



Stress Akademik Sebagai Mediator Hubungan Antara Regulasi Emosi dan *Problematic Internet Use* pada Siswa SMP

A'yunin Akrimni Darajat¹, Wisjnu Martani²

¹Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No.1 Karangmalang Depok Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
²Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada; Bulaksumur, Caturtunggal, Depok, Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Abstrak

Problematic internet use merupakan penggunaan internet secara berlebihan dan telah sampai pada tahap mengganggu aspek kehidupan individu seperti sosial, psikologis, pencapaian akademik maupun pekerjaan, yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan dorongan perasaan atau perilaku untuk mengakses internet. Terdapat faktor personal dan lingkungan yang memengaruhi *problematic internet use*. Pada lingkup pendidikan, stres akademik dan regulasi emosi dapat menjadi faktor yang memengaruhi *problematic internet use*. Tujuan dari penelitian ini adalah memeriksa apakah stress akademik dapat memediasi peran regulasi emosi dan *problematic internet use*. Subjek penelitian ini adalah siswa SMP berusia 13-15 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan tiga skala sebagai alat ukurnya, yaitu skala Perilaku *Problematic internet use*, Skala Stres Akademik, dan Skala Regulasi Emosi. Analisis yang digunakan adalah analisis jalur melalui PROCESS (Hayes, 2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress akademik berperan dalam memediasi hubungan antara regulasi emosi dan *problematic internet use* secara parsial. Hal ini mengimplikasikan bahwa stress akademik perlu dipertimbangkan untuk mengatasi perilaku *problematic internet use* pada siswa dan pengelolaan emosi diperlukan untuk menghadapi perilaku berinternet yang bermasalah.

Kata Kunci: *problematic internet use*, regulasi emosi, stress akademik

Abstract

Problematic internet use is excessive use of the internet and disrupt individual's life aspects such as social, psychological, academic achievement and work, which is caused by the inability of individuals to control their feelings or behavior to access the internet. There are personal and environmental factors that influence *problematic internet use*. In education, academic stress and emotional regulation can be factors that influence *problematic internet use*. The purpose of this study was to examine whether academic stress can mediate the role of emotion regulation and *problematic internet use*. The subjects of this study were junior high school students aged 13-15 years. This study used a quantitative approach by using three scales as a measurement tool, namely the scale of *Problematic internet use behavior*, *Academic Stress Scale*, and *Emotional Regulation Scale*. The data were analyzed using path analysis through PROCESS (Hayes, 2013). The results showed that academic stress played a role in mediating the relationship between emotion regulation and *problematic internet use* partially. This implies that academic stress needs to be considered to overcome *problematic internet use* behavior in students and emotional management is needed to deal with *problematic internet* behavior.

Keywords: *problematic internet use*, emotion regulation, academic stress

Pendahuluan

Internet telah menjadi bagian penting dalam hidup manusia masa kini. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan penetrasi pengguna internet di Indonesia mencapai 64,8% di tahun 2018, meningkat 10,12% dari tahun sebelumnya dan diprediksi terus meningkat seiring waktu (APJII, 2018). Perihal durasi pemakaian internet, sebanyak 14,1% dari total sampel menggunakan internet selama lebih dari 3-4 jam sehari dan 19,6% menggunakan internet selama lebih dari 8 jam per hari dengan didominasi oleh kegiatan chatting (24,7%) dan mengakses sosial media (18,9%). Pengguna internet dari siswa pun terbilang tinggi. Sebanyak 80,4% siswa SMP disebut telah aktif menggunakan internet, sedangkan siswa SMA sebanyak 90,2%.

Penggunaan internet yang cukup masif di kalangan remaja juga diakibatkan oleh tuntutan zaman. Penggunaan internet tidak hanya menjadi gaya hidup, tetapi juga menjembatani fungsi-fungsi krusial dalam kehidupan seperti bersosialisasi dan pengaksesan informasi. Internet sebagai sarana penyedia informasi berperan penting dalam bidang pendidikan. Keterlibatan teknologi dan internet menjadikan metode pembelajaran lebih interaktif dan menarik daripada metode pembelajaran konvensional (Martin et al., 2011; Winn, 2012). Saat ini, siswa seringkali diberikan tugas untuk mencari materi pembelajaran melalui akses internet, baik melalui website, video online, maupun platform pembelajaran digital lainnya. Akses siswa untuk belajar sehari-hari juga semakin diperluas dengan penggunaan aplikasi bimbingan belajar online. Hal ini menunjukkan bahwa akses informasi melalui internet membawa dampak positif dalam inovasi media pembelajaran sekaligus meningkatkan interaksi siswa dengan dunia digital. Ketersediaan layanan internet tersebut membuat para remaja semakin terlibat dalam mengikuti perkembangan teknologi yang semakin canggih (Pramiyanti, Putri, & Nuren, 2014). Integrasi antara real life dan digital life semakin luas, sehingga internet merupakan

sarana yang multi-tujuan mulai dari pendidikan hingga sarana hiburan.

