
Peran *Self regulation* dan *Social support* terhadap Adiksi Media Sosial pada Pelajar SMK

Muhamad Luki Efendi

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Amanda Pasca Rini

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Eko April Ariyanto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: lukiefendi81@gmail.com

Abstract

This study examines the relationship between self-regulation and social support with social media addiction among vocational high school students. Indonesia ranks high in both the number of social media users and the average duration of daily usage, which potentially increases the risk of addiction, particularly among adolescents. A correlational quantitative approach was used to determine the extent to which these two variables are associated with tendencies toward social media addiction. The findings of this study are expected to serve as a foundation for developing intervention strategies aimed at preventing and addressing social media addiction in educational settings.

Keywords: *self regulation, social support, social media addiction, vocational school students*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji hubungan antara self regulation dan social support dengan adiksi media sosial pada pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Indonesia menempati peringkat tinggi dalam jumlah pengguna dan durasi penggunaan media sosial, yang berpotensi meningkatkan risiko adiksi, khususnya di kalangan remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk melihat sejauh mana kedua variabel tersebut berkaitan dengan kecenderungan adiksi media sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi intervensi untuk pencegahan dan penanganan adiksi media sosial di lingkungan pendidikan.

Kata kunci: *self regulation, social support, adiksi media sosial, pelajar SMK.*

Pendahuluan

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat Indonesia. Menurut laporan *We Are Social* (2024), Indonesia menempati peringkat keempat dalam jumlah pengguna media sosial terbanyak di dunia dan berada di peringkat kesembilan dalam durasi penggunaan harian, dengan rata-rata 3 jam 18 menit per hari. Media sosial menawarkan berbagai manfaat bagi pelajar, seperti akses informasi, pengembangan keterampilan digital, dan ekspresi diri. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol juga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, kecemasan, hingga adiksi media sosial.

Kuss dan Griffiths (2012) mendefinisikan adiksi media sosial sebagai pola penggunaan media sosial yang bersifat patologis, ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan durasi dan frekuensi penggunaan, yang mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk pendidikan dan interaksi sosial. Fenomena ini juga terjadi di SMK Yapalis Krian, di mana beberapa siswa menghabiskan waktu berlebihan di media sosial, bahkan mengorbankan waktu belajar dan istirahat.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self regulation* dan *social support* berperan dalam mengurangi adiksi media sosial. *Self regulation* menurut Zimmerman (2000) adalah kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, emosi, dan kognisi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Siswa dengan regulasi diri yang baik lebih mampu membatasi penggunaan media sosial, sedangkan mereka yang memiliki regulasi diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu penggunaan. Selain itu, *social support* atau dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya juga berperan dalam mencegah adiksi. Cobb (1976) menjelaskan bahwa *social support* dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga individu tidak perlu bergantung pada media sosial sebagai pelarian dari tekanan akademik atau sosial.

Penelitian tentang adiksi media sosial telah banyak dilakukan, tetapi sebagian besar studi masih berfokus pada mahasiswa dan pekerja, sementara penelitian yang secara spesifik meneliti siswa SMK masih terbatas. Padahal, pelajar SMK memiliki karakteristik unik dibandingkan dengan siswa SMA atau mahasiswa, karena mereka dihadapkan pada tuntutan akademik dan kesiapan kerja yang lebih dini, yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap penggunaan media sosial sebagai mekanisme koping. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji hubungan antara *self regulation* dan *social support* terhadap adiksi media sosial pada siswa SMK

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menganalisis hubungan antara *self regulation* dan *social support* dengan adiksi media sosial pada pelajar SMK (Azwar, 2010). Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMK Yapalis Krian sebanyak 1.154 siswa, dengan sampel 265–270 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling (Sugiyono, 2009) berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%. Kriteria sampel meliputi siswa

berusia 15–19 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan bersedia berpartisipasi.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala: skala adiksi media sosial, skala *self regulation*, dan skala *social support*. Skala adiksi media sosial disusun berdasarkan enam aspek Kuss & Griffiths (2012): tolerance, salience, conflict, mood modification, withdrawal symptoms, dan relapse. Skala *self regulation* diadaptasi dari *Self Regulation Questionnaire* (SRQ) (Brown & Miller, 1991) yang mencakup tujuh aspek, seperti receiving, evaluating, dan implementing. Skala *social support* didasarkan pada teori Sarafino dkk (2015) dengan empat aspek utama: dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Ketiga skala menggunakan format Likert dengan pernyataan favorable dan unfavorable.

