

## **REGULASI DIRI DAN ADIKSI SITUS JEJARING SOSIAL *FACEBOOK* PADA MAHASISWA POLITEKNIK PERTANIAN NEGERI SAMARINDA**

**Raras Haryuningrum, Dian Ratna Sawitri**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

rarasharyu@gmail.com

### **Abstrak**

Situs jejaring sosial *facebook* saat ini semakin populer di dunia maya. Adiksi *facebook* jika dibiarkan terus menerus dapat berakibat buruk bagi penggunaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan adiksi situs jejaring sosial *facebook* pada mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Samarinda. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan adiksi situs jejaring sosial *facebook* pada mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Samarinda. Alat ukur yang digunakan pada penelitian adalah Skala Regulasi Diri (44 aitem;  $\alpha = .91$ ) dan Skala Adiksi Situs Jejaring Sosial *Facebook* (32 aitem;  $\alpha = .91$ ). Populasi dalam penelitian ini mahasiswa semester 2 dan 4 Politeknik Pertanian Negeri Samarinda dengan jumlah sebanyak 499 mahasiswa. Sampel penelitian adalah 230 mahasiswa yang memiliki akun *facebook* dan aktif menggunakan *facebook* minimal 6 bulan, yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa  $r_{xy} = -.39$ , ( $p < .001$ ), artinya terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan adiksi situs jejaring sosial *facebook*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah adiksi situs jejaring sosial *facebook*. Sumbangan efektif regulasi diri terhadap adiksi situs jejaring sosial *facebook* adalah sebesar 15.1%.

**Kata kunci:** regulasi diri, adiksi situs jejaring sosial *facebook*, mahasiswa

### **Abstract**

The social networking site facebook is currently growing in popularity in internet. facebook addiction can be bad for users. This research aims to know the relationship between the self-regulation with the addiction of social networking site facebook on the Politeknik Pertanian Negeri Samarinda. The hypothesis in this study is that there is a negative and significant relationship between self-regulation with the addiction of social networking site facebook on Politeknik Pertanian Negeri Samarinda. Measuring instruments used in this research is the Scale of Self Regulation (44 items;  $\alpha = .91$ ) and the Scale of The Addiction of Social Networking Site Facebook (32 items;  $\alpha = .91$ ). The population in this study are 499 students around semester 2 and 4 at Politeknik Pertanian Negeri Samarinda. The research sample is 230 student who has a facebook account and actively use facebook at least 6 months, obtained by purposive sampling technique. Simple regression analysis showed that  $r_{xy} = -.39$ , ( $p < .001$ ), it means there is a negative and significant relationship between self regulation with the addiction of social networking site facebook. It showed that the higher self regulation then the lower addiction of social networking site facebook. Effective self regulation affect addiction of social networking site facebook around 15.1%.

**Keywords:** self-regulation, addiction of social networking site facebook, students

## **PENDAHULUAN**

Penggunaan internet saat ini telah menjadi hal yang biasa di kalangan masyarakat bahkan hingga menjadi rutinitas. Internet digunakan sebagai media untuk memperoleh informasi apapun dengan mudah dan cepat. Salah satu media berbasis internet yang saat ini sedang banyak digemari adalah media sosial atau yang juga dikenal dengan sebutan situs jejaring sosial. Situs jejaring sosial adalah suatu komunitas virtual di mana penggunanya dapat membuat profil publik individu, berinteraksi dengan teman-teman kehidupan nyata maupun dunia maya, dan bertemu orang lain berdasarkan kepentingan bersama (Kuss & Griffiths, 2011). Situs jejaring sosial saat ini semakin populer di dunia maya. Menurut Fakhurroja dan Munandar (2009), populernya situs jejaring sosial ini dikarenakan mudahnya mencari teman dan saling berbagi tanpa melihat perbedaan waktu, tempat, dan juga budaya.

Situs jejaring sosial pada awalnya sukses dengan munculnya *friendster* dan *myspace*, lalu diikuti dengan kesuksesan *facebook* yang mencuri perhatian para pengguna internet karena kesederhanaan *layout* dan fitur yang memudahkan untuk saling berkomunikasi. Berkembangnya jaman membuat situs-situs jejaring sosial mulai menjamur seperti diantaranya adalah *twitter*, *instagram*, *path*, *youtube*, *google+*, dan masih banyak lagi (Rahmania, Cahyanto, & Destiara, 2010). Penerimaan masyarakat terhadap situs jejaring sosial membuat para pengembang mulai berlomba-lomba untuk menciptakan dan mengembangkan program lebih canggih dengan fitur yang lebih lengkap sebagai mediator komunikasi antar individu (Aulia, 2010).

Situs Kementerian Komunikasi dan Informatika ([kominfo.go.id](http://kominfo.go.id), 2013) memberitakan bahwa pengguna internet yang ada di Indonesia saat ini telah mencapai 63 juta orang, dan sekitar 95% diantaranya menggunakan internet untuk mengakses situs jejaring sosial. Indonesia menempati peringkat ke-4 terbesar pengguna *facebook* di dunia setelah Amerika Serikat, Brazil, dan India ([kominfo.go.id](http://kominfo.go.id), 2013). Di Indonesia, situs jejaring sosial *facebook* memiliki pengguna aktif yang cukup banyak yaitu sekitar 9.71 juta orang (Juju & Sulianta, 2010).

