HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *INTERNET ADDICTION* PADA MAHASISWA

SKRIPSI

disusun sebagai salah satu syarat

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Frederike Asokawati

1511412148

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2017

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini, dengan judul "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Internet Addiction*" benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dan karya tulis orang lain sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini, dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 14 Maret 2017

Frederike Asokawati

1511412148

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

ii

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Internet Addiction*" telah disetujui oleh Penguji Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari tanggal 29 Maret 2017.

Panitia Ujian Skripsi:

Ketua

Dra. Sinta Saraswati, M.Pd., Kons.
NIP. 196006051999032001

Sekertaris

Sugiariyanti, S.Psi., M.A.
NIP. 197804192003122001

Penguji I

Andromeda, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198205312009122001

Pembimbing I/ Penguji II

Anna Undarwati, S.Psi, M.A.
NIP. 198205202006042002

Pembimbing II/ Penguji III

Dr. Sri Maryati Deliana, M.Si.
NIP. 195406241982032001

MOTTO DAN PERUNTUKAN

Motto

Hidup hanya sekali, hiduplah yang berarti

Peruntukan

Karya ini, penulis peruntukan untuk orang-orang terkasih

Ibu, Bapak, Kakak, serta seluruh keluarga besar

Jurusan tercinta, Psikologi Fakultas Ilmu PendidikanUniversitas Negeri Semarang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas izin, berkat, rahmat, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Internet Addiction* pada Mahasiswa". Tidak lupa *shalawat* dan salam kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah memberikan inspirasi bagi penulis agar tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini merupakan tugas akhir yang disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis tidak terlepas dari dukungan serta bantuan pihak-pihak sekitar, baik bantuan secara teknis, langsung, ataupun tidak langsung, oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Fakhrudin., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S., Ketua Jurusan Psikologi.
3. Andromeda, S.Psi., M. Psi., yang telah memberikan saran serta masukan.
4. Anna Undarwati, S.Psi., M.A., sebagai dosen pembimbing I yang telah mencurahkan perhatian, motivasi serta saran dan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Dr. Sri Maryati Deliana M.Si., sebagai dosen pembimbing II yang juga telah mencurahkan perhatian, motivasi serta nasihat selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Luthfi Fathan Dahriyanto S.Psi., M.A., Dosen Wali Penulis serta seluruh Dosen Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang atas ilmu serta bimbingannya.
7. Ibu Penulis, Pris Udan Harti, terimakasih atas semuanya, kasih sayang, doa, tenaga, dan serta dukungan dari awal hingga sekarang.
8. Bapak Penulis, Sutiyono, terimakasih atas segala kasih sayang, dukungan, dan doanya. Tanpa Bapak, Penulis bukanlah apa-apa.
9. Kakak Penulis, M. Frandarochy Asokawana dan Ajeng Oktaviendi, terimakasih atas segalanya.
10. Teman-teman Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan angkatan 2012, satu dosen pembimbing, Yuni, Khoti, Eva, Vita, Intan, Eka, Eli, Sari, Luluk, dan lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih doa, motivasi, serta segala kebaikannya.
11. Teman-teman sepermainan serta seperjuangan, Nining, Candra, Tiya, Irma, Wija, terimakasih atas semua kebaikan. Semoga masih bisa dipertemukan di lain kesempatan.
12. Teman seperjuangan, Dina, Alvin, Idun, Rikzi, Khusnul, Isna, Ela, Mail, Nia, Angga, Mbak Resti, meski berjalan dan berjuang di jalan yang berbeda, tapi semoga tetap memiliki tujuan yang sama yaitu menggapai RidhoNya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

13. Adik-adik angkatan penulis, yang selalu meninggalkan tawa di bibir penulis karena tingkah lucunya, Wahyu (Wawa), Umi, Rian, Arwani, Yoppy, Nufit, Tazki, Kholifah, Tina, Yunita dan lainnya terimakasih.

14. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, terimakasih.

Semoga skripsi ini dapat memberi kebermanfaatan bagi Penulis, ataupun Pembaca.

Semarang, 24 Maret 2017

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

ABSTRAK

Asokawati, Frederike. 2017. *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Internet Addiction pada Mahasiswa.* Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing:Anna Undarwati, S.Psi., M.A., Dr. Sri Maryati Deliana, M.Si.

Kata Kunci: *Internet Addiction*, Regulasi Emosi

Internet saat ini sudah menjadi kebutuhan. Hampir semua orang mengakses internet setiap hari untuk berbagai keperluan. Salah satu alasan individu menggunakan internet adalah untuk melampiaskan emosi. Penggunaan internet untuk melampiaskan emosi, akan menimbulkan perasaan nyaman dan betah berada di depan internet dan berpotensi menimbulkan masalah psikologis yang dikenal sebagai kecanduan internet, atau biasa disebut *internet addiction.* Oleh sebab itu, kemampuan seorang individu untuk meregulasi emosi juga akan berhubungan dengan tingkat *internet addiction.* Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *internetaddiction* pada mahasiswa.

Peneltian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 388 mahasiswa Unnes yang mengalami *internet addiction* dari 500 mahasiswa Unnes yang mengisi skala. Teknik *sampling* yang digunakan, yaitu *area probability sampling.* Data penelitian *internet addiction,* diambil menggunakan skala *internet addiction* berdasarkan kriteria *internet Addiction* Beard & Eve yang mengacu pada kriteria *internet addiction* Young dengan jumlah aitem sebanyak 25 pernyataan *favorable* dan mempunyai koefisien validitas antara 0,354 sampai 0,654. Sedangkan data penelitian regulasi emosi diambil menggunakan skala regulasi emosi yang mengacu pada *Emotion Regulation Scale* milik Gross dengan dua subskala yang dihitung secara terpisah, berdasarkan bentuk startegi regulasi emosi, yaitu *reappraisal* dan *suppression.* Jumlah aitem pada masing-masing subskala sebanyak 11 pernyataan *favorable* dan *unfavorable.* Koefisien validitas subskala *reappraisal* berkisarantara 0,294 sampai 0,570 dan koefisien validitas subskala *suppression* berkisar antara 0,134 sampai 0,610.

Metode analisis yang digunakan adalah metode analisis regresi berganda menggunakan bantuan *software* statistik. Hasil penelitian menunjukan nilai R=0,292, artinya bahwa secara simultan ada hubungan positif antara regulasi emosi berdasarkan bentuk strategi *reappraisal* dan *suppression* dengan *internet addiction.* Setiap bentuk strategi regulasi memiliki arah hubungan yang berbeda. *Reappraisal* memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan *internet addiction,* sedangkan *suppression* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *internet addiction*. Jadi, simpulan yang dapat diambil adalah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *internet addiction.*

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i

PERNYATAAN ii

PENGESAHAN iii

MOTTO DAN PERUNTUKAN iv

KATA PENGANTAR v

ABSTRAK viii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xiv

DAFTAR GAMBAR xvii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Rumusan Masalah 8

1.3 Tujuan Penelitian 8

1.4 Manfaat Penelitian 8

1.4.1 Manfaat Teoritis 8

BAB 2 LANDASAN TEORI

2.1 *Internet Addiction* 9

2.1.1 Pengertian *Addiction* 9

2.1.1.1 Bentuk-bentuk Addiction 10

2.1.2 Pengertian Internet 11

2.1.3 Pengertian *Internet Addiction* 13

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.4 Model *Internet Addiction* 16

2.1.5 Kriteria *Internet Addiction*.....19

2.1.6 Faktor-faktor *Internet Addiction*.....21

2.1.7 Akibat *Internet Addiction* 23

2.2 Regulasi Emosi 24

2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi 24

2.2.2 Strategi Regulasi Emosi 31

2.2.3 Bentuk Strategi Regulasi Emosi 35

2.3 Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Internet Addiction.....36

2.4 Kerangka Berpikir 38

2.5 Hipotesis 39

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian 40

3.1.1. Jenis Penelitian 40

3.1.2. Desain Penelitian 40

3.2. Identifikasi Variabel 41

3.2.1. Variabel Bebas.....41

3.2.2. Variabel Tergantung 42

3.3. Definisi Operasional Variabel 42

3.3.1. *Internet Addiction* 42

3.3.2. Regulasi Emosi 42

3.4. Populasi dan Sampel.....43

3.4.1. Populasi 43

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3.4.2. Sampel 45

3.5. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....46

3.5.1. Skala *Internet Addiction* 48

3.5.2. Skala Regulasi Emosi 49

3.6. Validitas.....50

3.7. Reliabilitas 52

3.8. Teknik Analisis Data 53

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian.....55

4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian 55

4.1.2 Penyusunan Instrumen Penelitian.....56

4.1.3 Uji Coba Instrmen (*Try Out*) 56

4.1.3.1 Hasil Uji Validitas Instrumen 57

4.1.3.1.1 Hasil Uji Validitas Skala *Internet Addiction* 57

4.1.3.1.2 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi 58

4.1.3.2 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen 60

4.1.3.2.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Internet Addiction* 60

4.1.3.2.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi 60

4.2 Pelaksanaan Penelitian 61

4.2.1 Pengumpulan Data.....62

4.2.2 Pelaksanaan Skoring.....62

4.3 Hasil Penelitian 63

4.3.1 Gambaran Subjek Penelitian 63

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4.3.2 Hasil Analisis Deskriptif 63

4.3.2.1 Gambaran Internet Addiction Mahasiswa Unnes 65

4.3.2.1.1 Gambaran *Internet Addiction* secara Umum 65

4.3.2.1.2 Gambaran *Internet Addiction* Ditinjau dari Tiap Kriteria 67

4.3.2.1.2.1 Gambaran Internet Addiction Ditinjau dari Kriteria Merasa Asyik dengan Internet 67

4.3.2.1.2.2 Gambaran Internet Addiction Ditinjau dari Kriteria Mengalami Peningkatan Jumlah Waktu Penggunaan Internet untuk Mencapai Kepuasan 69

4.3.2.1.2.3 Gambaran Internet Addiction Ditinjau dari Kriteria Gagal untuk mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet ..71

4.3.2.1.2.4 Gambaran Internet Addiction Ditinjau dari Kriteria Merasa gelisah, Murung, Tertekan, atau Mudah Marah ketika Mencoba untuk Menghentikan Penggunaan Internet 73

4.3.2.1.2.5 Gambaran Internet Addiction Ditinjau dari Kriteria Menggunakan Internet lebih Lama dari yang telah Direncanakan ...75

4.3.2.1.2.6 Gambaran Internet Addiction Ditinjau dari Kriteria Mengorbankan Pekerjaan ataupun Pendidikan demi Internet 77

4.3.2.1.2.7 Gambaran Internet Addiction Ditinjau dari Kriteria Berbohong kepada Anggota Keluarga, atau Orang Lain untuk Menyembunyikan Tingkat Keterlibatannya dengan Internet 79

4.3.2.1.2.8 Gambaran Internet Addiction Ditinjau dari Kriteria Menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah atau mengatasi masalah suasana hati 81

4.3.2.1.2.9 Ringkasan Gambaran internet Addiction Ditinjau dari Setiap Kriteria 83

4.3.2.2 Gambaran Regulasi Emosi Mahasiswa Unnes 85

4.3.3 Hasil Uji Asumsi 86

4.3.3.1 Uji Normalitas 86

4.3.3.2 Uji Linieritas 88

4.3.3.3 Uji Multikolinieritas 89

4.3.4 Uji Hipotesis 90

4.4 Pembahasan 94

4.4.1 Pembahasan Hasil Analisis Deskriptif *Internet Addiction* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang 94

4.4.2 Pembahasan Hasil Analisis Deskriptif Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang 99

4.4.3 Pembahasan Hasil Analisis Inferensial Hubungan antara Regulasi Emosi dan *Internet Addiction* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang 101

BAB 5 PENUTUP

5.1 Simpulan 107

5.2 Saran 107

DAFTAR PUSTAKA 109

LAMPIRAN

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Sampel Penelitian 46

3.2 *Blueprint* skala *Internet Addicton*.....49

3.3 *Blueprint* Skala Regulasi Emosi 50

3.4 Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi Validitas 52

3.5 Interpretasi Reliabilitas.....53

4.1 Hasil Uji Validitas Skala *Internet Addiction* Uji Coba 58

4.2 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi Uji Coba 59

4.3 Sebaran Baru Aitem Skala *Internet Addiction* 61

4.4 Sebaran Baru Aitem Skala Regulasi Emosi 62

4.5 Norma Kategorisasi Berdasarkan Mean Teoritik 64

4.6 Hasil Analisis Deskriptif *Internet Addiction* secara umum 65

4.7 Distribusi Frekuensi *Internet Addiction* secara Umum 66

4.8 Hasil Analisis Deskriptif *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Merasa Asyik dengan Internet 67

4.9 Distribusi Frekuensi *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Merasa Asyik dengan Internet 68

4.10 Hasil Analisis Deskriptif *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Mengalami Peningkatan Jumlah Waktu penggunaan internet guna mencapai kepuasan 69

