

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA SISWA SMK JAYAWISATA SEMARANG

Izka Aniyatul Manfaati Sifa, Dian Ratna Sawitri

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

izkams1@gmail.com

Abstrak

Regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan dan mengarahkan perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Sedangkan adiksi media sosial *Instagram* rasa ketertarikan yang tinggi terhadap suatu hal sehingga menimbulkan keinginan untuk terus-menerus melakukan hal tersebut dan diiringi gejala tertentu pada media sosial *Instagram*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan adiksi media sosial *Instagram* pada siswa SMK Jayawisata Semarang. Populasi meliputi seluruh siswa SMK kelas X, XI, XII yang berusia 15-18 tahun berjumlah 124 siswa. Sampel sejumlah 89 siswa diambil dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan adiksi media sosial *Instagram*, dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,231$ dan taraf signifikansi 0,029 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah adiksi media sosial *Instagram*, begitu juga sebaliknya. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 5,4% terhadap adiksi media sosial *Instagram*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi siswa, orangtua, dan sekolah maupun referensi pendukung bagi peneliti selanjutnya.

Kata kunci : regulasi diri, adiksi media sosial, *Instagram*, siswa SMK

Abstract

Self regulation is the ability to plan and direct the behavior to achieve a certain goal by involving elements of physical, cognitive, emotional, and social. Whereas the social media instagram addiction the high interest in Instagram against a things giving rise to the desire to constantly do it and accompanied by certain symptoms of social media on Instagram. This research aims to know the relationship between self regulation and social media addiction with Instagram at students of SMK Jayawisata Semarang. The population included all students of SMK classes X, XI, XII, aged 15-18 years amounted to 124 students. Sample a number of 89 students taken by using cluster random sampling techniques. Simple regression analysis showed a significant negative relationship between self regulation with social media addiction with Instagram, with a coefficient of correlation $r_{xy} = -0.231$ extent and significance 0.029 ($p < 0.05$). That is, the higher self regulation, then the lower the social media Instagram addiction, vice

versa. Self regulation effective contribution amounting to 5.4% against social media Instagram addiction This research is expected to be a consideration for students, parents, and schools as well as the supporting reference for subsequent researchers.

Key word: *self regulation, social media addiction, Instagram, SMK*

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, pengguna Instagram semakin meningkat. Hal ini didukung dengan berkembangnya SNS (Social Networking Sites) dengan menampilkan beberapa platform sosial media seperti Facebook, Twitter dan beberapa media sosial lainnya. Layanan posting foto sebanyak-banyaknya membuat netizen (pengguna internet) selalu ingin menampilkan aktivitas dalam keseharian menjadi lebih mudah melalui Instagram (Ertürk, 2016). Instagram mengembangkan layanan interaktif secara online dengan fasilitas dapat menampilkan diri dengan sarana foto dan video (Michikyan, Dennis, & Subrahmayan, 2014).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Buente dan Robbin (2008) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial Instagram dapat membuat nilai seorang pelajar menurun. Studi yang dilakukan oleh peneliti dari Ohio State University tersebut menunjukkan bahwa pelajar yang menghabiskan waktunya untuk mengakses Instagram akan lebih sedikit belajar. Para pelajar menghabiskan waktu setiap hari untuk mencari teman dan melakukan messaging sehingga kehilangan waktu efektif untuk urusan akademik. Penelitian tentang hubungan Instagram dan performa pelajar ini dilakukan terhadap 219 pelajar Amerika Serikat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68% subjek pengguna media sosial Instagram membuka akun miliknya setiap hari. Waktu yang dihabiskan para pelajar untuk membuka Instagram bervariasi, mulai dari beberapa menit hingga lebih dari 1 jam. Akibatnya nilai akademis subjek mengalami penurunan yang sangat drastis.

Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet Indonesia pada tahun 2016 sebanyak 132,7 juta atau sebesar 51,5% dari total penduduk Indonesia 256,2 juta jiwa pada tahun 2016 (BPS, 2016). Pengguna internet dengan kelompok usia 35-44 tahun merupakan pengguna terbanyak, sedangkan pengguna paling sedikit adalah usia 55 tahun keatas. Deskripsi penggunaan terbanyak dalam bermedia sosial ditempati dengan penggunaan Facebook sebesar 54% atau sebesar 71,6 juta orang, lalu disusul oleh media sosial Instagram dengan jumlah pengguna sebesar 15% atau sebanyak 19,9 juta, dan di posisi ketiga yaitu penggunaan sosial media Youtube sebesar 11% atau sebesar 14,5 juta, dan sisanya adalah pengguna Twitter dan LinkedIn.

Rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan waktu cukup lama untuk mengakses media sosial, yaitu sekitar jam 54 menit tiap harinya. Kebutuhan internet pada masyarakat Indonesia saat ini layaknya kebutuhan primer yang harus menjadi kewajiban tiap individunya. Jumlah pengguna

internet di Indonesia telah mencapai 82 juta lebih serta menduduki peringkat ke-8 terbesar di dunia. Angka penetrasinya mencapai 24,23%, angka yang cukup tinggi jika dibandingkan dengan pengguna internet di kawasan Asia Tenggara maupun Australia (APJII, 2016).

Country Director Facebook di Indonesia, Sri Widowati mengemukakan bahwa angka untuk pengguna Instagram di Indonesia sebesar 45 juta dari jumlah keseluruhan 700 juta pengguna aktif global Instagram pada tahun 2017. Angka ini meningkat dari tahun 2016 yang hanya sebesar 22 juta. Dengan demikian, Indonesia menjadi pengguna terbesar Instagram se-Asia Pasifik (Sriram & Raghavendra, 2014).

Perilaku ketergantungan yang dikembangkan seseorang pada suatu kegiatan tertentu disebut kecanduan (addiction) (Cardwell, 2003). Adiksi dapat didefinisikan juga sebagai pola kebiasaan yang berulang-ulang dilakukan secara otomatis tanpa pikir panjang yang dapat meningkatkan resiko penyakit mental dan atau masalah sosial sehingga perilaku orang tersebut terlihat tidak rasional dan lepas kontrol (Marlat & Vanderboss, 1997). Menurut Brown (dalam Clark & Scott, 2009) adiksi adalah rasa ketertarikan yang tinggi terhadap suatu hal sehingga menimbulkan keinginan untuk terus menerus melakukan hal tersebut dan diiringi gejala tertentu. Menurut Marks (dalam Marks, Cavanagh, & Gega, 2007), tipe adiksi perilaku yang tidak ada pengaruhnya dengan obat-obatan maupun zat adiktif disebut adiksi media. Adiksi media tersebut meliputi adiksi judi, televisi, adiksi video game, serta adiksi internet. Kecanduan juga dapat dipandang sebagai keterlibatan terus-menerus pada sebuah aktivitas meskipun akan memberikan konsekuensi negatif.

Penelitian mengenai adiksi Instagram perlu dilakukan karena dampaknya yang tergolong negatif. Misalnya, hasil penelitian Koc (2011) menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan Instagram lebih dari enam jam per hari umumnya mengungkapkan keluhan psikis dibanding siswa yang menggunakan Instagram kurang dari tiga jam. Penelitian ini mengungkapkan bahwa ketika siswa menggunakan Instagram dengan intensitas tinggi, maka terdapat gejala kejiwaan, seperti depresi, obsesif kompulsif, permusuhan, fobia kecemasan, paranoid, dan psychotism tinggi. Penelitian yang dilakukan Azher (2014) menunjukkan bahwa kecanduan akan internet akan mempengaruhi cara berfikir dan memberikan pengaruh terhadap kecemasan dalam diri individu. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Akin (2012) juga menunjukkan bahwa kecanduan Instagram secara positif berhubungan dengan penurunan interaksi sosial, depresi, kesepian, dan harga diri rendah sehingga kurang memiliki vitalitas subjektif karena individu yang kecanduan Instagram cenderung menghabiskan waktu mengakses Instagram terus-menerus.