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan secara langsung kepada siswa melalui *g form* yang dibagikan di grup whatsapp kelas, kemudian dianalisis menggunakan SPSS. Teknik analisis meliputi uji deskriptif, korelasi Pearson, dan regresi linier berganda untuk mengidentifikasi hubungan serta kontribusi *self regulation* dan *social support* terhadap adiksi media sosial.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Yapalis Krian dengan pengambilan data pada November hingga awal Desember melalui Google Form yang dibagikan di WhatsApp grup kelas, dengan bantuan guru. Partisipan berjumlah 270 siswa, dipilih menggunakan simple random sampling.

Tabel 1. Data Demografi

Variabel	N = 270	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki laki	103	38,1%
Perempuan	167	61,9%
Usia		
15	16	5,9%
16	39	14,4%
17	88	32,6%
18	109	40,4%
19	18	6,7%
Kelas		
X	47	17,4%
XI	36	13,3%
XII	187	69,3%
Jurusan yang diambil		
Desain Komunikasi Visual	101	37,4%
Akuntansi	76	28,1%
Layanan Perbankan	25	9,3%
Tekhnik Komputer Jaringan	44	16,3%
Tekhnik Sepeda Motor	24	8,9%

Berdasarkan demografi partisipan terdiri dari 167 perempuan (61,9%) dan 103 laki-laki (38,1%), dengan mayoritas berusia 17 tahun (32,6%) dan 18 tahun (40,4%). Dari segi jenjang pendidikan, 69,3% berasal dari kelas XII, sedangkan berdasarkan jurusan, Desain Komunikasi Visual (37,4%) memiliki jumlah siswa terbanyak, diikuti oleh Akuntansi (28,1%).

Tabel 2. Hasil Uji Empirik

Variabel	Y	X1	X2
Mean	141,64	108,1	82,6
SD	12,48	12,38	12,94
Frekuensi %			
ST	15 6%	23 6%	23 6%
T	68 25%	58 25%	59 25%
S	111 41%	94 35%	85 31%
R	63 23%	90 33%	86 33%
SR	85 31%	5 2%	17 6%

Data diklasifikasikan ke dalam lima kategori: Sangat Tinggi (ST), Tinggi (T), Sedang (S), Rendah (R), dan Sangat Rendah (SR), dengan hasil bahwa 41% siswa berada pada kategori sedang untuk adiksi media sosial, 31% sangat rendah, dan 25% tinggi. Sementara itu, untuk *self regulation*, sebanyak 35% berada pada kategori sedang, 33% rendah, dan 25% tinggi, sedangkan *social support* dikategorikan 31% sedang, 33% rendah, dan 25% tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R-square	Keterangan
Adiksi Media Sosial	0,063	Lemah

Analisis data menggunakan regresi linier berganda dengan SPSS versi 25 menunjukkan bahwa *self regulation* dan *social support* berkontribusi sebesar 6,3% terhadap adiksi media sosial, sementara 93,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 4. Hasil Uji Simultan

Variabel	F	Sig.
Adiksi Media Sosial	8,499	0,000

Uji simultan ($F = 8,499$, $p = 0,000$) menunjukkan bahwa kedua variabel independen berpengaruh signifikan terhadap adiksi media sosial.

Tabel 5. Hasil Uji Parsial

Variabel	t	P	Keterangan
<i>Self regulation</i>	-2.463	0,014	Signifikan
<i>Social support</i>	- 2.272	0,024	Signifikan

Hasil uji parsial menunjukkan hubungan negatif antara *self regulation* ($t = -2,463$, $p = 0,014$) dan *social support* ($t = -2,272$, $p = 0,024$) terhadap adiksi media sosial, yang berarti semakin tinggi *self regulation* dan *social support*, semakin rendah tingkat adiksi media sosial.

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Regresi

Variabel	Unstandarized Coefficient		Standardized Coefficient		
	B	Std. Error	Beta	T	Sig
Constant	150.285	8.512		17.655	0,000
<i>Self regulation</i>	-0.202	0.082	-0,140	- 2.463	0,014
<i>Social support</i>	-0.175	0.077	-0.128	-2.272	0,024

Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 150,285 - 0,202X_1 - 0,175X_2$, yang mengindikasikan bahwa peningkatan 1 unit *self regulation* dapat menurunkan adiksi media sosial sebesar 0,202 unit, sedangkan peningkatan 1 unit *social support* dapat menurunkan adiksi media sosial sebesar 0,175 unit.