Internet memberikan kemudahan dan interaksi serba cepat pada aktivitas manusia, tetapi di sisi lain penggunaan internet juga memunculkan dampak negatif seperti adiksi internet, perundungan siber, adiksi pornografi, dan isolasi sosial (Diomidous, Chardalias, Magita, Koutonias, Panagiotopoulou, & Mantas, 2016). Hal ini juga tergantung pada pola penggunaan internet masing-masing individu. Penggunaan internet yang sewajarnya dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang, seperti memperluas lingkaran pertemanan (Wellman & Haythornthwaite, 2001; Willoughby, 2008), namun hilangnya kontrol atas penggunaan internet dapat bermasalah dan berdampak negatif terhadap kesehatan, kesejahteraan, dan fungsi kehidupan sehari-hari (Ko, Yen, et al., 2012; Yau, Potenza, et al., 2012), khususnya ketika perilaku tersebut menjadi kebiasaan dan berujung kompulsif.

Paparan dampak positif maupun negatif dari penggunaan internet menjadikan internet bagaikan pedang bermata dua. Pada satu sisi berpotensi membawa manfaat yang besar, namun di sisi lain berpotensi membawa resiko, bergantung pada tujuan dan pola pemakaian internet itu sendiri. Semakin tinggi angka pengguna internet dari waktu ke waktu juga turut menimbulkan kekhawatiran mengenai meningkatnya perilaku *problematic internet use* pada remaja. Romano, Osborne, Truzoli, dan Reed (2013) menyebutkan remaja menghabiskan waktu lebih banyak untuk berinternet dan lebih sering menggunakan internet untuk interaksi sosial dibandingkan orang dewasa (Valkenburg & Peter, 2009). Selain itu, remaja cenderung menggunakan internet untuk kesenangan pribadi dan untuk menghabiskan waktu (Gunlu & Ceyhan, 2017; Puspita & Rohedi, 2018), sehingga mereka rentan menggunakan internet secara berlebihan dan berpotensi memunculkan permasalahan (Lortie & Guitton, 2013; Gunlu & Ceyhan, 2017). Hal ini didukung oleh sebuah studi kualitatif yang menemukan

bahwa remaja yang menggunakan internet secara berlebihan, lebih banyak mengakses internet untuk menelepon teman, menonton video, *chatting*, bersantai dan menghabiskan waktu, sedangkan sangat minim menggunakannya untuk tujuan belajar (Akar, 2015).

Dalam konteks pendidikan, *problematic internet use* menjadi penyebab prokrastinasi secara umum maupun prokrastinasi akademik, serta berhubungan negatif dengan kesuksesan di sekolah. Lebih jauh lagi, penyalahgunaan obat-obatan dan gangguan impuls kontrol juga menjadi komorbid pada remaja yang menggunakan internet di luar batas kewajaran (Winkler, Dorsing, Rief, Shen, & Glombiewski, 2013). Remaja yang memiliki kecenderungan internet berlebih maupun yang telah jelas ekseksif dalam mengakses internet menunjukkan kesulitan penyesuaian emosi dan psikososial. Dalam hal ini, terhubungnya individu dengan internet merupakan sebuah mekanisme untuk menghindari emosi negatif (Kormas et al, 2011).