*Facebook* masih tetap menjadi pilihan bagi para pengguna situs jejaring sosial walaupun banyak bermunculan situs jejaring sosial baru. Pengguna *facebook* datang dari berbagai kalangan yaitu, mahasiswa dan pelajar, pekerja kantoran, politisi, dan institusi serta perusahaan (Jasmine, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kuss dan Griffiths (2011), remaja dan mahasiswa merupakan pengguna yang paling banyak mengakses *facebook*. Penggunaan *facebook* yang berlebihan dapat membuat mahasiswa lupa dan menunda kewajibannya, seperti menunda mengerjakan tugas, skripsi serta kewajiban untuk belajar (Balci & Golcu, 2013). Adiksi situs jejaring sosial juga memberikan konsekuensi yang buruk bagi remaja, pelajar, dan mahasiswa seperti berkurangnya aktivitas di kehidupan nyata, penurunan nilai akademik, serta masalah hubungan baik dengan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar (Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Aulia (2010) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kebutuhan afiliasi dengan kecanduan situs jejaring sosial *facebook* pada mahasiswa. Pada penelitian tersebut memiliki hubungan negatif dengan variabel *soft skill* yang dibutuhkan individu dalam menjalin hubungan sosial. Penggunaan *facebook* jika diamati dari fungsinya sangat bermanfaat untuk

menjalin pertemanan di dunia maya atau virtual (Rahmania, Cahyanto, & Destiara, 2010). Fakta tersebut menunjukkan bahwa secara tidak langsung kemampuan individu dalam mengatur dirinya ketika menggunakan *facebook* akan menentukan hubungan sosialnya akan terganggu atau tidak. Regulasi diri yang baik menggambarkan individu dapat memberi batasan waktu saat menggunakan *facebook* dan tidak menggunakannya secara berlebihan.

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009), regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengatur dirinya sendiri dengan cara mengatur perilaku, menciptakan standar perilaku untuk diri sendiri, dan memberi konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Mencegah agar tidak mengalami adiksi, mahasiswa harus memiliki kemampuan dalam mengatur diri terhadap penggunaan *facebook*. Kemampuan mengatur diri ini disebut dengan regulasi diri. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik dapat mengelola waktu pada saat menggunakan *facebook* secara baik. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara regulasi diri dengan adiksi situs jejaring sosial *facebook* pada mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Samarinda. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan adiksi situs jejaring sosial *facebook* pada mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Samarinda.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 2 dan 4 Politeknik Pertanian Negeri Samarinda yang memiliki kriteria mempunyai akun *facebook*, dan merupakan pengguna aktif *facebook* selama minimal 6 bulan atau lebih. Metode pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 230 mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Samarinda yang memenuhi kriteria. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala respon berdasarkan skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat pilihan yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak setuju (STS). Dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu Skala Regulasi Diri dan Skala Adiksi Situs Jejaring Sosial *Facebook*. Teknik statistik yang digunakan untuk membuktikan hipotesis dari penelitian ini adalah teknik *Korelasi Product Moment* dengan memanfaatkan aplikasi SPSS 17.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji hipotesis penelitian yang menggunakan teknik analisis regresi sederhana diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -.39$  ( $p < .001$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel negatif yang dapat diartikan semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah adiksi situs jejaring sosial *facebook*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi adiksi situs jejaring sosial *facebook*. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan adiksi situs jejaring sosial *facebook* pada mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri

Samarinda. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan adiksi situs jejaring sosial *facebook* pada mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Samarinda dapat diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan Rouis, Limayem, dan Sangari (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi akan menggunakan *facebook* secara efektif. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi cenderung menggunakan *facebook* seperlunya dan tidak mengganggu jam belajarnya, sehingga mahasiswa tersebut cenderung memiliki nilai akademik yang lebih baik. Mahasiswa yang tidak mengalami adiksi *facebook* akan menggunakan *facebook* secara efektif dan tidak digunakan secara berlebihan. Mahasiswa akan menggunakan *facebook* seperlunya seperti hanya untuk mendapatkan informasi tentang orang dan peristiwa, untuk memasukkan foto dan melihat foto teman, dan membagi profil pribadi kepada orang lain (Balci & Golcu, 2013).

Regulasi diri yang dimiliki mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Samarinda memberikan sumbangan efektif sebesar 15.1% terhadap adiksi situs jejaring sosial *facebook*. Sementara itu, sisanya 84.9% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor lain tersebut adalah keterampilan sosial, kemampuan sosialisasi, kebutuhan afiliasi, dan kontrol diri.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dapat diterima, yaitu ada hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan adiksi situs jejaring sosial *facebook* pada mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Samarinda. Semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah adiksi situs jejaring sosial *facebook* dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi adiksi situs jejaring sosial *facebook*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian (revisi ed.)*. Malang: UMM Press.
- Aulia, M. (2010). Hubungan antara kebutuhan afiliasi dengan kecanduan facebook. *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Fakultas Psikologi.
- Balci, S. & Golcu, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: "Selcuk University example". *Journal of Turkish Studies*, 34, 255-278.
- Fakhrurroja, H. & Munandar, A. (2009). *Twitter ngoceh dapat duit*. Yogyakarta: Penerbit Great Publisher.

- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. Dalam K. Rosenberg & L. Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence and treatment*, 119-141. New York, NY: Elsevier.
- Jasmine, C. (2009). *Cepat dan mudah menguasai facebook untuk pemula*. Yogyakarta: Indonesia Tera.
- Juju, D. & Sulianta, F. (2010). *Hitam dan putih facebook*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Kominfo.go.id. (2013). Kominfo: Pengguna internet di Indonesia 63 juta orang. (diakses dari <http://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo>).
- Kuss, D. J. & Griffiths M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552
- Rahmania, A., Cahyanto, A. & Destiara, Y. (2010). *Internet sehat facebook dan twitter*. Depok: Penebar Plus.
- Rouis, S., Limayem, M. & Sangari, E. S. (2011). Impact of facebook usage on students' academic achievement: Role of self-regulation and trust. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9, 961-994.