

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

**Izka Aniyatul Manfaati Sifa**  
**15010113120062**

Fakultas Psikologi  
Universitas Diponegoro  
[izkams1@gmail.com](mailto:izkams1@gmail.com)

## ABSTRAK

Media sosial *Instagram* di Indonesia semakin marak dalam beberapa tahun belakangan dengan pengguna utama remaja usia 15-18 tahun. 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 dan memiliki *smartphone* pribadi, memiliki aplikasi *Instagram*, dan aktif menggunakan media sosial berjumlah 124 siswa. Sampel sejumlah 89 siswa diambil dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Regulasi Diri (38 aitem valid;  $\alpha = 0,93$ ) dan Skala Adiksi Media Sosial *Instagram* (37 aitem valid;  $\alpha = 0,94$ ). 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

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia sebagai makhluk sosial memerlukan sebuah komunikasi agar dapat memenuhi kebutuhannya untuk berinteraksi dengan orang lain. DeVito (2007) membagi sifat komunikasi dalam dua jenis, yaitu komunikasi secara langsung dan tidak langsung. Komunikasi langsung merupakan suatu aktivitas komunikasi yang dilakukan dengan saling bertatap muka tanpa menggunakan perantara media, sedangkan komunikasi secara tidak langsung merupakan suatu aktivitas komunikasi yang dilakukan tanpa bertatap muka dan menggunakan perantara media seperti *E-mail*, *Facebook*, *WhatsApp* dan *Instagram*. Salah satu komunikasi tidak langsung yang sedang populer di kalangan pelajar saat ini adalah maraknya penggunaan media sosial *Instagram*. Media sosial adalah suatu komunitas virtual yang memungkinkan penggunanya dapat membuat profil publik individu, berinteraksi dengan teman-teman di kehidupan nyata maupun dunia maya dan bertemu dengan orang-orang berdasarkan kepentingan bersama (Kuss & Griffiths, 2011).

Menurut Fakhurroja (dalam Munandar, 2009), populernya media sosial *Instagram* dikarenakan mudahnya mencari teman dan saling berbagi tanpa melihat perbedaan waktu, tempat dan juga budaya. *Instagram* merupakan salah satu platform media sosial yang saat ini sedang digemari yang bertujuan untuk sarana menampilkan diri dan berperilaku agar seseorang menciptakan,

memodifikasi, dan memelihara kesan agar tercipta di dalam pikiran seseorang (Brown, 2007).

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).

Beberapa keunggulan media sosial *Instagram* dibanding media sosial lainnya seperti *Facebook* yaitu adanya *editorial image and video* yang memungkinkan pengguna untuk mengedit foto dan video sebelum diposting di *Instagram* sehingga foto menjadi lebih estetis. Kelebihan lainnya dari *Instagram* adalah penggunaan *hashtag* mempermudah pengguna *Instagram* untuk menampilkan foto ataupun video yang diinginkan dengan sekali ketik di laman *explore*. Kelebihan *Instagram* yang terakhir adalah adanya *Instastory* dimana pengguna *Instagram* dapat memposting foto dan video untuk menampilkan aktivitas keseharian dan akan hilang dalam jangka waktu 24 jam (Hadijah, 2017).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Bunte 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.

Kecenderungan kecanduan media sosial yang tinggi dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya yaitu tujuan dari penggunaan media sosial. Tujuan penggunaan media sosial salah satunya yaitu kebutuhan untuk berafiliasi. Menurut McClelland (dalam Munandar, 2006), kebutuhan afiliasi adalah kebutuhan akan kehangatan dalam berhubungan dengan orang lain, kebutuhan ini mengarahkan tingkah laku untuk mengadakan hubungan secara akrab dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinjani dan Firmanto (2013) yang mengukur hubungan antara kebutuhan afiliasi remaja dengan intensitas mengakses *Facebook*. Hasilnya menunjukkan bahwa 50 subjek memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi dan intensitas mengakses *Facebook* juga tinggi. Dalam kebutuhan afiliasi, terkandung keinginan untuk membentuk dan mempertahankan beberapa hubungan interpersonal yang memberikan ganjaran. Membentuk hubungan interpersonal tersebut dapat dilakukan dengan cara memperbaharui status, mencari pertemanan dan mengkonfirmasi pertemanan.