Hasil penelitian yang dilakukan Akin (2012) bahwa siswa yang mengakses media sosial Instagram secara adiktif mengalami gangguan seperti narsisisme, sehingga menimbulkan gangguan dalam hal pertemanan pada teman sekitarnya. Para siswa yang menggunakan media sosial Instagram pada umumnya ingin diakui didalam pergaulan. Penggunaan Instagram sebagai

media sosial juga telah merambat menjadi alat kepuasan bagi seseorang, yakni saat mendapat like maka seseorang akan merasa dirinya dipandang oleh lingkungan sekitar.

Berbagai dampak yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial Instagram yang terlalu sering menyebabkan masalah pada body image, misalnya seseorang mengalami ketidakmampuan dalam penerimaan diri sehingga menimbulkan gangguan makan (Rodgers, Melioli, Lacony, Bui, & Chabrol, 2013). Konten media Instagram biasanya berisi tentang beberapa foto selebriti Instagram (selebgram) dengan tubuh langsingnya atau laki-laki dengan badan yang berotot menyebabkan pergeseran makna cantik yang sesungguhnya hingga menyebabkan berbagai gangguan seperti gangguan makan dan gangguan kepribadian (Wasylikiw, Emms, Meuse, & Poirier, 2009).

Menurut Sutrisno (2014), siswa SMK beberapa dekade sebelumnya sering dicitrakan membuat ulah dan tawuran, meskipun demikian saat ini sekolah memperbaiki citra sebagai sekolah yang siap mengantarkan peserta didik pada kompetensi teknologi yang bagus. SMK terus berbenah diri dengan melengkapi berbagai pengetahuan dan keterampilan siswanya agar mampu bersaing dalam dunia kerja pada masa mendatang melalui kemitraan dengan dunia industri (Widianto, 2009). Kondisi ini terlihat di SMK Jayawisata Semarang. Berdasarkan wawancara dengan salah satu guru BK disana, hampir 80% lulusan langsung terserap ke dunia kerja. Bahkan beberapa perusahaan langsung mendatangi sekolah tersebut untuk meminta lulusannya bekerja di perusahaannya.

Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan sosial media Instagram saat ini memiliki perkembangan yang signifikan di usia remaja pada millennial ini. Walaupun kecanduan Instagram belum masuk dalam daftar DSM-5, namun dampak yang ditimbulkan sama seperti seseorang kecanduan game online yaitu adanya rasa kesepian yang terus-menerus, self-esteem yang terganggu hingga hilangnya atensi pada sesama (Eijnden, Jeroen, & Patti, 2016).

METODE

Sampel penelitian merupakan siswa-siswa SMK Jayawisata Semarang sebanyak 124 siswa yang berasal dari kelas X Teknik Komputer dan Jaringan, kelas X Perhotelan, kelas XI Teknik Komputer dan Jaringan, kelas XI Perhotelan, dan kelas XII Teknik Komputer dan Jaringan, dan kelas XII Perhotelan, dengan karakteristik berusia 15-18 tahun, memiliki *smartphone* pribadi, memiliki aplikasi *Instagram*, dan aktif menggunakan media sosial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Regulasi Diri (38 aitem valid; $\alpha = 0,93$) yang disusun berdasarkan tahap regulasi diri menurut Miller dan Brown (Neal & Carey, 2005) dan Skala Adiksi Media Sosial *Instagram* (37 aitem valid; $\alpha = 0,94$) yang disusun berdasarkan aspek adiksi media sosial menurut Griffiths dkk (2014). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis

regresi linear sederhana dengan menggunakan *Statistical Package for Science (SPSS) 21 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Rata-rata	Simpangan Baku	Kolmogorov Smirnov	Probabilitas	Kesimpulan
Regulasi diri	126.561	13.265	0,883	0,41	Distribusi data normal
Adiksi media sosial <i>Instagram</i>	80.764	14.035	0,617	0,84	Distribusi data normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel diatas, diketahui bahwa data dari variabel regulasi diri berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada skor *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0, 883 dengan $p = 0,41$ ($p > 0,05$). Pada variabel adiksi media sosial *Instagram* skor *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,617 dengan $p = 0,84$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa data dari variabel ini berdistribusi normal.