Terdapat faktor personal dan faktor lingkungan yang menyebabkan seseorang menggunakan internet hingga menimbulkan masalah. Stres dalam kehidupan secara umum merupakan salah satu faktor personal yang berperan dalam *problematic internet use* (Odaci, 2017; Feng, Ma, & Zhong, 2019). Stres adalah kondisi seseorang yang diakibatkan adanya stresor. Stresor merupakan berbagai tuntutan situasional, tekanan, maupun hambatan yang berlangsung terus menerus yang memberi sinyal kepada individu agar melakukan adaptasi atau penyesuaian diri. Seseorang cenderung menggunakan internet untuk menghindari stres dan akhirnya berdampak pada *problematic internet use* ketika mereka merasa terisolasi dan menginginkan kepuasan (Watson, 2005). Sementara itu, stres yang cukup sering dialami siswa adalah stres akademik (Busari, 2016). Stres akademik meliputi reaksi fisik, perilaku, kognitif atas tuntutan akademik yang dipersepsi oleh individu. Remaja awal yang mengalami masa transisi dalam aspek biologis, emosi, dan sosial

juga berjuang untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang berasal dari diri sendiri, sekolah, maupun keluarga. Adanya ketegangan dari beban akademik dapat menyebabkan emosi negatif bagi siswa. Salah satu strategi untuk menghadapi stres adalah dengan mengelola emosi. Individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung mampu menghindari perilaku penggunaan internet secara berlebihan (Pelletier-Baldelli, 2015).

Individu yang memiliki regulasi emosi buruk akan sering terlibat dalam perilaku maladaptif seperti menghindari emosi (*escape*), menimbulkan resiko dalam serangkaian gangguan perilaku dan gangguan adiksi (Yen et al, 2017). Remaja dengan PIU juga disebutkan mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi, mengekspresikan emosi, serta mengelola emosinya (Karaer & Devrim, 2019). Dalam hal ini, stres yang dirasakan seseorang dapat direduksi dengan kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya. Seseorang yang kesulitan mengatur emosi akan lebih banyak mengalami distress psikologis (Ma & Fang, 2019). Selain berefek pada stres, regulasi emosi yang buruk dapat pula berpengaruh terhadap kecenderungan seseorang dalam menggunakan internet melebihi kewajaran.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan oleh peneliti, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengukur peran stress akademik dalam memediasi regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada siswa SMP. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah stress akademik mampu memediasi hubungan antara regulasi emosi dengan stress akademik.

Metode Penelitian

Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional* dengan variabel yang terdiri dari variabel tergantung yaitu *problematic internet use* dan variabel bebas yaitu regulasi emosi dan variabel mediator yakni stress akademik.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di salah satu SMP di Yogyakarta pada bulan September 2019

Target/ Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan berjumlah 296 orang dan memenuhi kategori sebagai siswa SMP dengan rentang usia 13-15 tahun dan memiliki smartphone/laptop pribadi. Pemilihan partisipan menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu variabel regulasi emosi, stress akademik, dan *problematic internet use*. Pengambilan data dilakukan secara langsung oleh peneliti di sekolah pada jam pelajaran yang telah diizinkan oleh pihak sekolah.

Instrumen

Variabel *problematic internet use* diukur menggunakan Skala *Problematic internet use* milik Ramadhani (2017). Total aitem pada skala ini adalah 18 aitem. Pilihan jawaban menggunakan skala Likert bergerak dari 1 (jarang), 2 (kadang-kadang), 3 (sering), 4 (sangat sering). Nilai koefisien reabilitas skala *Problematic internet use* adalah 0,841.

Variabel regulasi emosi diukur menggunakan Skala Regulasi Emosi milik Fathiyah (2019). Skala ini terdiri dari 15 aitem dengan rentang pilihan jawaban (1) Tidak pernah (2) Jarang (3) Kadang-kadang (4) Sering dan (5) Selalu. Nilai koefisien reabilitas skala regulasi emosi adalah 0,805.

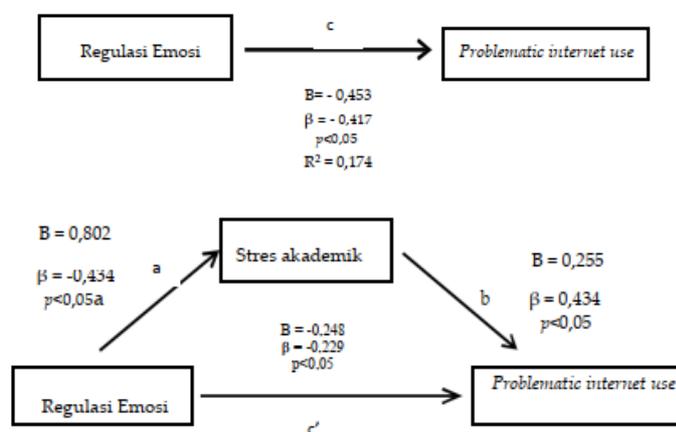
Variable stress akademik diukur menggunakan Skala Stres Akademik yang disusun oleh Fathiyah (2019). Skala ini terdiri dari 20 aitem dengan rentang pilihan jawaban (1) Tidak pernah (2) Jarang (3) Kadang-kadang (4) Sering dan (5) Selalu. Hasil uji reliabilitas pada skala stress akademik menunjukkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,900.

Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan dengan SPSS macro PROCESS (Hayes, 2013) untuk menguji keterkaitan hubungan di antara regulasi emosi, stress akademik, dan *problematic internet use*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini membahas tentang peran stress akademik sebagai mediator hubungan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use*. Deskripsi data penelitian ini menunjukkan rata-rata tingkat kecenderungan *problematic internet use* subjek berada dalam kategori rendah, yakni sebesar 67,2% (199 orang) dari total keseluruhan subjek. Regulasi emosi siswa tergolong sedang dengan nilai rata-rata 61,5% (182 orang) dan stress akademik siswa juga termasuk dalam kategori sedang 62,2% (184 orang) dari keseluruhan subjek.



Gambar 1. Hubungan Antar Variabel

Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab tujuan penelitian yang mengasumsikan bahwa hipotesis adalah benar. Pada penelitian ini hipotesis yang dirumuskan adalah stress akademik dapat menjadi mediator hubungan antara regulasi emosi terhadap *problematic internet use*. Analisis dilakukan dengan SPSS macro PROCESS (Hayes, 2013) untuk menguji keterkaitan hubungan di antara ketiga variabel. Gambaran hubungan ketiga variabel ditunjukkan pada gambar 1. Sementara itu, efek total, efek langsung, dan efek tidak langsung dalam hubungan antara regulasi emosi, stress akademik, dan *problematic internet use* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Efek total, efek langsung dan tidak langsung.

	Efek	Standar Error	t	p	LLCI	ULCI
Efek total (jalur c)	-0,453	0,057	-7,866	0,000	-0,566	-0,339
Efek langsung (jalur c')	-0,248	0,058	-4,294	0,000	-0,362	-0,134
Efek tidak langsung (jalur a*b)	-0,205	0,003			-0,272	-0,143
Efek tidak langsung (standarized)	-0,189	0,0291			-0,2490	-0,1352

Analisis jalur dengan PROCESS dapat memunculkan efek total, efek langsung, dan efek tidak langsung, serta dapat menyimpulkan terjadi atau tidaknya efek mediasi melalui interval kepercayaan (Hayes, 2013). Efek total merupakan pengaruh keseluruhan variabel independen terhadap variabel dependen. Efek total (jalur c) didapatkan dari penjumlahan antara efek langsung dan tidak langsung. Pada penelitian ini, koefisien jalur adalah sebesar -0,453 dan signifikan pada taraf $p < 0,05$. Efek langsung merupakan pengaruh regulasi emosi terhadap *problematic internet use* dengan mengontrol stres akademik (jalur c'). Hasil efek langsung adalah sebesar -0,248 dan signifikan pada taraf $p < 0,05$.

Ada atau tidaknya efek tidak langsung dapat dilihat dari interval kepercayaan. Apabila *bootstrap confidence interval* tidak mencakup nilai 0, maka terjadi efek mediasi. Analisis hubungan mediasi antara regulasi emosi, stres akademik, dan *problematic internet use* melaporkan koefisien efek tidak langsung sebesar -0,205 dengan nilai bootstrap LLCI (lower level for CI) dan ULCI (upper level for CI) tertulis sebesar -0,272 dan -0,143, sehingga rentang tersebut tidak mencakup nilai 0 dan dapat disimpulkan bahwa terjadi efek mediasi. *Effect size* dapat dilihat dari koefisien terstandar efek tidak langsung regulasi emosi ke *problematic internet use* yakni sebesar -0,189. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa regulasi emosi memengaruhi stres akademik, yang pada gilirannya memengaruhi *problematic internet use*. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis dalam penelitian ini yang berbunyi "stres akademik dapat menjadi mediator

hubungan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use*" dapat diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran regulasi emosi terhadap *problematic internet use* dimediasi secara parsial oleh stres akademik. Mediasi parsial terjadi apabila variabel independen masih memengaruhi variabel dependen secara signifikan ketika hubungan dikontrol oleh variabel mediator. Dalam hal ini, regulasi emosi tetap memprediksi *problematic internet use* secara signifikan dengan mengontrol stres akademik meski perannya menurun. Mediasi parsial yang terjadi juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap *problematic internet use* secara langsung maupun tidak langsung melalui stres akademik.