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) sejalan dengan Sheldon dan Bryant (2016), 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).

Beberapa gangguan di atas seperti gangguan makan dan gangguan kepribadian dialami oleh rata-rata remaja di seluruh dunia. Menurut Santrock (2007), masa remaja adalah masa ketika individu berada pada rentang usia 12 sampai dengan 23 tahun, serta melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial yang saling berkaitan. Remaja seharusnya sudah mempunyai kemampuan kontrol diri dimana tingkah laku yang dilakukan secara sosial dapat dipertanggungjawabkan, termasuk bijak dalam menggunakan media sosial. Sayangnya, remaja cenderung kurang dapat mengontrol perilakunya yang berkaitan dengan penggunaan media sosial, sehingga memberikan dampak negatif baik bagi dirinya maupun orang lain. Contoh ketidakmampuan dalam mengontrol perilaku dalam bermedia sosial adalah dengan mem-*posting* kalimat-kalimat berbau sarkasme, atau berkomentar dengan nada membenci dan impulsif tanpa dipertimbangkan terlebih dahulu dan memposting hal yang melanggar norma/SARA (Havighurst, dalam Panuju, 2007).

Peneliti tertarik mengambil subjek pelajar SMK karena terdapat fenomena yang cukup menarik. Anak SMK dicap sebagai pelajar yang menyukai tawuran dan pandangan masyarakat mengaitkan bahwa SMK adalah tempat terakhir ketika siswa tidak diterima di sekolah manapun (Widianto, 2009). SMK atau Sekolah Menengah Kejuruan merupakan lembaga pendidikan pada jenjang menengah yang lebih menekankan lulusan dengan bekal keterampilan dan dipersiapkan memasuki dunia



kerja. SMK memiliki peluang kerja yang sangat jelas setelah mereka lulus. Siswa lulusan SMK yang ingin memperdalam ilmu dan keterampilannya dapat pula melanjutkan studinya ke perguruan tinggi sesuai dengan jurusan dan keahlian, sehingga keterampilan yang dimiliki akan meningkat (Sutrisno, 2014).

Keterampilan yang dimiliki siswa ini juga sesuai dengan penuturan Samsudin, seorang Guru Besar bidang Sosial dari Universitas Negeri Semarang, sampai saat ini harus diakui Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) masih sering dipersepsikan sebagai lembaga pendidikan kaum *blue collar*, pendidikan yang tidak bermuatan akademis, bahkan sering dianggap sebagai pendidikan kelas kedua yang hanya menghasilkan tukang-tukang atau pendidikan untuk mengisi pekerjaan yang bertaraf rendah. Padahal dengan adanya SMK, penyerapan tenaga kerja akan semakin dipermudah karena adanya sekolah kejuruan yang lebih mengedepankan ketrampilan (Widianto, 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 lulusanya bekerja di perusahaannya.

Walaupun citra SMK semakin diperbaharui tetapi tidak dipungkiri bahwa ada sebagian siswa yang masih melakukan tindakan yang semakin memperburuk citra SMK dengan melakukan tawuran atau perkelahian massal. Kondisi ini diperparah dengan adanya postingan yang kerap kali menyindir salah satu pihak untuk bertengkar di dunia maya sehingga menimbulkan percekocokan di dunia nyata. Contoh kasus yang pernah terjadi pada sebuah sekolah kejuruan di Jakarta dimana salah satu pihak SMK memposting suatu hal yang berbau SARA di *Instagram*, sehingga salah satu institusi menjadi geram dan akhirnya timbul perkelahian. Kondisi ini tidak terlepas dari paradigma masyarakat sebagian masih beranggapan bahwa siswa SMK adalah siswa yang nakal dan sering tawuran (Widianto, 2009). Di SMK Jayawisata Semarang, peneliti mendapatkan temuan dari hasil kuesioner kepada 10 siswa bahwa terdapat masalah-masalah terkait penggunaan media sosial *Instagram* yang mereka hadapi yaitu adanya penggunaan media sosial *Instagram* menyebabkan beberapa siswa mengalami kecanduan dan beberapa diantaranya pernah terlibat konflik dengan teman sebaya.