4.11 Distribusi Frekuensi *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Mengalami Peningkatan Jumlah Waktu penggunaan internet guna mencapai kepuasan 70

4.12 Hasil Analisis Deskriptif *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Gagal untuk Mengontrol, Mengurangi, atau Menghentikan Penggunaan Internet 71

4.13 Distribusi Frekuensi *Internet Addiction* Kriteria Gagal untuk Mengontrol, Mengurangi, atau Menghentikan Penggunaan Internet 72

4.14 Hasil Analisis Deskriptif *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Merasa Gelisah, Murung, Tertekan, atau Mudah Marah ketika Mencoba untuk Menghentikan Penggunaan Internet 73

4.15 Distribusi Frekuensi *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Merasa Gelisah, Murung, Tertekan, atau Mudah Marah ketika Mencoba untuk Menghentikan Penggunaan Internet 74

4.16 Hasil Analisis Deskriptif *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Menggunakan Internet Lebih Lama dari yang telah Direncanakan 75

4.17 Distribusi Frekuensi *Internet Addiction* Ditinjau dari KriteriaMenggunakan Internet Lebih Lama dari yang telah Direncanakan 76

4.18 Hasil Analisis Deskriptif *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Mengorbankan Pekerjaan ataupun Pendidikan demi Internet 77

4.19 Distribusi Frekuensi *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Mengorbankan Pekerjaan ataupun Pendidikan demi Internet 78

4.20 Hasil Analisis Deskriptif *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Berbohong kepada Anggota Keluarga, atau Orang Lain untuk Menyembunyikan Tingkat Keterlibatannya dengan Internet 79

4.21 Distribusi Frekuensi *Internet Addiction*Ditinjau dari Kriteria Berbohong kepada Anggota Keluarga, atau Orang Lain untuk Menyembunyikan Tingkat Keterlibatannya dengan Internet 80

4.22 Hasil Analisis Deskriptif *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Menggunakan Internet untuk Melarikan Diri dari Masalah atau Mengatasi Masalah Suasana Hati 81

4.23 Distribusi Frekuensi *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Menggunakan Internet untuk Melarikan Diri dari Masalah atau Mengatasi Masalah Suasana Hati 82

4.24 Hasil Perbandingan *Mean* Empiris Tiap Kriteria *Internet Addiction* 84

4.25 Kategorisasi Regulasi Emosi Subjek 86

4.26 Hasil Uji Normalitas dengan Menggunakan Teknik *One Sample Kolmogorov-Sminorv Test* 87

4.27 Hasil Uji Linieritas antara *Internet Addiction* dengan *Reappraisal* 88

4.28 Hasil Uji Linieritas antara *Internet Addiction* dengan *Suppression* 89

4.29 Hasil Uji Multikolonieritas.....90

4.30 Hasil Uji Hubungan antara Variabel *Reappraisal* dan *Suppression* terhadap *Internet Addiction* secara Simultan 91

4.31 Hasil Uji Koefisien Korelasi dan Koefisien Determinasi 92

4.32 Interpretasi Nilai Koefisen Korelasi 92

4.33 Hasil Uji Koefisien Regresi 93

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Model Proses Regulasi Emosi 32

2.2 Kerangka Berpikir 38

4.1 Diagram Gambaran Umum *Internet Addiction* 67

4.2 Diagram Gambaran *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Merasa Asyik dengan Internet 69

4.3 Diagram Gambaran *Internet Addiction* ditinjau dari kriteria mengalami peningkatan jumlah waktu penggunaan internet guna mencapai kepuasan 71

4.4 Diagram Gambaran *Internet Addiction* Gagal untuk Mengontrol, Mengurangi, atau Menghentikan Penggunaan Internet 73

4.5 Diagram Gambaran *Internet Addiction* Ditinjau dari KriteriaMerasa Gelisah, Murung, Tertekan, atau Mudah Marah ketika Mencoba untuk Menghentikan Penggunaan Internet 75

4.6 Diagram Gambaran *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Menggunakan Internet Lebih Lama dari yang telah Direncanakan 77

4.7 Diagram Gambaran *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria *M*engorbankan Pekerjaan ataupun Pendidikan demi Internet 79

4.8 Diagram Gambaran *Internet Addiction* Ditinjau dariKriteria Berbohong Kepada Anggota Keluarga, Atau Orang Lain untuk Menyembunyikan Tingkat Keterlibatannya dengan Internet 81

4.9 Diagram Gambaran *Internet Addiction* Ditinjau dari Kriteria Menggunakan Internet untuk Melarikan Diri dari Masalah atau Mengatasi Masalah Suasana Hati 83

4.10 Diagram Persentase *Internet Addiction* Ditinjau dari Setiap Kriteria 85

4.11 Diagram Persentase Regulasi Emosi Berdasarkan Strategi Regulasi Emosi 86

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Saat ini, distribusi data pengguna internet di seluruh dunia berdasarkan wilayah regional hingga bulan Mei 2015 menunjukan, bahwa selama periode itu, 43,8% pengguna internet di seluruh dunia berada di wilayah Asia Pasifik, dan 24,3% pengguna internet berada di wilayah Eropa (Statista, 2015). Sedangkan distribusi data pengguna internet berdasarkan usia, hingga bulan November 2014, menunjukan bahwa 26,7% penggguna internet di seluruh dunia berusia antara 25-34 tahun. Selisih 0,2% dari pengguna internet yang berusia 15-24 tahun, yaitu 26,5% (Statista, 2016). Berdasarkan data tersebut, maka dapat dikatakan bahwa sebagian besar pengguna internet di seluruh dunia adalah pemuda.

Hal ini didukung oleh Andi Kurniawan, seorang dokter ahli olah tubuh dalam konferensi pers yang mengatakan, bahwa 74% dari keseluruhan remaja SMP dan SMA di Jakarta, menghabiskan waktu lebih dari 2 jam di depan layar televisi atau bermain *games* di *gadget* (Samosir, 2015). Fenomena tersebut menunjukan bahwa hampir dari seluruh remaja di Jakarta berada di depan media telekomunikasi untuk waktu yang lama.

Tidak hanya itu, pengguna internet di seluruh dunia pun meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2013, pengguna internet di seluruh dunia menembus angka sebesar 36,9% dari populasi keseluruhan. Jumlah ini diperkirakan akan terus

bertambah dan akan mencapai 46,3% dari populasi keseluruhan tahun 2018mendatang (Statista, 2015).

Banyaknya jumlah pengguna internet, diperkuat oleh hasil survei Masyarakat Internet Indonesia (MASTER) terhadap perkembanganpemanfaatan internet, khususnyajejaringsosialdanimplikasi dari jejaring sosial yang dilakukan mulai dari tanggal 5 Januari sampai tanggal 5 Maret 2010 di beberapa kota di Indonesia, yaitu Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya, Medan, Makassar, Balikpapan, Denpasar, dan Batam dengan menggunakan kuesioner, baik secara langsung maupun melalui internet, misalnya lewat email atau jejaring sosial.Hasil analisis datanya adalah sebagai berikut, (1) Sembilan puluh satu persen dari responden, terhubung dalam situsjejaringsosialdanmenganggapbahwajejaringsosialbermanfaat. (2) Situs jejaring sosial yang paling seringdikunjungipengguna internet Indonesia adalah Facebook, yaitu sebesar 21%. (3) MayoritasPengguna internet, yaitusebanyak 31% menggunakanlayanan internet untukpertemanan, 27% untuk mencariinformasi, dan 15% untuk membacaberita. (4) Sebanyak 73%, mayoritaspengaksesjejaringsosiallebihmenyukai *Facebook* dibandingkan*Twitter*. (5) Sebanyak 19% respondenmenganggap, bahwa*Facebook*merupakan situs yang menarik, karena dapat menjalin hubungan pertemanan, 19% karena dapat menggalang*people power*atau kekuatanrakyat, 18% karena dapat membaca status, dan 16 persen lainnya menganggap menarik, karena status *Facebook* dapat

dikomentari. (6) Mayoritaspenggunajaringansosial, yaitu sebanyak 58% belumsadardantidaksadarakandampaknegatif dari jejaringsosial(Master, 2010).

Data di atas menunjukan bahwa internet menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari serta berpengaruh terhadap kehidupan masyarakat luas (Basri, 2014:409). Penggunaan internet yang sangat intensif ini menurut Soetjipto (2005:75), dapat menimbulkan berbagai permasalahan. Salah satu permasalahan yang dikenal oleh ahli psikologi sebagai akibat dari penggunaan internet adalah kecanduan internet atau *internet addiction*.

Hasil penelitian Saphira dkk. (2000:269) menunjukan, dari 20 responden, tiga belas (65,0%) diantaranya memiliki komputer, dan dua dari mereka mengaku bahkan telah mengalami masalah penggunaan komputer sebelum ada jaringan internet. Setelah jaringan internet muncul, penggunaan internet untuk aktivitas penting, menghabiskan waktu kurang-lebih 2,8-4,8 jam, sedangkan kurang-lebih 20,5-27,9 jam digunakan untuk aktivitas yang kurang penting seperti, forum *chatting* (17,7%), *e-mail* (15,1%), berselancar di dunia maya (14,0%), domain *multi-user* (12,7%), dan lain-lain, termasuk digunakan untuk *game* dan mendesain halaman web (9,2%), mengakses pornografi (8,1%), berita/ kejadian terkini 6,8%), *newsgroup* (6,1%), transfer file (3,7%), musik (3,2%), belanja (2,5%), katalog (0,6) dan digunakan untuk kepentingan politik (0,3%). Forum *chatting* dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan individu lain secara *online* sebagaimana komunikasi dilakukan secara langsung, seperti bercerita, bercanda, bertukar pikiran, berdebat, serta diskusi. Aktivitas-aktivitas tersebut melibatkan emosi di

dalamnya. Begitupun dengan *game online*, ketikabermain *game online* individu akan merasa asyik.Semakin sulitnya level permainan, membuat pemain semakin tertantang dan ingin mengalahkan musuh. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Silvadha (2012:15), yang menyatakan bahwa bermain *game online* cenderung akan mengarahkan pemain pada keinginan untuk membangun relasi dan keinginan untuk melarikan diri. Hal ini menjadi motivasi beberapa individu khususnya perempuan, dalam bermain game *online. Game online* juga dimaknai sebagai sarana untuk menyalurkan ketegangan-ketegangan yang dialami di dunia nyata atau pun sebagai sarana pelarian dari masalah sehari-hari. Berarti dapat dikatakan juga bahwa orang yang mengalami tekanan-tekanan di dunia nyata serta masalah sehari-hari cenderung akan menjadikan internet sebagai tempat pelarian.

Permasalahan yang ditimbulkan akibat penggunaan internet di luar kepentingan utama seperti pekerjaan, juga didukung oleh hasil Penelitian yang diadakan oleh Kementerian Informasi dan Informatika (Kominfo), UNICEF, dan Harvard University dengan sampel 400 remaja berumur 10-19 tahun yang tersebar di 11 provinsi Indonesia menyatakan, bahwa hampir 80% remaja Indonesia mengalami kecanduan internet. Mereka juga menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak semestinya. Tercatat 24% mengaku berhubungan dengan orang yang tidak dikenal, 13% korban *cyberbullying* dan 14% mengakses konten pornografi (Wowkeren, 2014).

Internet addiction (IA) juga telah menjadi masalah besar bagi kesehatan masyarakat di seluruh dunia dan berkaitan erat dengan gangguan jiwa serta bunuh

diri.Hasil regresi logistik menunjukkan bahwa neurotisme, gangguan kehidupan, dan waktu penggunaan internet merupakan tiga prediktor utama dari internet *addiction*. Dibandingkan dengan mereka yang tidak kecanduan internet, 65,0% dari para pecandu internet memiliki tingkat *psikiatrik* yang lebih tinggi, 47,0% mempunyai ide bunuh diri dalam seminggu, 23,1% mempunyai usaha bunuh diri seumur hidup, dan 5,1% mempunyai upaya bunuh diri dalam satu tahun (Wu, dkk, 2015:1). Dampak buruk dari internet lainnya juga dapat muncul ketika internet digunakan secara berlebihan. Beberapa penelitian mengidentifikasi bahwa kehidupan pengguna yang mengalami kecanduan ruang *chatting online*, pesan instant, dan bahkan permainan interaktif, menjadi semakin tidak terkendali karena internet (Young, 2004:402).