Tabel 2.
Uji Hasil Linearitas

Nilai F	Signifikansi	Probabilitas	Kesimpulan
4,92	0,029	< 0,05	Ada hubungan yang linier

Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh nilai F sebesar 4,92 dengan signifikansi = 0,029 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel regulasi diri dengan variabel adiksi media sosial *Instagram*.

Tabel 3.
Hasil Uji Hipotesis

Pearson Correlation	Sig. (1-tailed)	Kesimpulan
-0,231	0,000	Ada hubungan

Dari data pada tabel diatas dapat dilihat bahwa antara variabel regulasi diri dengan variabel adiksi media sosial *Instagram* memiliki koefisien korelasinya menunjukkan skor -0,231 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($< 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang bernilai negatif antara kedua variabel. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan adiksi media sosial *Instagram* **diterima**. Hubungan yang bernilai negatif berarti bahwa semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah adiksi media sosial *Instagram*.

Bandura (dalam Van Deursen, Bolle, Hegner, & Kommers, 2015), menuturkan bahwa kebanyakan perilaku manusia diatur oleh pemikiran, motivasi, dan kontrol perilaku diri mereka

sendiri untuk meraih sesuatu yang mereka inginkan. Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa seseorang yang mengalami kontrol diri yang rendah maka cenderung akan mengalami kecanduan aktivitas seperti game online (Mehroof & Griffiths, 2010) dan kecanduan internet (Ozdemir, Kuzucu, & Ak, 2015).

Adiksi terhadap internet dan media sosial sendiri memang tidak tercantum dalam Diagnostic Mental Disorder V (DSM V), namun beberapa penelitian seperti Turel, He, Xue, Xiao, dan Bechara (2014), menunjukkan bahwa individu yang memiliki masalah dengan penggunaan Facebook memiliki sistem neural yang sama dalam otaknya dengan individu dengan kecanduan obat-obatan terlarang dan perjudian. Karakteristik adiksi internet sendiri sama dengan karakteristik adiksi terhadap obat-obatan terlarang yang tertera pada Diagnostic Mental Disorder V. International Classification Disorder II (ICD II) sedang mempertimbangkan bahwa kecanduan internet masuk kedalam kategori diagnostik baru dibawah Behavioral Addiction (Weinsten & Lejoyeux, 2010).