Salah satu kasus yang muncul mengenai adiksi media sosial *Instagram* adalah kasus yang pernah terjadi pada tiga siswa SMK Jayawisata Semarang. Hasil wawancara dengan tiga siswi menunjukkan bahwa subjek 1 telah terjadi adiksi dengan membuka *Instagram* menyebabkan masalah fisik berupa jari yang kesemutan akibat memegang *smartphone* yang terlalu lama, mata menjadi merah karena iritasi

melihat layar *smartphone* yang terlalu intens dan kesulitan dalam pengaturan jam belajar. Subjek 2 juga menuturkan bahwa dalam sehari menghabiskan waktunya untuk membuka *instagram* dan menambah jumlah waktu penggunaan. Sedangkan subjek 3 mengungkapkan bahwa pernah ejek-ejekan di *Instagram* dengan teman sebaya hingga menimbulkan perkelahian di dunia nyata. Masalah psikis untuk siswa yang mengalami adiksi yaitu terdapat masalah dalam hal kepercayaan diri, *self-esteem*, regulasi diri, dan kekerasan dalam relasi pertemanan seperti berkelahi akibat ejek-ejekan di akun *Instagram* yang berakibat putusnya pertemanan di dunia nyata. Guru BK (bimbingan dan konseling) menuturkan bahwa setidaknya 10 siswa persemester yang mengalami kecanduan *Instagram* dan hal ini mengakibatkan anak didiknya mengalami penurunan dalam prestasi akademik. Guru juga menuturkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa zaman dahulu dan zaman sekarang dimana teknologi semakin canggih. Berdasarkan kasus tersebut, dapat dikatakan bahwa adiksi media sosial *Instagram* tidak hanya terjadi di kota metropolitan seperti Jakarta dan Bandung, tetapi juga terjadi di Semarang.

Remaja seharusnya sudah mampu mengelola diri dan dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Hal ini berkenaan dengan regulasi diri. Menurut Hidayat (2013), regulasi diri dapat diartikan sebagai tugas-tugas hidup untuk mengatur diri sendiri agar mampu hidup secara baik dan sehat. Regulasi merupakan bagian tugas hidup dari individu yang harus diselesaikan dalam kehidupan yang *wellness*. Menurut Bandura (dalam Alwisol 2013), regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengatur dirinya sendiri dengan cara mengatur perilaku, menciptakan

standar perilaku untuk dirinya sendiri, memberi konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Regulasi diri bisa menjadi melemah pada saat kontrol diri berkurang. Kondisi ini memiliki ciri dengan munculnya suatu kebiasaan yang akan terbentuk dan akan membuat regulasi diri semakin tidak efektif. Kebiasaan tersebut didefinisikan sebagai perilaku yang muncul tanpa instruksi sehingga perilaku keluar secara otomatis.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ramadhan dan Nugrahawati (2017) tentang regulasi diri pada *game addiction*, menunjukkan bahwa sebagian pecandu *game online* memiliki regulasi diri yang rendah. *Gamers* yang memiliki kecanduan terhadap *game* kurang mampu mengatur waktu belajarnya karena sebagian besar waktunya dihabiskan untuk bermain *game online*. Kondisi tersebut dapat diartikan bahwa *gamers* yang telah mengalami adiksi akan merasakan dorongan yang kuat untuk bermain *game online* sehingga tidak mampu mengatur dan menjalankan kegiatan sehari-hari selain bermain *game*. Terdapat penelitian yang telah mengkorelasikan antara regulasi diri dengan adiksi *Facebook* dan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan adiksi media sosial *Facebook* (Haryuningrum, 2015).