Berdasarkan pengamatan peneliti, 6 dari 10 individu menggunakan internet untuk mengungkapkan perasaannya melalui akun sosial media, seperti perasaan sedih, gembira, kecewa, rasa syukur dan perasaan lainnya. Internet juga sering digunakan sebagai tempat pelarian ketika seorang individu merasa penat atau lelah dengan tugas-tugasnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Muñoz-Rivas dkk. (2010:702) yang menyatakan, bahwa internet digunakan untuk mengatasi perasaan sedih. Menurut Tao dkk. sebagaimana dikutip oleh Young dkk. (2011: 8), internet juga digunakan sebagai sarana untuk aktualisasi diri. Individu yang mempunyai masalah psikologis, juga diperkirakan lebih menyukai komunikasi atau bertatap muka secara *online* daripada komunikasi secara langsung, karena mereka memiliki keterampilan sosial yang kurang (Caplan, 2003:627).

Penelitian lain menyatakan bahwa seseorang yang menjadikan internet sebagai bantuan untuk mengatasi stres, kesepian, depresi, atau kecemasan, berpotensi untuk mengalami *internetaddiction* (Larose dkk., 2003:230). Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Hapsari & Ariana (2015: 164) yang menyatakan, bahwa *seseorang yang memiliki kadar kesepian yang semakin tinggi, maka resiko kecenderungan internet addiction yang dialami akan semakin tinggi pula. Hal ini disebabkan karena orang yang mengalami kecanduan internet* menemukan persahabatan serta penerimaan yang tidak didapatkan di kehidupan nyata (Young, 2011:12).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Young (1998:25-26) dengan menggunakan skala depresi yang dikembangkan oleh Zung (*Zung Depression Inventory*), diperoleh hasil bahwa tingkat depresi dari sedang hingga berat sejalan dengan patologis penggunaan internet. Penelitian tersebut dirasa masih mempunyai keterbatasan skala, sehingga dilakukan kembali penelitian ulang dengan menggunakan skala depresi yang dikembangkan oleh Beck (*Beck Depression Inventory*). Instrumen skala tersebut sudah valid secara psikometris dan klinis untuk memeriksa lebih lanjut efek depresi pada patologis pengguna internet. Hasil penelitiannya menunjukan hal yang sama, bahwa depresi merupakan faktor yang signifikan atas berkembangnya patologis *internet addiction*.

Internet addiction juga dikaitkan dengan patologis judi karena kriteria yang digunakan untuk mendeteksi *internet addiction*, dikembangkan olehYoung

berdasarkan kriteria patologis judi di dalam DSM-IV. Kriteria ini dinilai sebagai kriteria yang paling sesuai dengan fenomena *internet addiction*. Hasil penelitian William dkk. (2012:232), menunjukan bahwa kelompok responden dengan patologis judi, mengalami kesulitan dalam menentukan strategi regulasi emosi yang efektif. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti memprediksi bahwa individu yang mengalami *internet addiction* kemungkinan akan mempunyai masalah yang sama dengan individu yang mengalami patologis judi dalam hal regulasi emosi.

Mendukung pernyataan tersebut, hasil penelitian Caselli dkk. (2010:1), menunjukan bahwa salah satu bentuk dari proses regulasi emosi, yaitu ruminasi merupakan prediktor yang paling penting terhadap peminum atau pengguna alkohol yang setara dengan penjudi. Hal ini menunjukan bahwa kemampuan individu untuk meregulasi emosi, berperan dalam munculnya masalah *addiction* pada individu. Hasil penelitian Adrian dkk. (2014:203), juga menunjukan bahwa dari 261 responden, 87 (33%) diantaranya mengalami *internet addiction*, dan mereka juga memiliki masalah emosi serta masalah perilaku.

Kemampuan individu dalam meregulasi emosi, dinilai sangat penting bagi kesehatan individu. Mayer dkk. (2004:199) mengatakan, bahwa individu yang mampu mengenali pengalaman emosional, memahami maknanya, memanfaatkan nilai informasi mereka, dan mengelola pengalaman serta ekspresi emosi mereka dengan cara yang tepat, mampu untuk merespons tuntutan hidup secara efektif.Mawardah & Adiyanti (2014:62-70) juga mengatakan, bahwa seseorang yang mampu mengelola emosinya secara efektif, akan memiliki daya tahan yang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

baik dalam menghadapi masalah. Hasil penelitiannya menunjukan, bahwa regulasi emosi terbukti berhubungan negatif dengan *cyberbullying*, yaitu tindak kejahatan atau *bullying* yang dilakukan oleh seorang individu dengan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi seperti, email, atau pun fasilitas berbasis internet lainnya dengan tujuan untuk merugikan orang lain, meskipuntidak berpengaruh terhadap kecenderungan perilakunya. Artinya, semakin tinggi tingkat regulasi seorang individu, maka semakin rendah tingkat kecenderungan seorang individu untuk melakukan *cyberbullying.*

Saat ini, penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan *internet addiction* atau kecanduan internet, belum pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Oleh sebab itu, berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara regulasi emosi dan *internet addiction* pada mahasiswa.

1.2 RumusanMasalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan *internet addiction* pada mahasiswa".

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *internet addiction* pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, salah satunya adalah manfaat teoritis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan psikologi, khususnya mengenai regulasi emosi dan hubungannya dengan *internet addiction*.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 *Internet Addiction*

2.1.1 Pengertian *Addiction*

Addiction atau bisa disebut juga kecanduan, dalam kamus lengkap psikologi, didefinisikan sebagai suatu bentuk ketergantungan terhadap obat-obatan tertentu yang dapat menyebabkan bertambahnya tingkat toleransi dan ketergantungan, baik secara fisik maupun psikologis terhadap pengunaan serta dapat menimbulkan beberapa gejala penarikan diri dari masayarakat atau menjauhi keramaian sosial (Chaplin, 2010:11). Ahli lain mengatakan, *addiction* atau kecanduan juga dapat diartikan sebagai suatu bentuk ketergantungan atau komitmen terhadap aktivitas, atau zat yang membentuk kebiasaan pada tingkat tertentu dan akan menyebabkan trauma ketika berhenti melakukannya (Padwa & Jacob, 2010:1).

Sebagian orang berpikir, bahwa kecanduan hanya berlaku pada zat-zat psikoaktif, yaitu bahan-bahan kimia yang berperan di dalam sistem saraf pusat yang merangsang timbulnya perasaan senang dan sejahtera, namun pada kenyataannya, tidak hanya zat-zat psikoaktif yang dapat menyebabkan kecanduan. Beberapa perilaku tertentu juga dapat menyebabkan kecanduan pada individu. Seperti halnya bahan-bahan psikoaktif, perilaku tersebut juga akan berkembang menjadi suatu bentuk kecanduan ketika menjadi suatu kebiasaan yang sulit untuk ditinggalkan. Perilaku makan, berjudi, penggunaan internet, belanja, seks, dan

beberapa perilaku lain, akan menimbulkan masalah yang sama seperti masalah yang ditimbulkan oleh alkohol, kokain, heroin, atau zat-zat psikoaktif lain, jika perilaku tersebut dilakukan secara berlebihan dan terus-menerus (Padwa & Jacob, 2010:1). Sedangkan pendapat lain menyatakan bahwa kecanduan terhadap apapun, pada umumnya dikaitkan dengan dorongan atau keinginan tak terkendali yang disertai dengan hilangnya kontrol, munculnya perasaan senang terhadap penggunaan, serta perilaku yang tetap konsisten meskipun telah menyebabkan masalah (Young, 2004:403).

Berdasarkan beberapa definisi beberapa ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan, bahwa a*ddiction* merupakan bentuk ketergantungan terhadap obat-obatan atau perilaku tertentu akibat dorongan ataupun keinginan yang tak terkendali dan menjadi kebiasaan yang sulit dihilangkan serta akan menimbulkan masalah pada pelaku *addiction*.

2.1.1.1 Bentuk- BentukAddiction

Bentuk-bentuk kecanduan zat adiktif dan kecanduan perilaku dikenal dengan "Tiga C". *Pertama, compulsive use. Compulsive use* mempunyai arti, yaitu menggunakan zat adiktif atau melakukan perilaku adiktif berulang-ulang, dan kadang-kadang mendengar bisikan-bisikan untuk menggunakan zat-zat adiktif ataupun melakukan perilaku adiktif secara terus-menerus. *Kedua, loss of control* atau kehilangan kontrol, yaitu tidak dapat membatasi ataupun menolak hasrat untuk menggunakan zat adiktif atau perilaku adiktif tersebut. *Loss of control* berarti juga, tidak dapat terlepas dari penggunaan zat adiktif atau perilaku adiktif tanpa bantuan orang lain, meskipun pecandu mempunyai keinginan untuk berhenti.

Terakhir, *continued despite adverse consequence. Continued despite adverse consequence* ini mempunyai arti, yaitu tetap menggunakan zat adiktif atau melakukan perilaku adiktif secara terus-menerus meskipun telah mengetahui masalah atau gangguan yang akan ditimbulkan, karena sudah tidak dapat berhenti dari perilaku adiktif tersebut. Masalah yang ditimbulkan misalnya, masalah keuangan, masalah hukum, serta masalah yang dapat merusak hubungan pertemanan ataupun hubungan keluarga (Padwa & Jacob, 2010: 2).

2.1.2 Pengertian Internet

Webopaedia menjelaskan bahwa internet merupakan jaringan global yang menghubungkan jutaan komputer. Selanjutnya, internet juga didefinisikan oleh Internet Society (ISOC), sebagai kemampuan untuk menyampaikan informasi dengan cepat, suatu mekanisme penyebaran informasi dengan media kolaborasi, serta interaksi antara individu dengan komputer tanpa melihat lokasi secara geografis (Purwanto, 2011: 428)

Federal networking council (FNC), menyatakan bahwa internet menunjuk pada suatu sistem informasi global yang didasarkan pada *internet protocol* (IP) yang dapat mendukung komunikasi dengan menggunakan standar *transmission control protocol/ internet protocol* (TCP/IP) atau IP lain yang kompatibel, dihubungkan dengan alamat yang unik serta memudahkan publik dan individu melakukan akses komunikasi tingkat tinggi. Martin dkk., juga mendefinisikan internet sebagai suatu jaringan dari berbagai jaringan yang menggunakan protokol TCP/IP, ke banyak jaringan yang tidak menggunakan protokol dengan mengggunakan suatu koneksi (Purwanto, 2011:428).

Berdasarkan beberapa definisi internet menurut beberapa ahli di atas, internet didefinisikan sebagai suatu jaringan sistem informasi dan komunikasi global dari berbagai jaringan komputer, yang memliki mekanisme penyampaian informasi ke pada pihak lain dengan menggunakan *protocol* standar seperti *tranmission control protocol/ internet protocol* (TCP/IP), dapat diakses melalui piranti berbeda dan berbagai cara, yaitu dengan menggunakan komputer yang dilengkapi modem (Purwanto, 2011: 428). Saat ini, internet tidak hanya dapat diakses melalui komputer, tetapi juga dapat diakses melalui *handphone* berbasis android, sehingga lebih mudah untuk digunakan.

Internet sebagai jaringan komunikasi global, mempunyai beberapa fasilitas yang dapat digunakan untuk berbagai macam kepentingan, baik dalam kepentingan bisnis maupun nonbisinis (Purwanto, 2011: 430). Fasilitas tersebut meliputi, pertama www atau *world wide web*, didebut juga sebagai mesin pencari, karena www ini dapat melakukan pencarian serta pemberian informasi. Kedua, *email*, atau biasa disebut juga surat elektronik. Ketiga, *Chatting* atau percakapan *online*. Keempat *games online* atau permainan *online*, dan beberapa fasilitas internet lainnya. Selain fasilitas-fasilitas tersebut, saat ini juga tersedia beberapa media sosial berbasis internet yang dapat memudahkan pengguna untuk melakukan komunikasi jarak jauh dengan orang lain, seperti *whatsapp, blackberry massanger, line, instagram, path*, dan lain-lain. fasilitas tersebut membuat internet semakin menyenangkan untuk diakses.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.3 Pengertian *Internet Addiction*

Padwa & Jacob (2010), mengungkapkan bahwa perilaku penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Kecanduan internet, atau kata lainnya adalah *internet addiction* pertama kali diperkenalkan oleh Young pada tahun 1996 dalam Pertemuan Tahunan *American Psychological Association* (Young, 2004:403). Young mengklaim bahwa *internet addiction* adalah istilah yang mencakup berbagai macam masalah perilaku dan masalah kontrol terhadap impuls atau dorongan (Young, 1999a:383). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Saphira (2000:267), yang menyatakan bahwa masalah penggunaan internet sudah memenuhi kriteria gangguan kontrol impuls dalam DSM-IV. Konsep *internet addiction* juga dijelaskan sebagai penggunaan terhadap teknologi yang tidak terkontrol serta merusak (Beard & Eve, 2001:377).

