dengan individu yang tidak dikenal menunjukkan tingkat *Problematic Internet Use* lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang menggunakan akses internet dengan tujuan mendapatkan informasi.

Kendala yang melekat pada penelitian ini adalah ukuran sampel yang kecil. Namun demikian, hal ini tetap sesuai jika mempertimbangkan hasil studi yang dicapai dan rumus sampel yang digunakan. Para akademisi di masa depan yang menyelidiki masalah yang sebanding diantisipasi untuk menghadapi kendala ini karena mereka berusaha untuk meningkatkan ketepatan temuan studi mereka.

Temuan penelitian ini telah memajukan pemahaman ilmiah tentang regulasi emosi dan *Problematic Internet Use* (PIU) di kalangan siswa SMA di Sumatera Barat. Regulasi emosi merupakan faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya *Problematic Internet Use* (PIU) di kalangan remaja. Penelitian ini menunjukan ada nya hubungan atau korelasi antara kedua variabel. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengambil tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalah individu yang timbul dari penggunaan internet.

KESIMPULAN

Penelitian yang telah dilakukan dan berdasarkan pada pembahasan tentang hubungan Rugulasi Emosi dengan PIU pada siswa SMA, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Subjek pada penelitian ini cenderung mengalami PIU dengan kategori tinggi yaitu dengan persentase sebesar 61,1%
2. Pada penelitian ini regulasi emosi pada siswa SMA berada pada tingkat kategori sedang dengan persentase 69,5%
3. Pada penelitian ini korelasi antara variabel regulasi emosi dengan PIU pada siswa SMA yaitu sebesar -0,415 dengan hubungan yang negatif antara regulasi emosi dan PIU pada subjek siswa SMA.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, A. (2020). Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial. *Avant Garde,*. 8(2), 134

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Asdhar, H. J. (2019). Hubungan regulasi emosi dengan problematic internet use pada remaja akhir di Surabaya. *Skripsi,* Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). *Penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia*: Survey 2022. Jakarta: Polling Indonesia.

Azwar, s. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azzahra F. & Sumaryanti I. U. (2021). Hubungan regulasi emosi dengan *Problematic Internet Use* pada mahasiswa pengguna sosial media. *Prosiding Psikologi,* 7(2) 509-513.

Bucks, Daffern, & Roberton. (2012). *Emotion Regulation and Aggression. Aggression and Violent Behavior.* Vol. 17, 72-82

Cahyono, T. (2015). *Statistik uji normalitas*. Purwokerto: YASAMAN.

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

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.

Cynthia Magdalena Indra., Anita Elisabet Dundu., B. H. Ralph Kairupan . (2019). Hubungan kecanduan internet dengan depresi pada pelajar kelas XI di SMA Negeri 9 Binsus Manado. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR).* Vol.1. No.3

Davis. R.A. (2001). *A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. Computers in Human Behavior.*17:187-195.

Gross, J.J.(2002). Emotional regulation : affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology.* 39:281-291.

Gross, James J. & John, Oliver P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003, 85(2).

Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi media sosial dan gadget bagi pengguna internet di Indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1–14. https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544

Hasmarlin. H., & Hirmaningsih. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi,* 15(2).

Hendrikson. (2013). *Faktor-faktor yang mempengaruhi emosi.* PT. Gramedia.

Herawati. E & Utami. L.W. (2022). Adiksi Internet Menyebabkan Masalah Emosional Dan Perilaku Pada Remaja. *Biomedika*. Vol.4. No.1

Lombogia. B.J., Kairupan. B. H. R., & Dundu. A. E. (2018). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR),* Vol. 1,N0. 2

Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Christakis, D. A. (2013). Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1879-1887. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.053

Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 481-491.

Murjani. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. Cross-Border, 5(1), 687–713.

Narimani, M. *Et al.* (2013). The efeectiveness of training acceptance/commitment and training emotion regulation on high-risk behaviors of students with dyscalculia. *Internasional Journal of High Risk Behaviors and Addiction,* 2(2), 51-58.

Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. D., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistika Penelitian*. http://lppm.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/ uploads/2017/05/Buku-Ajar_Dasar-Dasar-StatistikPenelitian.pdf.

Prayogo, F. (2021). Pengaruh pemanfaatan sosial media TikTok terhadap penyebaran informasi berita Covid-19 (Studi kasus perilaku remaja Desa Tanjunganom Kabupaten Purworejo. *Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*. 2(3)

Priyanto, Dwi. (2014). SPSS 22 : *Pengolahan data terpraktis*. ANDI OFFSET.

Rafiq.A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika,* 1(1).

Rahmadina. P., *et al.* (2018). Hubungan regulasi emosi dengan *Problematic Internet Use* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* 9 (1), 70-82.

Reinaldo, & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Unika Krida Wacana,* 2, (43), 107-120.

Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan* R&D. ALFABETA.

Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.

Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development, 59. (Online).* http://*online*library.wiley.com/doi/10.1111/j.1540- 5834.1994.tb01276.x/full

Utami TW, Nurhayati F (2019). Kecanduan Internet Berhubungan dengan Interaksi. Sosial Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7(1):33-8. 59.

Yu, J. J., Kim, H., & Hay, I. (2013). Understanding adolescents' *Problematic Internet Use* from a social/cognitive and addition research framework. *Computers in Human Behavior,* 29(6).