Peneliti memilih Kota Semarang sebagai lokasi penelitian dikarenakan kota Semarang merupakan kota dengan pengguna ke delapan terbanyak pengunggah foto *selfie* ke media sosial *Instagram* versi majalah Times (Sriram & Raghavendra, 2014). Belum lagi viralnya Kampung Pelangi, yaitu kampung biasa yang disulap menjadi kampung warna warni seperti di Santorini membuat peningkatan pariwisata yang ada di Semarang bahkan terkenal hingga di mata dunia. Akibatnya, Semarang kini banyak

menjadi tujuan objek fotografi dan banyak dari wisatawan menandai Kota Semarang dalam unggahan foto di *Instagram*. Kondisi tersebut menandakan bahwa penggunaan media sosial seperti *Instagram* di Semarang termasuk tinggi (Tribunnews, 2017). Peneliti tertarik melakukan penelitian di SMK Jayawisata Semarang. Pengambilan data di lokasi ini dilakukan dengan pertimbangan dari hasil penyebaran kuesioner kepada 10 anak disertai wawancara dan diperoleh hasil bahwa terdapat fenomena pada siswa yang mengarah kepada perilaku adiksi *Instagram*.

Kota Semarang merupakan kota dengan pengguna internet terbanyak ke-8 di Indonesia. Namun beberapa temuan yang dilakukan di Ungaran Timur tepatnya di Kabupaten Semarang misalnya, memiliki hasil yang rendah untuk kasus adiksi terhadap media sosial. Artinya, siswa mampu mengendalikan tingkah laku dan menahan godaan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan serta menghindari akibat yang tidak diinginkan (Muna & Hastuti, 2008).

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).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tentang adiksi media sosial sosial *Instagram* ini penting dilakukan pada siswa SMK, karena

fenomena nyata adiksi *Instagram* sudah ada namun penelitian mengenai hal ini belum banyak ditemukan dan untuk mencegah agar siswa tidak terkena dampak buruk yang ditimbulkan dari adiksi penggunaan media sosial *Instagram* di bidang akademik, seperti berkurangnya waktu belajar, menunda waktu mengerjakan tugas, mengakses *Instagram* saat kegiatan belajar mengajar yang akhirnya menyebabkan menurunnya prestasi belajar. Peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara regulasi diri dengan adiksi penggunaan media sosial *Instagram* pada siswa SMK Jayawisata Semarang karena adanya dampak buruk yang ditimbulkan dari adiksi media sosial *Instagram* dan fenomena penggunaan *Instagram* dari tahun ke tahun semakin meningkat.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan adiksi media sosial *Instagram* pada siswa SMK Jayawisata Semarang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan adiksi media sosial *Instagram* pada siswa SMK Jayawisata Semarang, serta mengetahui sumbangan efektif regulasi diri terhadap adiksi media sosial *Instagram*.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian terhadap hubungan antara regulasi diri dengan adiksi penggunaan media sosial *Instagram* pada siswa SMK Jayawisata Semarang diharapkan memberi sejumlah manfaat yaitu:

1. Secara teoritis, hasil diharapkan dapat memperkaya khazanah kepustakaan psikologi pendidikan dan psikologi sosial, khususnya mengenai korelasi antara regulasi diri dengan adiksi media sosial *Instagram* pada siswa.
2. Secara Praktis
  - a. Individu

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan kepada individu hubungan antara regulasi diri dan adiksi terhadap media sosial *Instagram*.

- b. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai kaitan antara regulasi diri dan adiksi media sosial *Instagram* dalam dunia pendidikan, sehingga dapat mempertimbangkan regulasi diri ketika merancang program intervensi untuk mencegah dan atau mengatasi adiksi media sosial *Instagram*.