Istilah *Pathological Internet Use* (PIU) digunakan untuk menggambarkan pola gangguan terhadap penggunaan internet. PIU didefinisikan sebagai bentuk penggunaan internet yang menyebabkan sejumlah gejala spesifik, seperti perubahan suasana hati akibat menggunakan internet, kegagalan untuk memenuhi kewajiban peran utama, rasa bersalah, dan keinginan yang kuat terhadap sesuatu. Pengguna yang berpatologis lebih cenderung menggunakan internet untuk bertemu orang-orang baru, mendapatkan dukungan emosional, berbicara dan berbagi kepentingan yang sama dengan orang lain, serta bermain *game* interaktif sosial. Pengguna patologis juga lebih percaya diri, ramah, lebih terbuka, lebih individualis, serta lebih mudah untuk membentuk pertemanan secara *online.* Bagi mereka, internet merupakan kebebasan sosial (Morahan-Martin & Schumacher,

2000:14- 46). *Internet addiction* juga dikatakan sebagai bentuk mekanisme koping untuk mengatasi rintangan hidup, mengatasi stres sehari-hari, ataupun menghadapi trauma masa lalu yang bersifat semu (Young, 2011: 6).

Internet addiction dikategorikan ke dalam lima subtipe yang lebih spesifik, yaitu pertama kecanduan seks *online*. Kecanduan seks *online* diidentifikasikan sebagai aktivitas membuka situs-situs dewasa di internet yang bertujuan untuk melakukan seks secara *online* dan mengakses pornografi secara kompulsif atau berulang-ulang. Kedua, kecanduan *cyberrelationship*, yaitu suatu bentuk perilaku kecanduan terhadap hubungan yang dijalin secara *online* serta dilakukan dengan berlebihan. Ketiga, internet kompulsi, yaitu terobsesi dalam perjudian, belanja, dan perdagangan sehari-hari secara *online*. Keempat, kecanduan terhadap informasi secara berlebihan, yaitu menjelajahi dunia *web* atau melakukan pencarian basis data secara kompulsif. Terakhir adalah kecanduan komputer, diartikan sebagai bentuk obsesi terhadap permainan- permainan yang tersedia di dalam komputer misalnya, *doom*, *myst*, *solitaire*, atau pun permainan-permainan yang disediakan secara *online*, dan lain-lain (Young, 1999a:383; Widyanto & Mark, 2006:32).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Young (2004:405) mengatakan, meskipun waktu bukan merupakan indikator langsung untuk mendiagnosis kecanduan internet, namun pada umumnya, seorang pecandu akan melakukan *online* secara berlebihan. Jumlah waktu yang digunakan oleh seorang pecandu untuk mengakses internet, yaitu 40-80 jam per minggu, dan dapat bertahan hingga 20 jam persesi. Pola tidur terganggu karena *online* hingga larut malam, dan melakukan *browsing* sampai

pukul 02:00, 03:00, atau 04:00 dini hari, dengan jadwal kerja serta sekolah seperti biasa. Hasil penelitian Caplan dkk., (2009: 5), menyatakan bahwa jumlah waktu penggunaan internet menjadi prediktor positif dari PIU (*problematic internet use).*

Penelitian Munoz-Rivaz dkk. (2010:700), juga menyatakan bahwa responden yang menggunakan internet antara 11-20 jam atau lebih dalam seminggu, diklasifikasikan ke dalam kelompok pengguna internet yang berlebihan. Sementara responden yang menggunakan internet antara 7-10 jam per minggu atau kurang, diklasifikasikan ke dalam kelompok normal. Kelompok pengguna internet yang berlebihan, biasanya menghabiskan waktu dua jam lebih lama, melakukan *online* lebih lama di rumah dan di tempat kerja, serta lebih menyukai *online* di malam hari, dibandingkan dengan pengguna internet yang normal.

Hasil penelitian serupa juga menunjukan bahwa pengguna internet yang mengalami patologis, lebih banyak menggunakan situs internet dengan berbagai macam alasan. Pengguna internet yang mengalami patologis, merasa bahwa *online* membuat mereka lebih mudah untuk berkomunikasi dengan orang lain, serta membuat mereka lebih nyaman dan kompeten ketika *online,* dibandingkan dengan pengguna yang memiliki sedikit gejala atau pun tidak memiliki gejala patologis internet (Morahan-Martin & P., 2000:20).

Beberapa penjelasan di atas, membuat peneliti menyimpulkan bahwa *internet addiction* merupakansegala aktivitas penggunaan internet yang dilakukan secara berlebihan, yaitu lebih dari 5 jam per hari dan tidak terkontrol seperti, menggunakan internet hingga larut malam atau dini hari, tidak dapat mengurangi waktu *online,* tidak dapat berhenti menggunakan internet dari waktu ke waktu di

luar kepentingan, dan pekerjaan dengan mempertaruhkan beberapa hubungan sosial di dunia nyata sebagai sarana untuk melarikan diri dari masalah, mengatasi perasaan-perasaan negatif yang timbul akibat tekanan-tekanan, atau untuk mencapai kepuasan, serta aktualisasi diri.

2.1.4 Model *Internet Addiction*

Kecanduan dibedakan ke dalam dua karakteristik, baik karakteristik psikologis maupun karakteristik fisik. Kecanduan secara fisik terjadi ketika tubuh individu semakin bergantung pada zat-zat psikoaktif, dan gejala penarikan diri muncul setelah seorang pecandu berhenti mengonsumsi obat atau alkohol. Zat adiktif juga akan berubah menjadi suatu kebutuhan untuk menghilangkan perasaan negatif seperti kecemasan, kekhawatiran, kegelisahan yang muncul ketika zat tersebut dikonsumsi secara terus-menerus dan mengarah pada perilaku kompulsif. Sedangkan kecanduan secara psikologis menjadi jelas, ketika pecandu mengalami gejala penarikan diri, seperti depresi, keinginan yang kuat terhadap sesuatu, insomnia, dan mudah tersinggung ketika mencoba untuk mengurangi perilaku tersebut. Kedua bentuk kecanduan ini biasanya akan menimbulkan ketergantungan psikologis (Young, 2011:6). Seperti itulah yang terjadi pada pecandu internet. Seorang pecandu, akan menghabiskan waktu mereka untuk *online*, demi mencapai kepuasan (Young, 2004:405)

Ketergantungan secara psikologis dan mengapa individu menggunakan internet secara berlebihan, dijelaskan oleh Young, dkk. (2011:8-13) melalui

beberapa model. Ditinjau dari model c*ognitive behavior*, perilaku kecanduan seorang individu merupakan hasil dari pikiran-pikiran yang bermasalah. Pernyataan tersebut berdasarkan pada teori yang menekankan bahwa pikiran individu merupakan sumber utama perilaku abnormal (Davis, 2001:188). Hal ini didukung oleh pendapat Young dkk. (2011:8), yang menyatakan bahwa, gangguan terhadap pola pikir berkontribusi terhadap penggunaan internet secara kompulsif, sebagai bentuk mekanisme pelarian untuk menghindari kenyataan atau masalah psikologis yang dirasakan. Jadi, pada model ini perilaku kecanduan dinilai sebagai akibat dari pikiran-pikiran individu yang mengalami gangguan, sehingga mendorong individu untuk memunculkan perilaku tertentu secara berulang demi meredakan gangguan dalam pikirannya tersebut.

Selanjutnya, kecanduan internet juga dapat dilihat dari segi model Neuropsikologi. Model ini menyatakan bahwa perilaku kecanduan internet dapat ditinjau dari hubungan antara neuropsikologi dengan *internet addiction*, yaitu perilaku kecanduan internet dipicu oleh dorongan alamiah atau naluri seorang individu untuk mengejar kesenangan dan menghindari rasa sakit. Pengalaman yang menyenangkan tersebut akan mendorong individu untuk terus menggunakan internet dan memperluas kesenangannya. Pengalaman ini akan berubah menjadi kebiasaan setelah kecanduan terbentuk. Perilaku kecanduan juga merupakan akibat dari toleransi dengan menambah waktu dan gairah untuk mencapai

kebahagiaan yang sama. Toleransi ini akan menguatkan pengalaman menyenangkan tentang internet sehingga, membuat individu semakin kecanduan. Seorang pecandu yang berusaha untuk berhenti atau mengurangi penggunaan internet akan mengalami gejala-gejala, baik fisik maupun psikologis sebagai reaksi perlawanan atas usahanya tersebut. Gejala-gejala ini meliputi *dysphoria* atau ketidaksenangan, insomnia, ketidakstabilan emosi, lekas marah, dan sebagainya.

Perilaku kecanduan juga dapat dikatakan sebagai bentuk kompensasi. Maksudnya adalah individu cenderung menggunakan internet sebagai sarana alternatif untuk mengembangkan yayasan sosial yang kurang di lingkungan terdekatnya atau menggunakan internet untuk mengekspresikan diri lebih bebas dan menemukan persahabatan serta penerimaan yang tidak didapatkan di kehidupan nyata. Faktor situasional juga berperan dalam perkembangan kecanduan internet, karena internet dapat menjadi pelarian psikologis yang mengalihkan perhatian pengguna dari masalah kehidupan nyata atau situasi sulit. Misalnya, seseorang yang akan bercerai, dapat beralih ke teman-teman *online* untuk membantu mengatasi situasi yang menyakitkan. Selain itu, sebagai sarana untuk mengatasi kesepian yang dialami oleh individu di lingkungan baru, pengguna juga dapat beralih ke Internet untuk mengisi kekosongannya.

Orang-orang yang memiliki kepribadian adiktif cenderung menggunakan alkohol, rokok, obat-obatan, makanan, atau seks sebagai cara

untuk menangani masalah. Mereka belajar bahwa perilaku adiktif, dan internet merupakan cara yang nyaman, sah, dan aman dari masalah untuk mengatasi kesulitan situasional. Pada intinya, individu akan menggunakan internet ketika berada pada situasi-situasi yang tidak menyenangkan sebagai cara untuk mengatasi masalahnya.

2.1.5 Kriteria *Internet Addiction*

Mengingat popularitas internet yang semakin meningkat, mendeteksi serta mendiagnosis kecanduan internet seringkali sulit. Hal tersebut disebabkan karena alasan internet sebagai bisnis yang sah dan merupakan kebutuhan setiap pribadi, sering kali menjadi pelindung perilaku adiktif. Oleh karena itu, metode terbaik untuk mendeteksi penggunaan internet secara kompulsif adalah membandingkan kriteria kecanduan internet dengan kriteria kecanduan lain yang serupa (Young, 2011:20).

Definisi konseptual dari kecanduan media, telah disamakan dengan definisi seorang individu yang mengalami penyakit mental, ketergantungan atau pun mempunyai ciri-ciri kompulsif, sehingga kriteria-kriteria diagnostik untuk kecanduan tersebut telah diadaptasi untuk menentukan kriteria perilaku konsumsi media (Larose, 2003:227). Kriteria diagnosis *internet addiction* dibutuhkan untuk, mempermudah peneliti dalam membedakan antara individu yang mengalami kecanduan internet dengan yang tidak serta untuk mengetahui tingkat kecanduan mereka.

Beard & Eve (2001:381) memodifikasi kriteria *Internet Addiction* yang telah dikemukakan oleh Young (1998). Menurutnya, kelima kriteria diagnosis di bawah ini harus ada pada pecandu internet: (1) Merasa asyik dengan internet yaitu, selalu memikirkan aktivitas *online* sebelumnya ataupun merencanakan aktivitas online selanjutnya; (2) Mengalami peningkatan jumlah waktu penggunaan internet guna mencapai kepuasan; (3) Mengalami kegagalan dalam mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet; (4) Merasa gelisah, murung, tertekan, atau mudah marah ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan internet; (5) Menggunakan internet lebih lama dari yang telah direncanakan.