Hubungan yang terjadi antara regulasi emosi dan *problematic internet use* adalah hubungan negatif. Hal ini berarti bahwa apabila regulasi emosi seseorang tinggi, maka kecenderungannya untuk memunculkan perilaku berinternet yang bermasalah akan menurun. Total sumbangan efektif dari regulasi emosi ke *problematic internet use* adalah sebesar 17,4%. Angka sumbangan tersebut cukup kecil sehingga mengimplikasikan bahwa terdapat variabel-variabel lain yang dapat memengaruhi kemunculan perilaku *problematic internet use* pada siswa SMP. Hal ini juga mengindikasikan bahwa regulasi emosi saja tidak cukup untuk mengatasi *problematic internet use*.

Meskipun demikian, penggunaan internet bermasalah seringkali melibatkan ranah emosi. Moreno, Jelenchick, dan Christakis (2013) menyebutkan bahwa kondisi emosi seperti perasaan cemas, tidak berdaya, dan terganggu saat seseorang kesulitan atau tidak dapat mengakses internet menjadi salah satu karakteristik penggunaan internet yang bermasalah. Hal ini mencerminkan bahwa seseorang dengan *problematic internet use* menggunakan internet untuk memenuhi kebutuhan emosionalnya, sehingga ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka emosi negatif akan tetap dirasakan.

Wigfield, Lutz, dan Wagner (2005) menyatakan bahwa dalam aspek kognitif, remaja mulai berpikir abstrak dan lebih mampu mengelaborasi informasi. Kemampuan dalam memahami sesuatu (*reasoning-skill*) dan lebih berani untuk mengambil keputusan (*decision-making skill*) juga meningkat. Namun demikian, remaja awal lebih rentan melakukan hal-hal beresiko. Hal ini salah satunya disebabkan perkembangan fungsi otak bagian prefrontal cortex, yang berperan penting dalam kemampuan impuls-kontrol, berkembang sempurna pada saat remaja akhir (Keating, 2004 dalam Wigfield, Lutz, & Wagner, 2005). Hal ini menyebabkan keberanian dalam mengambil keputusan pada remaja kurang dibersamai dengan pengendalian diri.

Kerentanan remaja untuk melakukan hal negatif seperti penggunaan internet yang tidak tepat juga dapat dilihat melalui sudut pandang perkembangan emosi dan sosial remaja (McLaughlin, et al 2015). Dalam ranah emosional, meskipun remaja pada umumnya lebih bahagia, terdapat studi yang menunjukkan bahwa remaja mengalami perubahan emosi yang intens dan hal tersebut menyertai peningkatan risiko terhadap gangguan mental yang ditandai dengan masalah regulasi emosi (Larson, Richard, & Wilson, 2002). Selama masa remaja, ada peningkatan resiko krisis emosional, yang sering disertai dengan perubahan suasana hati dan periode kecemasan dan perilaku depresi. Remaja kemudian melakukan penarikan diri, menghindari kontak sosial yang luas, reaksi agresif, dan perilaku adiktif. Remaja sangat rentan dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial selama periode ini dan dapat menjadi tertarik ke internet sebagai bentuk pelepasan emosi.

Hubungan negatif yang terjadi antara regulasi emosi dengan *problematic internet use* dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Spada & Marino, 2017; Yildiz, 2017; Elhai, et al 2018). Remaja yang sedang dihadapkan pada suatu masalah dan tidak memiliki regulasi emosi yang baik, maka ia

akan cenderung menekan emosinya tersebut. Remaja akan mengalihkan rasa tidak nyamannya dengan menggunakan internet dan *smartphone* agar dapat menghindari emosi-emosi negatif yang sedang dirasakan (Yildiz, 2017). Penggunaan internet pada remaja biasanya digunakan untuk mereduksi emosi negatif maupun ketidaknyamanan psikologis (Spada, 2008). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan teknologi seperti internet menjadi sebuah jalan untuk menghindari realita, rasa kesepian, depresi, dan koping stres (Amendola, et al 2018).