Penggunaan sosial media pada remaja sedang dalam perkembangan yang signifikan. Dalam masa ini remaja acap kali dilanda rasa kesepian dibanding kelompok usia lainnya. Sosial media berbasis gambar seperti snapchat dan Instagram seringkali lebih dapat memperbaiki rasa kesepian di banding media sosial berbasis teks seperti twitter. Media berbasis foto lebih dapat meningkatkan keintiman para penggunanya daripada media berbasis teks. Namun jika terlalu sering digunakan, imbasnya adalah seorang akan tidak dapat membedakan mana privasi dan mana yang bukan (Pittman & Brandon, 2016).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dan adiksi media sosial *Instagram* pada siswa SMK Jayawisata Semarang. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah adiksi media sosial *Instagram* siswa SMK Jayawisata Semarang. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin tinggi adiksi media sosial *Instagram* yang dimiliki. Sumbangan efektif pada penelitian ini sebesar Dari hasil analisis regresi sederhana dapat diketahui bahwa variabel regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 5,4% untuk mempengaruhi adiksi media sosial *Instagram* dan sisanya 94,6% ditentukan oleh faktor-faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2012). The relationship between internet addiction, subjective vitality and subjective happiness. *Cyber Psychology, Behavior and Social Networking*, 15, 404-410. doi: 1089/cyber.2011.06.09.
- Azher, M. (2014). The relationship between internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Sosial Science*, 04, 288-293.
- Anonim. (2016) Badan pusat statistik: Konsep. Di akses melalui: <http://www.bps.go.id/subjek/view/id/2>.
- Buente, W., & Robbin, A. (2008). Trend in internet information behavior. *Journal of the American Society for information Science*, 59, 1743-1760. Doi:10.1002/asi.20883
- Cardwell, M. (2007). *Schaum's A-Z psychology*. Princeton, NJ: McGraw-Hill Company.
- Clark, N., & Scott, P. S. (2009). *Game addiction: The experience and the effects*. London: McFarland & Company Inc.
- Ertürk, Y. D., (2016). Analysis of relationship between self esteem and level of narcissism trough selfies of instagram users. *Online Academic Journal of Information Technology*, 7, 30-50. doi: 10.5824/1309-1581.2016.3.002.x
- Eijnden, R. J., Jeroen, S. L., & Patti, M. V. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 476-487. doi: 10.1016/j.chb.2016.03.038.
- Koc, M., (2011). Internet addiction and psychopathology. *Turkish Journal Of Education Technology*. 10(1).143-148. doi:EJ926563
- Marks, I. M., Cavanagh, K., & Gega, L. (2007). Hands on help: Computer-aided Psychotherapy. *British Journal Psychiatry*, 191, 471-473. doi: 10.1192/Bjp.bp107.041182.
- Marlatt, G. A., & Vandenbos, G. R. (1997) *Addictive behaviors: Reading on ethiology, prevention and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Mehroff, M. M., & Griffiths, M. D. (2010) *Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 313-316.
- Michikyan, M., Dennis, J., & Subrahmanyam, K. (2014). Can you guess who i am? Real, ideal, and false self presentation on *Facebook* among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 1-10. doi: 10.1177/2167696814532442.
- Ozdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, S. (2014). Depression, loneliness, and internet addiction: how important is self control?. *Computer In Human Behavior*. 34, 284-290.

- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62,155-167. doi: 10.1016/j.chb.2016.03.084.
- Rodgers, R., R., Melioli, T., Lacony, S., Bui, E., & Chabrol, H. (2013). Internet addiction symptoms, disordered eating, & body image avoidance. *Cyber Psychology, Behavior and Social Networking*, 16, 56-60. doi: 10.1089/cyber2012.1570.
- Sutrisno, E., (2014). *Manajemen sumber daya manusia*. Jakarta: Kencana Prenada Mulia.
- Sriram, C., & Raghavendra, K. 2014. How depressives people use the internet. Di akses melalui: <http://mobile.nytimes.com/2012/06/17/opinion/Sunday/How-depressives-people-use-the-internet.html>.
- Turel, O., He, Q., Xue, G., Xiao, L., & Bechara, A. (2014). Examination neural system subserving facebook “addiction”, *Psychological Report: Disability And Trauma*, 115, 1-21.
- Van Deursen, M., Bolle C. L., Hegner, M., & Kommer P. (2015). Modelling habitual and addictive smartphone behavior. The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self regulation, age, and gender. *Computer In Human Behavior*, 45, 411-420.
- Wasylikiw, L., Emms, A., Meuse, R., & Poirier, K. (2009). Are all models created equal? a content analysis of women in advertisements of fitness versus fashion magazines. *Body Image*. 6, 137-140. doi: 10.1016/j.bodyim.2009.01.005.
- Weinsten, A., & Lejoyoux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 277-283. doi: 10.3109/00952990.2010.491880.
- Widianto, A. (2009). Lulusan SMK perlu ditambah penguatan karakter semangat kerja. Di akses melalui: www.suaramerdeka.com/news/detail/4762/Lulusan-SMK-perlu-ditambah-penguatan-karakter-semangat-kerja.