Selain itu, minimal salah satu kriteria di bawah ini juga harus ada pada individu yang mengalami *internet addiction* yaitu, (6) Mengorbankan hubungan, peluang kerja, karier, ataupun pendidikan demi Internet; (7) Berbohong kepada anggota keluarga, terapis, atau orang lain untuk menyembunyikan tingkat keterlibatannya dengan internet; (8) Menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan masalah suasana hati seperti, perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, kecemasan, depresi.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Kelima kriteria pertama di atas diperlukan untuk mendiagnosis kecanduan internet, karena kriteria tersebut dapat dipenuhi tanpa menurunkan fungsi sehari-hari seseorang. Selanjutnya, minimal salah satu dari ketiga kriteria terakhir juga diperlukan dalam mendiagnosis internet. Alasan kenapa tiga kriteria terakhir dipisahkan, karena ketiga kriteria tersebut mempunyai dampak pada kemampuan pengguna patologi internet untuk melakukan *coping* dan menjalankan fungsi serta

dampak pada interaksi individu dengan orang lain. Misalnya, melakukan *coping* terhadap depresi, kecemasan, dan melarikan diri dari masalah serta dampak pada hubungan dengan orang lain, pekerjaan, dan perilaku tidak jujur kepada orang lain (Beard & Eve, 2001:381; Young, 2011:21).

Munoz-Rivaz dkk. (2010:699), juga melakukan penelitian mengenai indikator patologi penggunaan internet dan menyusun beberapa instrumen yang terdiri dari beberapa kriteria seperti, karakteristik demografi, paramater umum dan parameter khusus penggunaan internet, alasan untuk menggunakan internet, hubungan sosial secara *online*, serta indikator patologis penggunaan internet.

Berdasarkan beberapa kriteria *internet addiction* yang telah diungkapkan oleh beberapa ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami *internet addiction* ketika menggunakan internet berlebihan, yaitu lebih dari lima jam sehari, menggunakan internet di luar kepentingan, merahasiakan aktivitas *online*, mengabaikan tugas atau pekerjaan untuk *online*, lebih menyukai *online* daripada hubungan sosial di kehidupan nyata, merasa senang dan nyaman ketika sedang *online*, serta menderita ketika tidak dapat terhubung dengan internet. Kedelapan kriteria yang dikemukakan oleh Young di atas, akan digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan internet dalam penelitian ini.

2.1.6 Faktor-faktor *Internet Addiction*

Young percaya bahwa perilaku yang berhubungan dengan Internet memiliki kemampuan yang sama sebagai bantuan emosional, tempat pelarian jiwa, dan cara-cara untuk menghindari masalah seperti halnya alkohol, obat-obatan,

makanan, ataupun perjudian. Berdasarkan hal tersebut, berikut ini adalah empat jenis pemicu kecanduan menurut Young (1999b) yang perlu dinilai yaitu, aplikasi, perasaan atau emosi, kognisi, dan peristiwa kehidupan.

Pertama, aplikasi. Young mencatat, bahwa kecanduan terhadap aplikasi tertentu menjadi sebuah pemicu untuk menggunakan internet secara berlebihan. Kedua, emosi. Perasaan gembira, euforia, dan keriangan biasanya memperkuat pola adiktif dari penggunaan Internet. Hal tersebut terjadi karena perasaan menyenangkan hanya dirasakan ketika *online* dan tidak dirasakan ketika *offline*. Ketiga, pikiran. Young, menemukan bahwa pikiran yang maladaptif seperti rendah diri, rendahnya penghargaan terhadap diri, dan depresi klinis dapat memicu patologis penggunaan internet. Young juga berpendapat bahwa kemampuan interaktif anonimitas dari Internet dapat mengatasi perasaan tidak mampu terhadap masalah psikologis.

Selanjutnya, peristiwa kehidupan merupakan faktor terakhir yang memicu individu untuk menggunakan internet. Individu yang merasa kurang puas terhadap kehidupannya, tidak mempunyai hubungan yang intim dan kuat dengan orang lain, kurangnya rasa percaya diri atau kurangnya minat terhadap suatu kepentingan, serta kehilangan harapan, menurut Peele (1991) merupakan individu yang rentan terhadap kecanduan. Sedangkan menurut Young, individu yang tidak puas atau kecewa dengan beberapa peristiwa di kehidupan mereka, kemungkinan akan mengalami peningkatan kecanduan internet karena mereka tidak mengerti cara lain untuk mengatasinya. Hal ini disebabkan karena teman-teman baru secara

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

online merupakan salah satu orang yang dapat mengembalikan keintiman serta kesalahpahaman individu dengan orang yang ada di dunia nyata.

Faktor lain yang berkontribusi terhadap penyalahgunaan internet pada mahasiswa juga dapat dilihat berdasarkan luas serta mudahnya internet untuk diakses, seperti (1) Akses internet gratis dan tidak terbatas (*unlimited*); (2) Mempunyai banyak waktu yang tidak terstruktur; (3) mendapatkan pengalaman baru yang bebas dari kontrol orangtua; (4) tidak ada pemantauan ataupun sensor terhadap aktivitas yang dilakukan secara online; (5) mendapatkan dukungan penuh dari Univesitas ataupun administrator; (6) intimidasi sosial serta mengasingkan diri; (7) tingginya standar usia peminum alkohol yang dilegalkan oleh hukum, membuat mahasiswa menggunakan internet sebagai pengganti alkohol (Young, 2004: 409-410).

2.1.7 Akibat *Internet Addiction*

Ada beberapa masalah yang dapat ditimbulkan akibat *internet addiction.* Menurut Young (1999b) permasalahan akibat *internet addiction* antara lain, 1) efek samping terhadap fisik, seperti peningkatan risiko *carpal tunnel sindrom*, ketegangan punggung, atau kelelahan mata. 2) Masalah keluarga. Hubungan pernikahan, pacaran, hubungan orang tua dengan anak, serta persahabatan sering terganggu dengan adanya pesta internet. Beberapa individu juga menggunakan internet sebagai alasan untuk menghindari kewajiban serta tugas sehari-hari seperti mencuci, memotong rumput, atau berbelanja. 3) Masalah akademik. Masalah akademik yang muncul akibat *internet addiction* adalah penurunan pola belajar, yaitu penurunan yang signifikan terhadap nilai, sesi tanya jawab di kelas,

atau ditempatkan dalam masa percobaan karena berlebihan menggunakan internet. 4) Masalah kerja. Penyediaan media atau teknologi yang mendukung penggunaan internet, dapat disalahgunakan dengan mudah oleh karyawan. Penyalahgunaan waktu penggunaan internet di tempat kerja, akan menciptakan masalah bagi manajer. 5) Masalah *cyberaffair*. Pada tingkat yang mengkhawatirkan, sebuah pernikahan yang stabil, dapat dihancurkan oleh *cyberaffair* (hubungan percintaan di dunia maya). *Cyberaffair* didefinisikan sebagai suatu hubungan romantis atau hubungan seksual yang dimulai melalui kontak secara online dan dijaga melalui percakapan elektronik, seperti e-mail, *chatting room*, ataupun permainan interaktif.

Beberapa masalah yang muncul pada pasangan akibat dari *cyberaffair*, yaitu (a) mengalami perubahan pola tidur; (b) membutuhkan privasi; (c) mengabaikan tanggung jawab yang lain; (d) Berbohong; (e) mengalami perubahan kepribadian; (f) kehilangan minat dalam urusan seks; dan selanjutnya (g) mengalami penurunan tingkat partisipasi dalam menjalin hubungan.

2.2 Regulasi Emosi

2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi

Berbicara mengenai regulasi emosi, tampaknya kita perlu mengetahui apa yang dimaksud dengan emosi terlebih dahulu. Menurut Gross, (2013:4) emosi mempunyai beberapa ciri utama pertama, yaitu waktu emosi itu muncul. Berdasarkan teori *appraisal,* emosi terjadi ketika seorang individu mencoba untuk menginterpretasi, serta mengevaluasi situasi agar menjadi relevan dan sesuai dengan tujuan. Emosi terkadang menjadi suatu hal yang disadari dan sangat kompleks seperti ambisi untuk meraih gelar doctor, tetapi emosi

juga kadang tidak disadari seperti saat menghindari genangan air di jalan. Ciri yang kedua adalah, emosi terdiri dari berbagi segi yang muncul secara alami. Emosi tidak hanya membuat kita merasakan, tapi emosi juga membuat kita merespon dan memunculkan tingkah laku (Frijda, 1886) misalnya melalui perubahan raut wajah, bahasa tubuh, atau pun respon-respon yang lebih khusus, seperti lari.

Selain ciri-ciri utama, emosi juga terjadi melalui beberapa proses. Pertama, situasi. Situasi ini dapat disebut sebagai faktor pertama yang menyebabkan emosi itu muncul. Emosi mulai terjadi ketika individu dihadapkan pada situasi- situasi tertentu yang dapat memicu munculnya emosi. Levenson, Tooby & Cosmides, Lazarus, sebagaimana dikutip oleh Gross & Ricardo (1995: 152), mengatakan bahwa situasi penting dan menantang dapat memicu munculnya reaksi biologis yang disebut emosi. Strongman (2003: 14) juga mengutip pernyataan James Lange, yang mengatakan bahwa emosi merupakan suatu perubahan pada tubuh, meliputi perasaan yang muncul akibat dari pemberian makna yang dilakukan oleh individu terhadap fakta yang ada. Jadi, dapat dikatakan bahwa situasi, merupakan salah satu proses pertama yang memulai munculnya emosi.

Proses selanjutnya adalah perhatian. Setelah individu dihadapkan pada situasi tertentu yang dapat memicu munculnya emosi, kemudian individu tersebut memberi perhatian kepada siatuasi yang ada. Perhatian ini dilakukan supaya inidividu dapat memunculkan respon emosi. Setelah memberikan perhatian, individu mulai memasuki proses yang selanjutnya, yaitu pemberian makna.

Pemberian makna serta penilaian terhadap situasi yang ada terjadi di dalam proses ini. Individu akan memaknai situasi yang terjadi berdasarkan pada nilai-nilai yang diyakini, kepribadiannya, norma sosial, serta tingkat perkembangan individu, oleh sebab itu dua orang yang dihadapkan pada situasi yang sama akan memunculkan emosi yang berbeda karena perhatian serta penilaian mereka terhadap situasi juga berbeda. Individu cenderung akan memunculkan emosi positif, ketika situasi yang terjadi dinilai sesuai dengan nilai-nilai yang dianut, dan cenderung akan memunculkan emosi negatif ketika situasi tersebut dinilai tidak sesuai dengan nilai-nilai yang dianut. Selanjutnya, proses emosi yang terakhir adalah respon. Setelah individu mengalami situasi, memberikan perhatian terhadap situasi yang terjadi, dan kemudian memberikan penilaian, individu akan memunculkan respon. Menurut Mauss dkk., sebagaimana dikutip oleh Werner (2010: 15), respon yang dimuncukan individu meliputi pengalaman, perilaku, serta sistem fisiologis. Respon yang berupa pengalaman terdiri dari perasaan sehari-hari yang sering digunakan secara bergantian dengan emosi. Emosi juga kadang berhubungan dengan perilaku seperti tersenyum saat senang, ataupun menangis saat mengalami ketakutan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Menurut Gross (2013:3) emosi dapat mengarahkan perhatian kepada aspek lingkungan yang utama, mengoptimalkan indera sensori, membuat keputusan, mempersiapkan respon perilaku, memfasilitasi interaksi sosial, serta menambah memori episodik dan hal ini sangat membantu. Meskipun begitu, emosi juga dapat membahayakan, khususnya ketika jenis, intensitas,

serta durasi emosi tersebut tidak sesuai. Oleh sebab itu, individu perlu meregulasi emosinya, agar menjadi respon yang sesuai dan tepat.

Gross & Thompson (2007:7), mengungkapkan bahwa definisi regulasi emosi masih ambigu. Hal ini disebabkan, karena pertama, definisi regulasi emosi merujuk pada bagaimana emosi itu mengatur pikiran, fisiologis, serta perilaku dengan baik atau meregulasi dengan emosi. Kedua, bagaimana emosi itu sendiri diatur atau pengaturan emosi. Menurut Levenson, jika fungsi utama dari emosi adalah mengkoordinasikan sistem respon, maka arti dari regulasi emosi meliputi segala hal yang berhubungan dengan emosi, oleh karena itu regulasi emosi merupakan seperangkat yang terdiri dari beraneka ragam proses dimana emosi itu sendiri diatur.