Tabel 7. Hasil Uji Sumbangan Relatif

Variabel	SE	R Square	SR	SR Total
<i>Self regulation</i>	3,37	0,063	54%	100%
<i>Social support</i>	2,93	0,063	46%	100%

Dari hasil analisis sumbangan relatif, *self regulation* memiliki kontribusi sebesar 54%, sedangkan *social support* sebesar 46%, sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan *self regulation* dan *social support* dapat membantu mengurangi adiksi media sosial pada siswa SMK Yapalis Krian.

Pembahasan

Adiksi media sosial menjadi permasalahan yang signifikan di kalangan pelajar, dengan dampak negatif terhadap kesehatan mental, pencapaian akademik, dan interaksi sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self regulation* dan *social support* memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap adiksi media sosial. Analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa kedua variabel ini berkontribusi

sebesar 6,3% terhadap adiksi media sosial, sementara 93,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Self regulation berperan penting dalam mengendalikan perilaku adiktif terhadap media sosial. Pelajar dengan *self regulation* tinggi lebih mampu mengatur waktu dan menghindari penggunaan media sosial secara berlebihan. Sebaliknya, *self regulation* yang rendah dapat meningkatkan risiko adiksi akibat kurangnya kontrol diri, terutama karena fenomena fear of missing out (FOMO). Dalam konteks psikologis, *self regulation* yang kuat membantu individu mengelola dorongan impulsif dan menetapkan batasan dalam penggunaan media sosial.

Social support juga berperan dalam mengurangi adiksi media sosial. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial memberikan alternatif interaksi yang lebih sehat, mengurangi ketergantungan pada media sosial sebagai sumber validasi sosial. Dukungan emosional dan instrumental membantu individu mengatasi stres tanpa harus bergantung pada media sosial untuk mood modification.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self regulation* dan *social support* merupakan faktor pelindung terhadap adiksi media sosial. Namun, keterbatasan penelitian ini terletak pada lingkup sampel yang terbatas pada satu sekolah, serta belum mempertimbangkan variabel lain seperti literasi digital, pola pengasuhan, dan tekanan akademik, yang juga dapat berkontribusi terhadap adiksi media sosial. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut disarankan untuk memperluas cakupan dan mempertimbangkan faktor-faktor tambahan guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap adiksi media sosial di kalangan pelajar.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self regulation* dan *social support* memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap adiksi media sosial pada siswa SMK. Peningkatan *self regulation* membantu siswa mengontrol waktu dan emosi dalam penggunaan media sosial, sementara *social support* dari keluarga dan lingkungan mengurangi kebutuhan akan validasi digital. Meskipun kedua variabel ini berkontribusi terhadap penurunan adiksi media sosial sebesar 6,3%, sebagian besar varians (93,7%) dipengaruhi oleh faktor lain, seperti literasi digital dan pengaruh teman sebaya.

Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya dan memberikan implikasi praktis bagi sekolah serta keluarga dalam mengembangkan intervensi yang berfokus pada peningkatan *self regulation* dan *social support*. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam cakupan sampel dan nilai R Square yang rendah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain, menggunakan metode campuran, serta memperluas cakupan sampel agar hasil lebih komprehensif dan representatif.

Referensi

Adityaputra, A. H., & Salma, S. (2022). Regulasi Diri Dan Kecanduan Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi

- Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 11(6), 386–393.
<https://doi.org/10.14710/empati.0.36827>
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric Properties and Validation of the Arabic Social Media Addiction Scale. *Journal of Addiction*, 2015, 1–6.
<https://doi.org/10.1155/2015/291743>
- Andrea ssen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20 25, 4053–4061.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:34682612>
- Awalia, R., Fikrie, F., & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Mandala*, 6(2), 85–100. <https://doi.org/10.36002/jpm.v6i2.2006>
- Baltacı, Ö. (2019). The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73–82. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6>
- Cooper, D. (2000). Towards a Model of Safety Culture. *Safety Science*, 36, 111–136.
[https://doi.org/10.1016/S0925-7535\(00\)00035-7](https://doi.org/10.1016/S0925-7535(00)00035-7)
- Elfiadi. (2015). PENGARUH REGULASI DIRI DAN SIKAP PADA MATEMATIKA TERHADAP KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH MATEMATIKA(Survaidi Kelas III SDN Kecamatan Kota Juang-Bireuen,2015). *Jurnal Pendidikan Dasar (JUPENDAS)*, 2(2), 22–30.
<http://www.jfkip.umuslim.ac.id/index.php/jupendas/article/view/234>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of Personality*. McGraw-Hill.
<https://books.google.co.id/books?id=ZePcSAAACAAJ>
- Freeman, P., Rees, T., & Hardy, L. (2009). An intervention to increase social support and improve performance. In *Journal of Applied Sport Psychology* (Vol. 21, Issue 2, pp. 186–200). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/10413200902785829>
- Greve, W., & Strobl, R. (2004). Social and Individual Coping with Threats: Outlines of an Interdisciplinary Approach. *Review of General Psychology*, 8(3), 194–207.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.8.3.194>
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>
- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2019). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja. *Jurnal Pendidikan*, 34(87), 12–19.
- Khan, N. A., Khan, A. N., & Moin, M. F. (2021). Self regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*, 64. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101527>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 278–296.
- LaRose, R., & Eastin, M. S. (2004). A social cognitive theory of Internet uses and gratifications: Toward a new model of media attendance. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48(3), 358–377.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet &

- social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73–77.
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). *Self regulation* as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. *Self-Control and the Addictive Behaviours*, 3–79.
- Ormrod, J. E. (2006). *Essentials of educational psychology*. Pearson Merrill Prentice Hall Essex.
- Putri, A. C. A. S., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2024). Dukungan sosial dan kecenderungan kecanduan media sosial pada Gen Z. *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 186–195. <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i2.10176>
- Rahimaniar, I., & Nuryono, W. (2021). Studi Kepustakaan Tentang Faktor Penyebab dan Penanganan Kecanduan Media Sosial. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 185–196.
- Rajesh, T., & Rangaiah, B. (2020). Facebook addiction and personality. *Heliyon*, 6(1).
- Rensi, R., & Sugiarti, R. (2011). *DUKUNGAN SOSIAL, KONSEP DIRI, DAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMP KRISTEN YSKI SEMARANG*. 3.
- Şahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale—Student form: The reliability and validity study. In *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology* (Vol. 17, Issue 1, pp. 169–182). Sakarya University.
- SAHRANÇ, Ü., & DUÇ URHUN, E. (2021). A Study on the Relationship between Social Media Addiction and *Self regulation* Processes among University Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(4), 96–109. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.4.546>
- Santoso, T. W., Sugiharto, D., & Suharso. (2013). Perilaku Kecanduan Permainan Internet dan Faktor Penyebabnya pada Siswa Kelas VIII. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2(2), 59–63.
- Sarafino, E., Smith, T., DeLongis, A., & King, D. (2015). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.
- Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., & Pontes, H. M. (2020). Exploring the Role of Social Media Use Motives, Psychological Well-Being, Self-Esteem, and Affect in Problematic Social Media Use. *Frontiers in Psychology*, 11(December), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617140>
- Schultz, D., & Schultz, S. (2012). Theories of personality (10th ed.). *Wadsworth Cengage Learning*, 500. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2003-06812-000&site=ehost-live>
- Sifa, I. A. M., & Sawitri, D. R. (2018). *Hubungan regulasi diri dengan adiksi media sosial instagram pada siswa SMK jayawisata Semarang*. Undip.
- Sperry, L., & Ladd, C. (2015). Internet Addiction Disorder. *Mental Health and Mental Disorders: An Encyclopedia Of Conditions, Treatments, and Well-Being: Volume 1: A-E: Mental Health and Mental Disorders: An Encyclopedia of Conditions, Treatments, and Well-Being: Volume 2: F-P: Mental Health and Mental Disorders:*, 1–3, 601–602. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-407724-9.00005-7>
- Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*. In *The Oxford handbook of health psychology*. (pp. 189–214). Oxford University Press.

-
- Wills, T. A. (1991). *Social support* and interpersonal relationships. In *Prosocial behavior*. (pp. 265–289). Sage Publications, Inc.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415.
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1999). Acquiring writing revision skill: Shifting from process to outcome self-regulatory goals. In *Journal of Educational Psychology* (Vol. 91, Issue 2, pp. 241–250). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.2.241>
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (1989). Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice. In *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice*. (pp. xiv, 212–xiv, 212). Springer-Verlag Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3618-4>