Faktor lain yang dapat memengaruhi *problematic internet use* adalah stres (Li, et al 2010), yang merupakan kondisi seseorang terkait responnya terhadap tuntutan situasional, tekanan, atau hambatan (Nevid, 2002). *Problematic internet use* menjadi salah satu bentuk dari penanganan stres yang tidak adaptif (Lacani, et al 2017). Stres yang dialami siswa salah satunya bersumber dari aktivitas akademik (Jun & Choi, 2015), dan stres akademik terbukti memengaruhi pola penggunaan internet siswa (Ah & Jeong, 2011). Studi sebelumnya pada mahasiswa Korea pun menunjukkan bahwa tingginya tekanan akademik berhubungan dengan perilaku *online-gaming* yang berlebihan pada siswa. Stres yang tinggi dapat mendorong seseorang mengakses internet untuk mendistraksi pikirannya dan menunda tugas akademik/melakukan prokrastinasi (Davis, et al 2002). Akses internet lebih dipilih karena tergolong mudah dan tidak memerlukan banyak usaha untuk mendapatkannya, mengingat siswa remaja pada umumnya telah memiliki *smartphone* pribadi.

Sementara itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tinggi rendahnya stres akademik dapat diprediksi oleh regulasi emosi. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa regulasi emosi menjadi menentukan persepsi seseorang mengenai stres (Wang & Saudino, 2011). Stres merupakan penilaian kognitif seseorang mengenai tekanan-tekanan yang dirasakan. Emosi tertentu seperti marah, malu, dan cemas biasanya muncul sebagai dampak dari stres, yang merujuk pada kondisi

berbahaya, mengancam, atau menantang. Sebuah studi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres dalam belajar, hubungan antarpribadi dan masalah lain yang mereka hadapi, semakin besar kemungkinan mereka menunjukkan emosi negatif (Fiedler, et al 2004). Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984), hubungan antara stres dan emosi bergantung pada bagaimana seseorang mengevaluasi hubungan antara diri dengan lingkungannya. Apabila seseorang menemukan sesuatu yang signifikan bagi dirinya dan merasa tidak dapat mengendalikannya, mereka cenderung merasakan tingkat stres yang tinggi.

Hubungan mediasi parsial antara regulasi emosi, stres akademik, dan *problematic internet use* mengimplikasikan adanya hubungan langsung dan tidak langsung antara regulasi emosi dengan *problematic internet use*. Efek langsung yang terjadi antara regulasi emosi dengan *problematic internet use* setelah variabel stres akademik dimasukkan mencerminkan bahwa regulasi emosi tetap berperan pada *problematic internet use* meskipun terdapat stres akademik yang dialami oleh siswa. Di sisi lain, peran regulasi emosi terhadap *problematic internet use* menurun saat ada stress akademik. Hal ini menunjukkan bahwa penting untuk mengetahui lebih jauh lagi tentang regulasi emosi yang efektif dalam mengatasi stres akademik sehingga hal tersebut tidak mendorong siswa dalam *problematic internet use*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Spada dan Marino (2017) yang menyebutkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi emosi dengan *problematic internet use*. Apabila seseorang semakin mampu mengatur emosinya, maka ia menunjukkan perilaku *problematic internet use* yang rendah. Regulasi emosi mengajarkan cara mengidentifikasi dan menggambarkan emosi, bagaimana untuk mengurangi kerentanan terhadap emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Individu yang mampu meregulasi emosi berarti mampu memodifikasi emosi negatif karena pengalaman-pengalaman yang buruk hingga mendapatkan emosi yang positif untuk

meraih keseimbangan di dalam emosi, bisa mengendalikan emosi mereka, terutama dalam menghadapi tantangan atau kesulitan, untuk tetap fokus pada tujuan.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik dapat menjadi mediator pada hubungan antara regulasi emosi dan *problematic internet use* pada siswa SMP secara parsial, yang berarti bahwa regulasi emosi berperan secara langsung maupun tidak langsung terhadap *problematic internet use*. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi siswa berperan penting dalam mengatasi *problematic internet use*. Pengelolaan emosi ini juga perlu mempertimbangkan penurunan stres akademik, karena stres akademik yang tinggi juga akan mempengaruhi tingginya *problematic internet use*. Artinya, regulasi emosi yang dilakukan harus efektif dalam penurunan stress sehingga mampu mengurangi tingkat *problematic internet use*.

Saran

Saran yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya adalah penambahan jumlah subjek sehingga tidak hanya terpusat pada salah satu sekolah sehingga hasil penelitiannya mampu mewakili populasi yang lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan pelibatan jenis-jenis regulasi emosi dan mengaitkannya dengan stress akademik dan *problematic internet use* agar dapat diketahui jenis regulasi emosi yang seperti apa yang efektif dalam penurunan tingkat *problematic internet use*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ah, Y. A., & Jeong, W. C. (2011). The mediating effect of internet addiction between academic stress and school maladjustment in adolescence. *Korean Journal of Adolescents*, 18, 27–50.

- Amendola, Simone & Spensieri, Valentina & Guidetti, Vincenzo & Cerutti, Rita. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents.
- Blinka, L., Skarupova, K., Sveikova, A., Wolfling, K., Muller, K.W, & Dreher, M. (2015). Excessive internet use in European adolescent: What determines differences in severity? *International Journal Public Health*, 20, 249-256.
- Benson, M., & Moreno, A.M. (2014). The Problematic and Risky Internet Use Screening Scale (PRIUSS) for adolescent and young adults: Scale Jun, Sangmin & Choi, Eunsil. (2015). Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework. *Computers in Human Behavior*. 49. 10.1016/j.chb.2015.03.001.
- Busari, A. O (2012). Identifying Difference in Perception of Academic Stress and Reaction to Stressors Based on Gender among First Year University Students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(14) 138- 146
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y. *et al.* *Problematic internet use* in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health* **11**, 802 (2011) doi:10.1186/1471-2458-11-802
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and *problematic internet use*. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 234–242.
- Ceyhan, A. A. (2011). University Student's *Problematic internet use* and communication skill according to the internet use purpose. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(1), 69-77
- Diomidous, M., Chardalias, K., Magita, A., Koutonias, P., Panagiotopoulou, P., & Mantas, J. (2016). Social and Psychological Effects of the Internet Use. *Acta informatica medica : AIM : journal of the Society for Medical Informatics of Bosnia & Herzegovina : casopis Društva za medicinsku informatiku BiH*, 24(1), 66–68. doi:10.5455/aim.2016.24.66-68
- Emelin, V., Alexander, T., & Elena, R. (2013). Excessive use of internet, mobile phones and computers: The role of technology-related changes in needs and psychological boundaries. *Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences*, 86, 530-535.
- Gentile, D. (2009). Pathological video game use among youth ages 8 to 18, A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594-602
- Griffiths, M. (1995). *Technological Addiction*. *Clinical Psychology Forum* Gross, James J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401
- Gross, James J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, 1-24.
- Haythornthwaite, Caroline & Wellman, Barry. (2002). The Internet in everydaylife: An introduction. *The Internet in Everyday Life*. 3-44
- Hong, Y. (2002). *Internet in a dilemma*. Seoul: Good Information Jelenchick, L.A., Eickhoff, J., Cristakis, D.A., Brown, R.L., Zhang, C.,
- Karacic, S., & Oreskovic, S. (2017). Internet Addiction Through the Phase of Adolescence: A Questionnaire Study. *JMIR mental health*, 4(2), e11.

doi:10.2196/mental.5537

Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M. *et al.* Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and *problematic internet use* among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health* **11**, 595 (2011) doi:10.1186/1471-2458-11-595

Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ugm.ac.id/10.1016/j.comppsy.2019.03.003 Larson RW, Moneta G., Richards MH., Wilson S. Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence. *Child Dev.* 2002;73(4):1151–1165

Lortie CL, Guitton MJ. Internet addiction assessment tools: dimensional structure and methodological status. *Addiction* 2013; 108: 1207-1216

McLaughlin, K. A., Garrad, M. C., & Somerville, L. H. (2015). What develops during emotional development? A component process approach to identifying sources of psychopathology risk in adolescence. *Dialogues in clinical neuroscience*, 17(4), 403–410.

Marlatt, G.A., Baer, J.S., Donovan, D.M., & Kivlahan, D.R. (1988). Addictive behaviors: etiology and treatment. *Annual Review of Psychology*, 39, 223-252.

Palfrey, J., & Gasser, U. (2008). *Born digital. Understanding the first generation of digital natives.* New York: Basic Books