Thompson (1994:27), menyatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi, terutama terhadap sifat emosi yang kuat dan sementara. Regulasi emosi yang intrinsik terjadi di dalam diri sendiri atau seorang individu yang mengatur emosinya sendiri dan biasanya merupakan jenis regulasi emosi yang digunakan oleh orang dewasa. Sedangkan regulasi emosi yang ekstrinsik, maksudnya adalah meregulasi emosi orang lain, dan regulasi ini biasanya dilakukan oleh anak-anak. Hal ini dilakukan supaya tercapainya tujuan, karena salah satu karakteristik utama dari regulasi emosi adalah mengaktifkan tujuan untuk memodifikasi proses munculnya emosi (Gross, 2013:6) atau mengelola perasaan negatif dengan meningkatkan gairah positif seperti,

menghidupkan kembali pengalaman menyenangkan atau peristiwa lucu (Thompson, 1994:27).

Keterampilan regulasi emosi sering digunakan untuk meredam dorongan emosional, terutama emosi negatif. Regulasi emosi juga tidak hanya meliputi strategi manajemen diri, tapi juga meliputi berbagai pengaruh eksternal yang mengatur emosi karena emosi juga dipengaruhi oleh orang lain atau lingkungan eksternal.

Aspek manajemen emosi dapat mengurangi atau meningkatkan intensitas pengalaman emosi, memperlambat atau mempercepat pemulihan, membatasi atau memperbesar kegigihan dari waktu ke waktu, mengurangi atau meningkatkan kisaran atau kelabilan emosi serta memengaruhi bentuk kualitatif respon emosional lainnya pada waktu yang sementara tergantung pada tujuan tiap individu. Regulasi emosi juga dianggap sebagai sesuatu yang fungsional, yaitu digunakan sesuai dengan tujuan dari pengaturan situasi tertentu dan tujuan ini mungkin beragam serta dapat berubah.

Werner & James (2010:17) juga mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses yang bertindak untuk menurunkan, mempertahankan, atau meningkatkan aspek emosi satu atau lebih. Garnefski dkk. (2001:1312), menyatakan regulasi emosi merujuk pada berbagai aspek biologis, sosial, serta tingkah laku sebagaimana proses kognitif yang disadari dan tidak disadari. Contohnya, dalam ilmu fisiologis, emosi diatur oleh kecepatan denyut nadi yang dapat meningkatkan ataupun memendekan pernapasan, meningkatkan produksi keringat, atau hal lain yang muncul secara bersamaan dengan rangsangan emosional. Secara ilmu sosial,

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

emosi diatur dengan cara mencari akses ke hubungan interpersonal dengan orang lain dan sumber dukungan secara materi. Sedangkan secara ilmu perilaku, emosi diregulasikan melalui berbagai macam cara mengatasi atau merespon tingkah laku. Berteriak, menjerit, menangis, atau menarik diri merupakan contoh dari perilaku yang ditunjukan untuk mengatur emosi sebagai respon atas stimulus.

Terakhir, emosi dapat diatur oleh aspek kognitif yang tidak disadari seperti, memilih proses perhatian, penyimpangan memori, penolakan, serta proyeksi, atau dapat juga diatur oleh proses kognitif yang disadari seperti, menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain, merenung, dan membuat bencana.

Menurut Lazarus, sebagaimana dikutip oleh Gross (2002:281), emosi merepresentasikan kebijaksanaan usia, yaitu memberikan respon yang tepat untuk masalah-masalah adaptif. Emosi tidak memaksa kita untuk merespon menggunakan cara-cara tertentu, tetapi menciptakan respon seperti yang kita inginkan. Hal ini memungkinkan kita untuk mengaturnya secara fleksibel. Misalnya, ketika kita takut, kita mungkin bisa berlari, tetapi tidak selalu melakukannya. Ketika marah, kita bisa menyerang, tapi tidak selalu melakukannya, dan ketika geli, kita mungkin tertawa, tapi kita tidak selalu melakukannya. Bagaimana individu mengatur emosi, akan menentukan kesejahteraan yang berkaitan erat dengan emosinya.

Gross, sebagaimana dikutip oleh Richards & James (2000:411), menyatakan bahwa regulasi emosi merujuk pada pikiran atau perilaku yang memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan orang itu akan memilikinya, dan bagaimana seseorang akan mengalami serta mengekspresikannya. Hal ini

dikarenakan emosi dapat diatur dengan banyak cara. Selanjutnya, regulasi emosi juga meliputi segala strategi yang disadari maupun yang tidak disadari untuk meningkatkan, mempertahankan, atau menurunkan komponen-komponen respon emosi yaitu, perasaan, tingkah laku dan respon fisiologis yang meyusun emosi (Gross, 2001:215; Strongman, 2003:171).

Regulasi emosi, bisa menjadi adaptif atau maladaptif. Narimani, dkk., (2013:52) mengemukakan, regulasi emosi yang adaptif, berkaitan dengan adaptasi, kesejahteraan psikologis, dan interaksi sosial yang positif karena, menurut beberapa hasil studi mengenai ilmu-ilmu psikologi dan kajian literatur, regulasi emosi merupakan faktor penting dalam menentukan kesehatan, membentuk kinerja yang baik dalam interaksi sosial serta mengurangi perilaku berisiko. Sedangkan regulasi emosi sendiri, didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami emosi, memodulasi pengalaman dan mengekspresikan emosi.

Menurut Werner (2010:19), regulasi emosi bisa menjadi maladaptif ketika, seorang individu tidak dapat mengubah respon emosionalnya sesuai dengan yang diharapkan. Misalnya, seseorang lebih memilih untuk menghindari situasi yang menengangkan, menurunkan kinerja, fungsi sosial, vitalitas, ataupun cara-cara yang merugikan dalam jangka panjang, daripada memilih untuk dapat menurunkan perasaan negatif, atau memilih cara yang mempunyai manfaat jangka pendek dengan mengubah emosi seperti, membebaskan perasaan, mengurangi kecemasan dalam waktu sementara. Strongman (2003:170) menambahkan, bahwa rendahnya regulasi emosi dihubungkan dengan tidak terkontrol serta terkonstraknya perilaku sosial, agresifitas, rendahnya perilaku prososial, dan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

rentan terhadap pengaruh emosi negatif serta penolakan sosial, sedangkan regulasi emosi yang tinggi, mempunyai efek yang sebaliknya.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka peneliti menyimpulkan regulasi emosi adalah kemampuan bagaimana individu memantau, mengatur, mengekspresikan, mengevaluasi serta memodifikasi emosi secara sadar atau pun tidak sadar agar menjadi respon yang sesuai dan tepat dalam menanggapi situasi-situasi yang sedang dihadapi sehingga menimbulkan ketenangan serta kesejahteraan psikologis dalam diri individu maupun lingkungan sosial.

2.2.2 Strategi Regulasi Emosi

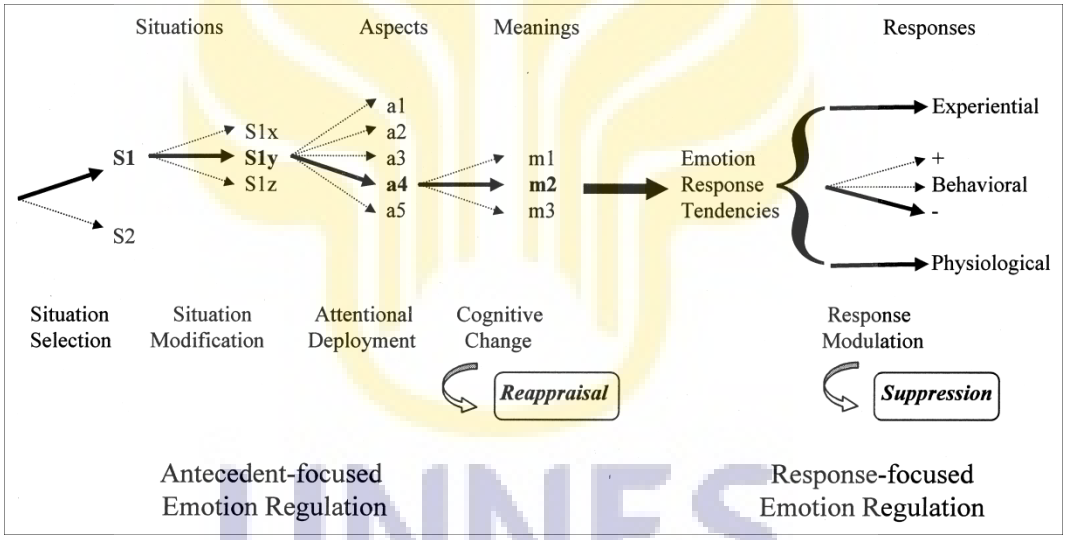
Gross (2001:215) menyatakan bahwa untuk dapat meregulasi emosi, maka dibutuhkan beberapa strategi, baik sadar maupun tidak sadar yang dapat meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi komponen respon emosi seperti perasaan, perilaku, ataupun respon fisik yang dapat meningkatkan emosi. Strategi regulasi emosi tersebut meliputi, *antecedent focused* dan *response focused*.

Strategi *Antecedent focused* mengacu pada usaha yang dilakukan untuk mengantisipasi kecenderungan respon emosi yang akan muncul dan berubah menjadi perilaku serta respon fisik individu. Contohnya adalah menanamkan pandangan pada diri sendiri bahwa ujian merupakan sarana pembelajaran bukan belajar untuk ujian. Sehingga, ketika individu tersebut mengalami kegagalan dalam ujian, dia tidak akan merasa begitu kecewa.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Selanjutnya, strategi *response focused*, atau strategi yang berfokus pada respon mengacu pada usaha yang dilakukan oleh individu untuk meregulasi emosinya setelah emosi itu muncul dan sudah dialami. Contohnya adalah usaha seorang ibu yang mencoba untuk tidak menampilkan perasaan cemas ketika meninggalkan anaknya di Taman Kanak-kanak untuk pertama kalinya (Gross, 2002: 282). Selain strategi, regulasi emosi juga mempunyai proses terjadinya

Berikut ini adalah skema proses regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross untuk menjelaskan proses regulasi emosi yang terjadi.



Gambar 2.1 Model Proses Regulasi Emosi (Gross, 2001: 215)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Berdasarkan skema proses regulasi emosi di atas, terlihat bahwa proses pengaturan emosi terjadi di lima poin dalam proses generatif emosi. Gross (2007:11-15), menjelaskan lima proses regulasi emosi, yaitu pertama, pemilihan situasi. Pemilihan situasi di sini maksudnya adalah menentukan tindakan dengan cara mengurangi atau meningkatkan perilaku tersebut supaya dapat berakhir pada situasi yang diharapkan sehingga dapat menimbulkan emosi yang sesuai dengan

keinginan. Contohnya adalah menghindari rekan kerja yang tidak sopan, menyewa film lucu setelah mengalami hari yang buruk, atau mencari teman yang bisa menjadi tempat untuk meluapkan emosi dengan nyaman. Contoh lainnya adalah, seorang mahasiswa memutuskan untuk pergi makan malam bersama teman baiknya sebelum hari ujian, dari pada belajar kelompok dengan kelompok belajarnya (Gross, 2001:216). Hal ini serupa dengan salah satu cara regulasi emosi yang dikemukakan oleh Masters, Ford, & Arend, sebagaimana dikutip oleh Thompson (1994:36), yaitu dengan mencari sumber daya koping yang bersifat materi ataupun hubungan interpersonal. Misalnya, secara naluriah, seorang individu akan mencari orang lain seperti teman dan keluarga untuk menasehati ketika sedang cemas, menenangkan ketika sedang berduka, serta mendinginkan kepala ketika sedang marah, karena dukungan dari luar itulah yang perlu diregulasi.

Kedua, modifikasi situasi. Situasi, dapat berupa eksternal atau internal. Memodifikasi lingkungan internal, dalam hal ini adalah kognisi, merupakan bagian dari perubahan kognitif yang akan dibahas secara terpisah. Sedangkan modifikasi situasi yang dimaksud di sini adalah melakukan modifikasi eksternal, yaitu melakukan pengubahan terhadap lingkungan fisik atau lingkungan eksternal. Contohnya adalah mengubah topik pembicaraan, ketika tidak sesuai dengan yang diinginkan (Gross, 2001:216).

Ketiga, *attentional deployment*. *Attentional deployment*, dianggap sebagai salah satu bentuk internal dari pemilihan situasi. Rothbart dkk., sebagaimana dikutip oleh Thompson (1994:36), menyatakan bahwa *attentional deployment*

merupakan salah satu proses regulasi emosi pertama yang muncul dalam perkembangan dan tampaknya digunakan dari bayi hingga dewasa, terutama ketika tidak mungkin untuk mengubah atau memodifikasi situasi saat itu. *Attentional deployment* mengacu pada bagaimana individu mengarahkan perhatian mereka dalam situasi tertentu untuk memengaruhi emosi mereka. *Attentional deployment* ini dapat dilakukan dengan cara mengalihkan perhatian atau konsentrasi. Mengalihkan perhatian artinya memfokuskan perhatian pada situasi lain atau mengacuhkan situasi tersebut sama sekali. Contoh, seorang individu lebih memilih bermain handphone ketika kesal dengan temannya (Gross, 2001: 216). Sedangkan konsentrasi, artinya menaruh perhatian pada suatu bentuk emosi akibat situasi tertentu. Contoh, memilih untuk sedih ketika ditinggal pergi orang yang dicinta.

Keempat, perubahan kognitif. Langkah-langkah kognitif dibutuhkan untuk mengubah persepsi menjadi sesuatu yang memunculkan emosi. Perubahan kognitif mengacu pada bagaimana mengubah cara kita dalam menilai situasi menjadi makna emosional, baik dengan mengubah cara berpikir tentang situasi yang terjadi ataupun tentang kemampuan kita untuk mengelola tuntutan itu. Perubahan kognitif sering digunakan untuk mengurangi respon emosional. Namun, perubahan kognitif juga dapat digunakan untuk meningkatkan emosional, bahkan mengubah emosi itu sendiri, misalnya mengubah kemarahan ketika di *bully* orang lain menjadi perasaan sayang kepada orang tersebut (Gross, 2002: 283) dengan mengubah pikiran bahwa orang yang mem*bully* mungkin melakukan hal itu karena sering di*bully* juga oleh orang lain. Hal ini serupa dengan proses

regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (1994:36), yaitu dengan cara mengubah interpretasi individu terhadap suatu informasi.

Selanjutnya, yang terakhir adalah *response modulation*. Berbeda dengan proses regulasi emosi lainnya, respon modulasi terjadi paling akhir dalam proses emosi, modulasi respon memengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau pun perilaku secara langsung. Bentuk umum lain dari modulasi respon yaitu mengatur ekspresi perilaku. Contoh, ketika ujian, individu mungkin akan memilih untuk menyembunyikan rasa malunya karena gagal ujian sebagai bentuk dari usahanya untuk meregulasi emosi dengan *response modulation* (Gross, 2002: 283).

2.2.3 Bentuk Strategi Regulasi Emosi

Gross (1998:226) selanjutnya mengatakan, bahwa di dalam strategi dan proses terjadinya regulasi emosi, terdapat juga bentuk strategi regulasi emosi yang lebih spesifik dan sering digunakan oleh individu. Bentuk strategi yang lebih spesifik itu adalah *reappraisal* dan *suppression*. *Reappraisal* merupakan bentuk strategi regulasi emosi dari *Antecedent focused. Reappraisal* didefinisikan sebagai penilaian kembali secara kognitif terhadap situasi yang berpotensi menimbulkan rangsangan emosi dengan tujuan untuk mengurangi dampak dari rangsangan tersebut. Cutuli (2014:1), mendefinisikan *reappraisal* dengan mengubah cara berpikir mengenai peristiwa yang dapat menimbulkan emosi. *Reappraisal* terjadi sebelum kecenderungan respon emosi itu muncul dan memengaruhi respon emosi yang akan dimunculkan (Gross & Oliver, 2003:349).

Individu yang menggunakan bentuk strategi regulasi emosi *reappraisal*, akan melakukan antisipasi terhadap emosi yang akan dialami sebelum emosi

tersebut terjadi, sehingga dia dapat mennyesuaikan emosinya sesuai dengan situasi dan dapat mengubah emosinya, sesuai dengan harapan. Berdasarkan gambar 2.1, *reappraisal* ini merupakan bentuk dari salah satu proses regulasi emosi, yaitu perubahan kognitif, dimana seorang individu dituntut untuk berpikiran positif terhadap situasi serta emosi yang terjadi.

Kedua, *suppression. Suppression* merupakan bentuk strategi regulasi emosi dari *response focused* yang terjadi di dalam proses modulasi respon. Individu berusaha mengubah respon yang ditimbulkan akibat rangsangan emosi. *Suppression* didefinisikan sebagai penekanan terhadap perilaku yang diekspresikan sebagai ungkapan dari rangsangan emosi. Individu yang menggunakan bentuk strategi *suppression*, tidak akan memunculkan perilaku yang menggambarkan emosinya. Tujuannya adalah mengurangi rangsangan emosi yang dimiliki.

Kedua bentuk strategi regulasi emosi tersebut, *reappraisal* dan *suppression* akan digunakan oleh peneliti untuk membuat skala regulasi emosi dalam penelitian ini. Skala tersebut bertujuan untuk mengetahui bentuk strategi regulasi emosi yang digunakan individu, khususnya mahasiswa dalam meregulasi emosinya.

2.3 Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Internet Addiction*

Internet, saat ini sudah menjadi kebutuhan individu di muka bumi, sehingga hampir setiap individu disibukan dengan internet dimanapun dan kapanpun. Penggunaan internet yang semakin meningkat ini, menurut Soetjipto

(2005:75) akan menimbulkan permasalahn baru. Permasalahan ini dikenal oleh ahli psikologi sebagai kecanduan internet (*internet addiction).*

Konsep *internet addiction,* disamakan dengan perilaku kecanduan alkohol (Young, 2004:405). Pada umumnya, alkohol, rokok, obat-obatan, dan makanan dapat digunakan untuk memodifikasi pengalaman emosi (Gross & Ross, 2007:15). Sama seperti alkohol, penggunaan internet akan berubah menjadi suatu kebutuhan untuk menghilangkan perasaan negatif seperti kecemasan, kekhawatiran, kegelisahan ketika digunakan secara terus-menerus dan mengarah pada perilaku kompulsif (Young, 2011:6).Perilaku kompulsif seperti itu berfungsi untuk mengurangi ketegangan emosional dan juga sebagai penguatan untuk perilaku selanjutnya dalam beberapa kasus oleh seorang pecandu alkohol (Young, 2004: 405).

Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan Sher & Grekin sebagaimana dikutip oleh Nolen-Hoeksema (2011:162) yang menyatakan, bahwa penyalahgunaan alkohol ada juga hubungannya dengan gangguan pada regulasi emosi. Seseorang yang dapat meregulasi emosinya, akan cenderung mengalami distres dan depresi yang lebih kecil dibandingkan dengan orang yang tidak dapat meregulasi emosinya. Hal ini disebabkan karena menurut Narimani dkk. (2013: 52), regulasi emosi yang adaptif berkaitan dengan adaptasi, kesejahteraan psikologis, dan interaksi sosial yang positif.

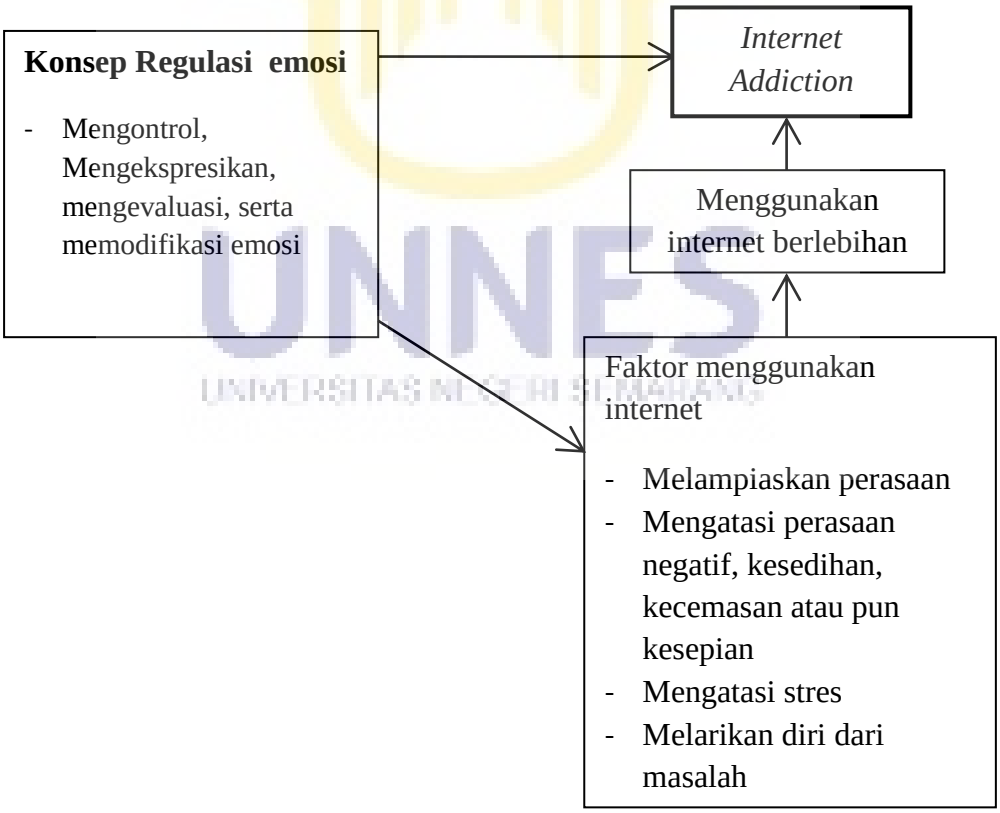
Beberapa ahli lain seperti Mennin dkk., Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, sebagaimana dikutip oleh Aldao dkk. (2010: 218), juga mendukung pernyataan tersebut dengan mengatakan, ketidakmampuan individu dalam

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

mengelola emosi, dapat memicu periode distres yang lama dan parah, serta akan berkembang menjadi depresi atau kecemasan.

Berdasarkan gambaran beberapa pernyataan di atas, maka peneliti berasumsi bahwa individu yang mempunyai regulasi emosi yang rendah akan menggunakan internet sebagai sarana untuk melampiaskan perasaan negatifnya, seperti kesedihan, kecemasan, kesepiaan, serta pelarian diri dari masalah sehari-hari, karena individu dengan regulasi emosi yang tinggi, lebih bertahan dalam menghadapi masalah (Mawardah & Adiyanti, 2014: 62). Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara regulasi emosi dengan *internet addiction*.

2.4 Kerangka Berpikir



Gambar 2.2 Kerangka Berpikir

Berdasarkan skema gambar kerangka berpikir di atas, maka dapat dilihat bahwa konsep regulasi emosi yang terdiri dari beberapa aspek seperti mengontrol, mengekspresikan, mengevaluasi, serta memodifikasi emosi, sejalan dengan faktor-faktor yang memicu individu untuk menggunakan internet, yaitu sebagai sarana pelampiasan perasaan, mengatasi perasaan negatif, kesedihan, kecemasan atau pun kesepian, mengatasi stres, melarikan diri dari masalah, dan beberapa masalah kehidupan lainnya yang dapat membuat individu mengakses lebih lama dari biasanya, sehingga berpotensi untuk mengalami kecanduan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Larose dkk. (2003:230), bahwa menjadikan internet sebagai bantuan untuk mengatasi stres, kesepian, depresi, atau kecemasan, berpotensi untuk mengalami kecanduan internet.

2.5 Hipotesis

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini, yaitu ada hubungan antara regulasi emosi dengan *internet addiction* pada mahasiswa.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan penjelasan mengenai hasil penelitian yang telah diakukan, maka kesimpulan yang dapat ditarik, yaitu secara simultan, terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi berdasarkan strategi *reappraisal* dan *suppression* dengan *internet addiction* dalam penelitian ini dengan tingkat korelasi yang rendah. Artinya, bahwa sebagian kecil dari *internet addiction* dipengaruhi oleh regulasi emosi, sedangkan sebagian besar lainnya dipengaruhi oleh variabel di luar penelitian ini.

5.2 Saran

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, analisis data, dan kesimpulan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi pengguna internet

Pengguna internet diharapkan untuk lebih bijaksana dalam menggunakan internet, supaya internet tidak menimbulkan masalah yang serius dalam kehidupan. Selain dapat menimbulkan masalah yang serius, penggunaan internet selain kebutuhan kuliah juga dapat menyebabkan masalah psikologis dengan menganggap bahwa kehidupan *online* lebih menyenangkan dibanding kehidupan nyata. Pengguna internet juga perlu lebih memerhatikan strategi yang efektif untuk mengelola emosi, sehingga emosi yang dimiliki dapat diekspresikan pada waktu dan tempat yang tepat, serta dengan cara yang tepat pula.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang hendak meneliti ataupun hendak mengembangkan penelitian sejenis, untuk mencari referensi yang lebih luas, sehingga dapat menjelaskan variabel baik regulasi emosi ataupun *internet addiction* lebih mendalam, karena berdasarkan pengalaman peneliti, peneliti menemukan ulasan mengenai teori regulasi emosi milik Gross yang paling baru, dan lebih komprehensif dalam membahas regulasi emosi. Diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya untuk mencari variabel-variabel lain yang mempunyai kontribusi terhadap *internet addiction,* sebab kontribusi yang diberikan oleh variabel regulasi emosi dalam peneltian ini cukup kecil dan sebagian besar lainnya dipengaruhi oleh variabel di luar penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan fenomena terkait *internet addiction* dengan metode penelitian kualitatif.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Aldao, Amelia., S. Nolen-Hoeksema., & Susanne Schweizer. 2010. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30 : 217–237.

Adrian., A.L. Ekowati., & E. Suryani. 2014. Gambaran masalah emosi dan perilaku pada pelajar SMA Regina Pacis Jakarta dengan adiksi internet. *Journal of Medicine*, vol.13 (3) : 199-207.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, S. 2014. *Penyusunan skala psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. 2015a. *Metode penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

_____. 2015b. *Reliabiliatas dan Validitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Basri, A.S. Hasan. 2014. Kecenderungan *internet addiction disorder* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi ditinjau dari religiositas. *Jurnal Dakwah*, vol. 15 (2) : 407-432.

Beard, K.W., & E.M. Wolf. 2001. Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, vol. 4 (3): 377-383.

Berenbaum, H. dkk. 2003. A Taxonomy of emotional disturbances. *ClinicalPsychology: Science and Practice*, vol. 10 (2).

Campbell-Sills, Laura. dkk. 2006. Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. Behaviour Research and Therapy, 44:1251–1263.

Caplan, S.E. 2003. Preference for online social interaction: A theory of problematic internet Use and psychosocial well-being. *Communication Research*, vol. 30 (6) : 625-648.

Caselli, Gabriele. dkk. 2010. Rumination as a predictor of drinking behaviour in alcohol abusers: a prospective study. *Addiction Research Report*, hlm.1-8.

Chaplin, J.P. 2009. *Kamus lengkap psikologi*. Diterjemahkan oleh: Kartini Kartono. Jakarta: Rajawali Pers.

Chen, Y. & S. S. Peng. 2008. University students' internet use and its relationships With academic performance, interpersonal relationships,

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

psychosocial adjustment, and self-evaluation. *Cyberpsychology & Behavior*, vol. 11 (4): 467-469.

Cozby, P.C. 2009. *Methods in Behavioral Research*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Cutuli, D. 2014.Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: An overview on their modulatory effects and neural correlates. *Mini Review Article,* vol. 8 (175): 1-6.

Fibrianti, I. D. 2009. Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Skripsi*. Universitas Diponegoro.

Garnefski, N., V. Kraaij., & P. Spinhoven. 2001. Negative life events, cogntive emotion regulation and emotional problem. *Personality and Individual Differences,* vol. 30 : 1311-1327.

Ghazali, Imam. 2001. *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* 19. (5th Ed.). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Gratz, K.L., and Lizabeth Roemer. 2004. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, vol. 26: (1).

Gross, J.J. 1998. Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 74 (1): 224-237.

Gross, J.J. 1999. *Emotion and emotion regulation*. Handbook of personality: theory and research, second edition. New York: Guilford.

Gross, J.J. 2001. Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *American Psychological Science*, vol. 10 (6) : 214-219.

Gross, J.J. 2002. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology,* 39:281–291.

Gross, J.J. & O. P. John. 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 85 (2): 348–362.

Gross, J.J., & R.A. Thompson. 2007. *Emotion regulation: Conceptual foundations*. Handbook of Emotion Regulation. Guilford Publications.

Gross J.J. & John. (n.d.) Emotion Regulation questionnaire (ERQ). Online. Tersedia dalam https://spl.stanford.edu/sites/default/files/english_0.pdf. [diakses 21 Juli 2016]

Hapsari, A., & A.D. Ariana. 2015. Hubungan antara kesepian dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, vol. 04 (3) : 169- 171.

Hofmann, S.G. dkk. 2009. How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour Research and Therapy*, 47:389–394.

Hormes, J. M., B. Kearns., & C. Alix Timko. 2014. Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, vol. 109: 2079–2088.

John, O.P., & J.J. Gross. 2004. Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, vol. 72 (6):1301-1333.

Joorman, J., K.L. Yoon., & M. Siemer. 2009. Cognition and emotion regulation. Dalam *HandbookofEmotion regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Diedit oleh Ann M. Kring & Denise M. Sloan. New York : The Guilford Press.

KOÇ, Mustafa. 2011. Internet addiction and psychopatology. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, vol 10 (1): 143-148.

Larose, R., C.A. Lin., & M.S. Eastin. 2003. unregulated internet usage: addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5:225–253.

Lee, H.W. 2012. impulsivity in internet addiction: a comparison with pathological gambling. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 15 (7): 373-377.

Martono, N. 2011. *Metode penelitian kuantitatif : analisis isi dan analisis data sekunder.* (Edisi Revisi). Jakarta : Rajagrafindo Persada.

Masyarakat Internet Indonesia. 2010. Perkembangan jejaring sosial di indonesia dan implikasinya. Online. Tersedia dalam http://www.slideshare.net/HeruSutadi/perkembangan-jejaring-sosial-social-networks-di-indonesia-dan-implikasinya/. [diakses 14 April 2016]

Mawardah, M., & M.G. Adiyanti. 2014. Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku *cyberbullying*. *Jurnal Psikologi*, vol. 41(1) : 60 – 73.

Mayangsari, E.D., & O.I. Ranakusuma. 2014. Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas penyidik POLRI dan penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, vol. 3 (1): 13-27.

McRae, K. dkk. 2012. Individual differences in reappraisal ability: links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, vol. 46: 2–7.

Meerkerk, G. 2007. Pwned by the internet: explorative research into the causes and consequences of compulsive internet use. *Thesis.* Erasmus Universiteit Rotterdam.

Morahan-Martin, J., & P. Schumacher. 2000. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computer in Human Behavior*, vol. 16:13-29.

Muñoz-Rivas, M.J., L. Fernández., dan M. Gámez-Guadix. 2010. Analysis of the indicators of pathological internet use in Spanish University Students. *The Spanish Journal of Psychology.* Vol. 13 (2) 697-707.

Narimani, M. dkk. 2013. The effectiveness of training acceptance/ commitment and training emotion regulation on high-risk behaviors of students with dyscalculia. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, vol. 2 (2) : 51-58.

Ningtyas, S.D. Yuhana. 2012. Hubungan antara *self control* dengan *internet addiction* pada mahasiswa. Educational Psychology Journal, vol. 1 (1).

Nolen-Hoeksema, S. 2011. Emotion regulationand psychopathology:the role of gender. *The Annual Review of Clinical Psychology, vol.* 8:161–87.

Odaci, H. & C.˘dem B. Celik. 2013. Who are problematic internet users? an investigation of the correlation between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, vol. 29: 82–2387.

Oguz, E., & O. Cakir. 2014. Relationship between the levels of loneliness and internet addiction. *Anthropologist*, vol. 18 (1) : 183-189.

Oktan, V. 2011. The predictive relationship between emotion management skills and internet addiction. *Social, Behavior, and Personality*, vol. 39 (10): 1425-1430.

Ozdemir, Y., Y. ar Kuzucu., & Serife Ak. 2014. Depression, loneliness and internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, vol. 34 : 284–290.

Pons, F., M. de Rosnay., & F. Cuisinier. 2010. Cognition and emotion. *Learning and cognition-issues and concepts-focus on cognition.* Hlm. 237-244.

Priyatno, D. 2010. *Teknik mudah dan cepat melakukan analisis data penelitian dengan SPSS dan tanya jawab ujian pendadaran*. Yogyakarta: Gava Media.

Purwanto, D. 2006. *Komunikasi bisnis. Edisi: 3*. Jakarta: Erlangga.

Purwanto, E. 2013. *Metodepenelitian kuantitatif.* Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.

Richards, J.M., & J.J. Gross. 2000. Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 79 (3) : 410-424.

Salimah, N. 2016. Pengaruh tipe kepribadian dan leisure boredom terhadap internet addicton pada mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.

Samosir, H.A. 2015. Generasi Gadget, 8 dari 10 Remaja Jakarta Tak Aktif Bergerak. CNN Indonesia. Online. Tersedia dalam http://www.cnnindonesia.com/gayahidup/20150519182148255543 08/generasi-gadget-8-dari-10-remaja-jakarta-tak-aktif-bergerak/. [diakses 12 april 2016]

Shapira, N.A. dkk. 2000. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57 : 267–272.

Silvadha, A. 2012. Konsep diri pemain game online: studi fenomenologi tentang konstruksi konsep diri perempuan pencanduan online di Jakarta. *eJurnal mahasiswa Universitas Padjajaran*, vol. 1 (1): 1-16.

Soetjipto, H.P. 2005. Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet. *Jurnal Psikologi*, vol. 32 (2) : 74-91.

Statista. 2014. Distribution of internet users worldwide as of november 2014, by age group. Online. Tersedia dalam http://www.statista.com/statistics/272365/age-distribution-of-internet-users-worldwide/. [diakses 12 April 2016]

Statista. 2015. Online. Distribution of worldwide internet users as of May 2015, by region.Tersedia dalam http://www.statista.com/statistics/271401/regional-distribution-of-internet-users-worldwide/. [diakses 12 April 2016]

Strongman, K.T. 2003. *The psychology of emotion: from everyday life to theory* (5th Ed.). England : John Wiley & Sons Ltd.

Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Thompson, R.A. 1994. Emotion regulation: a theme in search of definition. Online. Tersedia dalam http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/30501353/thompson1994.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1461477349&Signature=v%2Fb%2B6SXgJUuETB7FuS%2Bim5Uv9gA%3D&response-content_disposition=inline%3B%20filename%3DEmotion_regulation_A_theme_in_search_of.pdf. [diakses14 April 2016]

Tresnawati, F.R. 2016. Hubungan antara *the big five personality trait* dengan *fear of missing out* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.

Webb, T.L. dkk. 2012. Effective regulation of affect: An action control perspective on emotion regulation. *EUROPEAN REVIEW OF SOCIAL PSYCHOLOGY*, 23:143–186.

Werner, K., & J.J. Gross. 2009. Emotion regulation and psychopathology*:* a conceptual framework. Dalam *Emotion regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Diedit oleh Ann M. Kring & Denise M. Sloan. New York : The Guilford Press.

Widhiarso, W. 2010. Uji linieritas hubungan. *Manuskrip*. Fakultas Psikologi, Universitas Gajah Mada.

Widyanto, Laura., & M. Griffiths. 2006. Internet addiction: a critical review. *International Journal Mental Health Addict*, 4:31–51.

Wowkeren. 2014. 80 persen remaja indonesia kecanduan internet.Online. Tersedia dalam http://www.wowkeren.com/berita/tampil/00046680.html [diakses 14 April 2016]

Wu, C. dkk. 2015. Risk factors of internet addiction among internet users: an online questionnaire survey. *Plos One*, vol. 10 (10) : 1-10.

Yen, J. 2007. Family factors of internet addiction and substance use experience in taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, vol. 10 (3): 323-329.

Young, K.S., & R.C. Rogers. 1998. The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, vol. 1 (1) : 25- 28.

Young, K.S. 1999a. The research and controversy surrounding internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, vol. 2 (5).

_____. 1999b. Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment.

Young, K.S. 1996a. Psychology of computer use: Xl. addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports* vol. 79 : 899-902.

_____. 1996b. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, vol. 1 (3):237-244.

Young, K.S. 2004. Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, vol. 48 (4) : 402-415.

Young, K.S., X.D. Yue., & L. Ying. 2011. Prevalence estimates and etiologic models of internet addiction. Dalam *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Diedit oleh: Kimberly S. Young & Cristiano Nabuco de Abreu. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.

Young, K.S. 2011. Clinical assessment of internet-addicted clients. Dalam *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Diedit oleh: Kimberly S. Young & Cristiano Nabuco de Abreu. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.

Zakaria, M. (n.d) Pengertian, fungsi, dan manfaat internet terlengkap. Online. Tersedia dalam, http://nesabamedia.com/pengertian-fungsi-dan-manfaat-internet-lengkap/. [diakses 25 Mei 2016]

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG