

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dibahas mengenai landasan teori variabel yang akan diteliti beserta dimensi, landasan teori mengenai dewasa muda, kerangka berpikir dan asumsi penelitian.

2.1 *Problematic Internet Use (PIU)*

Problematic Internet Use atau disingkat PIU merupakan sebuah sindrom multi dimensional yang terdiri dari tanda-tanda kognitif maladaptive dan perilaku yang menghasilkan hal negatif dalam social, akademis, atau konsekuensi profesional (Caplan, 2003). Sedangkan menurut Davis (2001) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami masalah pada kehidupan psikososial, sosial, sekolah atau kehidupan kerja yang disebabkan oleh kurangnya pengendalian dari penggunaan internet. Dari pengertian-pengertian mengenai PIU tersebut peneliti menyimpulkan bahwa PIU merupakan penggunaan internet secara berlebihan yang sudah mengganggu kehidupan seseorang yang memiliki konsekuensi negatif dari segi perilaku dan kognisi seseorang. Menurut Caplan (Caplan, 2003) terdapat beberapa tanda kognitif dan perilaku dari PIU, yaitu perubahan *mood*, persepsi dari keuntungan *online* sosial, penggunaan kompulsif, penggunaan berlebihan, pengulangan kembali dan merasakan kontrol sosial.

Davis (2001) berpendapat bahwa: (a) orang-orang yang mengalami masalah psikososial (misalnya depresi dan kesepian) bersifat lebih pesimistik terhadap kemampuan sosial mereka dibandingkan orang-orang tanpa masalah tersebut; (b) orang-orang ini mulai mendalami interaksi sosial *online* sebagai alternatif komunikasi langsung karena mereka merasa hal tersebut lebih aman bagi mereka dan lebih efektif; (c) kecenderungan untuk berinteraksi sosial secara *online* mengarah pada penggunaan komputer sebagai sarana interaksi itu secara berlebihan yang justru sebaliknya malah memperburuk masalah mereka dan menciptakan masalah-masalah baru di rumah.

Pada awalnya Caplan (2002) mengemukakan bahwa PIU memiliki 7 dimensi yaitu, *Mood Alteration*, *Social Benefit*, *Negative Outcome*, *Excessive Time*, *Withdrawal* dan *Interpersonal Control*. Dimensi PIU ini dikembangkan berdasarkan teori *generalized* PIU yang dikembangkan oleh Davis (2001) yaitu meliputi penggunaan internet yang berlebihan secara umum dan *multidimensional*. Seseorang menggunakan internet bukan untuk tujuan spesifik tertentu tetapi

hanya lebih mengarah kepada menghabiskan waktu dengan misalnya melakukan *chatting*, menonton film, membuka jejaring sosial dengan secara bersamaan. Dengan hanya melakukan *browsing* segala macam hal yang berlebihan bisa dikatakan sebagai *generalized* PIU. Oleh karena itu *generalized* PIU lebih berhubungan pada psikologis, keadaan sosial dan masalah perilaku seseorang. Kemudian dengan dikembangkannya penelitian lebih lanjut mengenai PIU, Caplan (2010) merevisi dimensi dari PIU dari 7 dimensi menjadi 4 dimensi, dengan penambahan *Preference for Online Interaction* (POSI), dan *deficient self-regulation*. Dimana pada pengukuran sebelumnya, keuntungan sosial dan kontrol sosial merupakan faktor yang terpisah, 4 dimensi dari PIU adalah sebagai berikut:

1. *Preference for online social interaction* (POSI).

Kepercayaan bahwa berhubungan melalui internet merupakan hubungan yang lebih aman, lebih nyaman dan efektif serta tidak memiliki ancaman sebesar interaksi tatap muka. Caplan mengungkapkan bahwa individu-individu yang mengalami kesepian, kecemasan sosial, atau memiliki kekurangan dalam kemampuan sosial sangat mungkin mengembangkan POSI karena mereka menganggap bahwa interaksi secara online tidak mengancam secara langsung dan mereka merasa mendapatkan lebih banyak perhatian ketika mereka berinteraksi secara online dengan yang lain (Caplan, 2010). Bagi Davis (2001) kecenderungan untuk memilih interaksi online tersebut dapat mengarah pada penarikan diri atau bahkan isolasi diri.

2. *Mood Regulation*

Regulasi mood adalah salah satu gejala kognitif pada *generalized problematic internet use*. Caplan (2002, dalam Caplan, 2010) menemukan regulasi perasaan merupakan patokan prediksi dari hasil negatif yang diasosiasikan pada penggunaan internet, selain itu Caplan juga mengungkapkan bahwa *mood regulation* berperan dalam perkembangan berkurangnya pengendalian diri. La Rose dan kawan-kawan tahun 2003 mengungkapkan bahwa regulasi *mood* adalah penggunaan internet yang bertujuan untuk mengurangi perasaan kesepian dan tekanan emosi. Akibatnya mereka dapat mengalami penarikan diri atau bahkan isolasi diri, sama halnya seperti POSI (Davis, 2001).

3. *Deficient self-regulation*

Pengurangan kemampuan regulasi diri dari penggunaan internet merupakan keadaan dimana kesadaran kontrol diri relatif berkurang (La Rose et al.). *Deficient self-regulation* pada GPIUS2 dibagi menjadi 2 bagian yaitu:

a) *Cognitive preoccupation*

Mengacu pada pola pemikiran obsesif dalam menggunakan internet, seperti adanya pemikiran bahwa seseorang tidak dapat berhenti mengakses internet atau ketika sedang tidak mengakses internet individu tidak dapat berhenti memikirkan apa yang terjadi pada internet (Caplan, 2010).

b) *Compulsive internet use*

Compulsive internet use adalah keinginan seseorang untuk terus mengakses internet bahkan ketika dirinya tidak sedang memiliki keperluan untuk menggunakan internet. Individu mengalami kesulitan untuk mengontrol waktu yang dihabiskan untuk berinternet, serta kesulitan untuk mengontrol penggunaan internet (Caplan, 2010).

4. *Negative outcome*

Beberapa dampak negatif yang dialami pengguna internet seperti sulit mengatur hidupnya, gangguan pada kehidupan sosialnya, serta permasalahan lain (Caplan, 2010).

2.2 Regulasi Emosi

Regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005). Sementara itu, Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Berdasarkan definisi yang telah dijelaskan dapat peneliti simpulkan bahwa, regulasi emosi adalah kapasitas seseorang dalam mengontrol dan menyesuaikan emosi dengan cara memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yang dilakukan secara sadar atau tidak sadar.

2.2.1 Proses dan Strategi Regulasi Emosi Menurut Gross (2007)

Proses dari regulasi emosimelalui lima tahap, (1) *Situation selection*, adalah ketika seorang individu memilih untuk berada dalam situasi yang sesuai dengan level emosi yang diinginkan (2) *Situation modification*, ketika seorang individu memodifikasi situasi yang ada untuk mencapai level emosi yang diinginkan (3) *attentional deployment*, strategi ini mengacu pada, ketika seseorang mengarahkan focus mereka pada suatu aspek tertentu (4) *Cognitive change*, ketika individu merubah pemikiran terhadap sebuah situasi dan (5) *Response modulation* adalah keadaan seseorang mengubah proses tendensi menjadi respon perilaku. (Gross, 2007).

Berdasarkan pada proses tersebut, terdapat dua model strategi didalam proses untuk meregulasi emosi:

- a) Pertama, *Cognitive Reappraisal* yaitu sebuah bentuk perubahan kognitif yang termasuk didalamnya menginterpretasikan situasi yang berpotensi memunculkan emosi dengan cara merubah dampak emosional, *Cognitive Reappraisal* juga disebut dengan strategi yang adaptif karena memungkinkan penggunaanya untuk mengubah emosi negatif dan juga mengarah pada *Problem Solving*. contohnya adalah ketika seseorang sedang memiliki emosi yang negatif orang tersebut memilih untuk mengubah cara berpikir mengenai situasi atau kondisi yang dapat membuatnya lebih tenang.
- b) Kedua, *Expressive Suppression* adalah suatu bentuk modulasi respon yang menghambat pengekspresian emosi yang sedang berlangsung (Gross dan Levenson, 1993), selain itu *Expressive Suppression* juga disebut dengan strategi yang maladaptif karena memungkinkan seseorang untuk mengeluarkan emosi negatf tanpa mengubah emosi tersebut sehingga emosi negaitf tersebut tidak hilang. Contoh dari strategi emosi tersebut adalah ketika seseorang sedang mengalami emosi yang negatif, orang tersebut memilih untuk tidak mengekspresikannya, contoh lainnya adalah ketika seseorang mengalami hal

yang tidak menyenangkan dan memilih untuk mengekspresikan hal tersebut melalui media sosial dan akhirnya melakukan verbalisasi negatif melalui media tersebut.

Dua strategi regulasi emosi *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*, dihasilkan pada saat proses *Cognitive Change* pada lima tahap proses regulasi emosi, dimana pemilih tipe yang spesifik dari perubahan kognitif yang bertujuan untuk meregulasi emosi mereka. Pemilihan strategi regulasi emosi tersebut dilakukan secara hati-hati dan dianalisa aspek pro dan kontra dari strategi regulasi emosi tersebut, kemudian dipilih salah satu strategi yang paling cocok untuk digunakan.

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Diperlukan keinginan sendiri dan usaha untuk dapat mengatur emosi agar dapat mengembangkan regulasi emosi. Usaha ini akan berkembang secara bertahap sebagai hasil dari perkembangan otak dan kehadiran pengasuh yang membantu anak untuk mengatur intensitas emosi dan mengajarkan mereka tentang strateginya.

a. Faktor instrinsik

Mengenai Faktor instrinsik dan regulasi emosi awal adalah perbedaan individu dalam emosionalitas, atau reaktifitas temperamental yang memainkan peranan penting dalam keterampilan regulasi emosi dalam menunjukkan emosi tersebut. Dari persepektif ini, diasumsikan bahwa kecenderungan *infant* untuk terpengaruh secara emosional, secara langsung maupun tidak langsung merupakan bagian dari keterampilan regulasi emosi dan strategi yang dikembangkan anak.

Faktor intrinsik lainnya termasuk proses fisiologis dan fungsinya yang berperan dalam perilaku regulasi awal. Mengasumsikan bahwa, teori regulasi emosi yang berfokus pada komponen biologis dari regulasi emosi, jika kematangan dari dukungan sistem biologis menjadi sarana peningkatan fungsi regulasi emosi dan regulasi perilaku yang semakin baik (Fox, 1994; Fox & Carld, 1999; Porges, dalam Gross, 2007).

b. Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik pembentuk regulasi emosi meliputi peran dari pengasuh dalam memberikan dukungan dan respon yang fleksibel. Interaksi dengan orang tua mengajarkan anak dalam penggunaan strategi tertentu yang berguna untuk mengurangi gangguan emosional. (Sroufe, dalam Gross, 2007). Penyimpangan dari pengasuh yang suportif berkontribusi dalam

regulasi emosi yang menjadi dasar perkembangan keterampilan dan kemampuan yang diperlukan di masa depan. (Cassidy, dalam Gross 2007).

2.3 Social Networking Site (SNS)

Friendster sering kali disebut sebagai situs yang memulai fenomena jejaring sosial online, sebenarnya situs tersebut bukanlah situs jejaring sosial yang pertama. Situs jejaring sosial yang pertama adalah SixDegrees.com, yang diluncurkan pada tahun 1997 (Boyd & Ellison, 2007). Menggunakan *SixDegrees* memungkinkan penggunaannya untuk membuat profil personal dan memiliki daftar teman serta bisa juga untuk menjelajahi daftar teman milik teman penggunaannya. Pada tahun 2000, situs tersebut harus ditutup karena kurangnya jumlah anggota dan juga diungkapkan oleh penemunya bahwa situs tersebut berada di waktu yang tidak tepat. Situs tersebut gagal karena orang-orang tidak cukup memiliki teman online untuk mempromosikan penggunaan situs tersebut.

Jejaring sosial atau *Social networking site* (SNS) adalah jasa publik berdasar web yang memungkinkan penggunaannya mengembangkan profil personal, mengidentifikasi pengguna lainnya (teman) yang memiliki hubungan, membaca dan memberikan respon kepada postingan yang dibuat oleh pengguna yang lain dalam situs tersebut, penggunaannya juga bisa mengirim dan menerima pesan baik itu secara pribadi atau tidak sehingga dapat dilihat oleh pengguna yang lain. Individu dapat memilih untuk mengirim pesan secara pribadi, menulis dinding pengguna yang lain, menyusun aktifitas sosial dan mendapatkan informasi mengenai aktifitas pengguna yang lain. Namun pengguna juga dapat membatasi diri mereka mengenai informasi yang ingin mereka bagikan kepada publik. Beberapa item yang dapat dipilih termasuk: gambar, buku, film, hari ulang tahun dan status hubungan (sendiri, menikah dll) serta lokasi (Boyd dan Ellison, 2007). Seperti yang telah dijelaskan bahwa situs jejaring sosial tidak hanya berfungsi untuk sarana komunikasi tetap juga untuk sarana berbagi informasi atau dalam hal ini bisa juga untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan, dalam penelitian ini situs jejaring sosial digunakan untuk melihat gambaran mengenai bagaimana individu menggunakan situs jejaring sosial sebagai strategi untuk merugulasi emosi.

2.4 *Emerging Adult*

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan rentang umur 18-25, mahasiswa dengan rentang umur tersebut termasuk kedalam kategori *Emerging Adult*, *Emerging adult* adalah masa transisi antara remaja dan dewasa, biasanya merupakan kelanjutan dari remaja dan sampai pertengahan 20 tahun. *Emerging Adult* juga dijelaskan sebagai waktu dimana bukan lagi remaja namun juga belum sepenuhnya dewasa (Papalia, Olds & Feldman, 2007). Sedangkan menurut Santrock rentang usia *Emerging Adult* adalah 18-25 tahun (Santrock, 2008).

Menurut Arnett (2006, dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2007) *Emerging adults* adalah masa transisi antara remaja dan dewasa yang terjadi pada awal usia 20-an dan melibatkan pengalaman untuk bereksperimen serta bereksplorasi terhadap dunianya. Menurut Arnett (2004) usia yang dapat dikategorikan sebagai *emerging adulthood* adalah 18-25 tahun.

2.4.1 **Konsep *Emerging Adulthood***

Arnett (2004) menjelaskan 5 konsep *emerging adulthood*:

1. *The Age of Identity Explorations* (Usia Eksplorasi Diri)

Pada masa *emerging adulthood*, pencarian identitas diri yang dapat menggabungkan sosok dirinya secara utuh dan tepat menjadi topik utama. Kecenderungan *emerging adulthood* untuk mengeksplorasi berbagai bidang terutama dalam bidang cinta dan pekerjaan. Kesempatan terbuka bagi kaum *emerging adulthood* untuk mencoba berbagai pilihan dan cara hidup. Kaum *emerging adulthood* menganggap pencarian identitas sebagai hal yang menyenangkan sebelum menetapkan pilihan dan memiliki tanggung jawab atas kehidupan pada masa dewasa, hal ini terjadi didasari atas kesadaran bahwa hal tersebut tidak akan mereka dapatkan ketika menginjak usia 30 atau lebih.

2. *The Age of Instability* (Usia Masa Ketidakstabilan)

Emerging adulthood sering membuat keputusan berbeda, karena rencana awal yang telah dibuat tidak dijalankan dan membuat rencana baru dan seterusnya. Akhirnya mereka akan belajar mengenai dirinya dan diharapkan akan mengambil langkah tepat untuk masa depannya.

3. *The Self-focused Age* (Usia Berfokus pada Diri)

Emerging adulthood lebih berfokus pada dirinya sendiri, sehingga akan sadar mengenai perasaan dan perspektif orang lain, dapat meningkatkan kemampuan dalam kehidupan sehari-hari, mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai hal yang diinginkan dan mulai membangun dasar untuk masa dewasa mereka. Menentukan kehidupannya secara mandiri, karena keputusan yang diambil adalah buah dari pemikiran dari hal yang benar-benar mereka inginkan. Tujuan fokus pada diri sendiri adalah untuk belajar menjadi individu yang mandiri dan langkah penting sebelum memiliki komitmen berhubungan dengan orang lain.

4. *The Age of Feeling-in-Between* (Usia Peralihan Perasaan)

Perasaan kebingungan kaum *emerging adulthood* mengenai statusnya yang sudah bukan lagi berada dimasa remaja dan belum bisa dikatakan dewasa secara utuh. Anggapan saat mereka dikatakan sudah atau sebagai dewasa adalah keharusan untuk bertanggung jawab terhadap diri sendiri, membuat keputusan secara bebas, dan mandiri dalam segi finansial. Ketiga hal tersebut dianggap oleh kaum *emerging adulthood* sebagai sebuah tahapan dan sebuah hal yang belum dapat mereka lakukan karena pemikiran bahwa mereka belum memasuki usia dewasa utuh.

5. *The Age of Possibilities* (Usia Kemungkinan)

Kaum *emerging adulthood* memiliki harapan yang tinggi dan besar, karena kepercayaan bahwa mereka akan memiliki keadaan yang baik dalam kehidupan percintaan, pekerjaan, dan keluarga. Mereka membayangkan dimasa depan akan mendapatkan pekerjaan yang baik, pernikahan yang langgeng, dan keluarga yang bahagia. Anggapan bahwa di masa *emerging adulthood* inilah mereka memiliki kesempatan untuk berubah sebagai pribadi yang tidak berada dibawah kontrol orang tua, melainkan pribadi yang mampu membuat keputusan yang bersifat bebas sesuai apa yang mereka ingin dan bagaimana cara mereka memulai kehidupannya di masa depan.

2.4.2 *Problematic Internet Use dan Emerging Adult*

Emerging adult adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa (Santrock, 2008), sebagai partisipan *Emerging adult* yang dimaksud adalah yang masih berstatus mahasiswa. Internet dalam kehidupan mahasiswa sudah menjadi bagian dari kehidupan mereka sehari-hari,

salah satu penggunaan internet oleh mahasiswa adalah untuk digunakan mencari informasi yang dapat menunjang tugas-tugas yang diberikan selama perkuliahan. Namun internet juga digunakan sebagai sarana untuk bersenang-senang seperti melakukan streaming dan juga untuk menunjang penggunaan SNS atau situs jejaring sosial. Dalam hal ini internet terkadang juga dapat berdampak pada kehidupan mahasiswa, seperti penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak-dampak negatif seperti perasaan yang ingin terus menerus untuk online, penarikan diri dan persepsi pengendalian sosial hal tersebut merupakan gejala-gejala dari *problematic internet use*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Derbyshire, Lust & Schreiber pada tahun 2013 yang mengemukakan bahwa *problematic internet use* menyebabkan berbagai masalah yang terjadi pada *emerging adult*.

2.4.3 Regulasi Emosi dan *Emerging Adult*.

Menurut sebuah studi menunjukkan bahwa perbedaan usia menjadi sebuah keuntungan dalam reaksi orang-orang dalam menghadapi peristiwa negatif (Gross, 2007), sedangkan menurut Cartensen dan kawan-kawan dalam Gross (2007) mengungkapkan bahwa orang dewasa dengan rentang usia 18-94 ketika diminta untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan lima kali dalam sehari selama satu minggu, merasakan emosi negatif yang berkurang dengan bertambahnya umur. Berdasarkan studi tersebut dapat dilihat bahwa *emerging adult* yang memiliki rentang umur 18-25 tahun seringkali menunjukkan emosi negatif sebagai reaksi dari suatu peristiwa lebih sering dari pada orang dewasa. *Emerging adult* sendiri adalah masa transisi dimana telah memasuki masa dewasa namun juga belum benar-benar meninggalkan masa remaja. Reaksi dari *emerging adult* sendiri mempengaruhi bagaimana mereka mengelola emosi mereka yang bisa dikeluarkan melalui penggunaan SNS sebagai strategi regulasi emosi yang dilakukan oleh *emerging adult*.

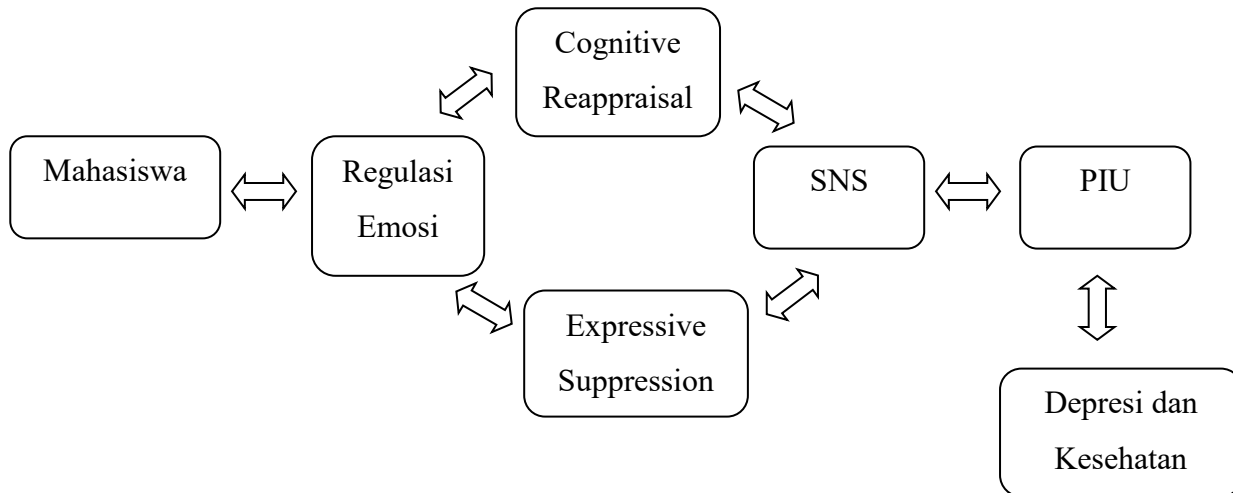
2.5 Kerangka Berpikir

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang termasuk kedalam kategori *emerging adult* dengan rentang umur 18-25 yang memiliki akun SNS, pemilihan partisipan tersebut berdasarkan data dari APJII tahun 2014 yang menyatakan bahwa lebih dari 49% pengguna internet di Indonesia merupakan pengguna dengan rentang usia 18-25 tahun.

Internet merupakan salah satu kebutuhan mendasar bagi mahasiswa karena internet adalah salah satu penunjang kegiatan belajar para mahasiswa. Internet digunakan untuk mengumpulkan informasi dalam pengerjaan tugas-tugas kuliah, selain itu internet juga digunakan untuk menunjang penggunaan *Social Networking Site* (SNS). SNS sendiri sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari dari para mahasiswa, mereka menggunakan SNS sebagai media untuk berkomunikasi dengan teman-teman, mendapatkan informasi dan menjadikan SNS sebagai media untuk mencurahkan perasaan yang sedang dirasakan saat itu. Kaitan SNS dengan regulasi emosi sendiri adalah bagaimana para mahasiswa tersebut menjadikan SNS sebagai alat atau sarana untuk mengontrol emosi yang dirasakan seperti mencurahkan apa yang sedang dirasakan saat itu, dengan begitu seperti sudah dijelaskan dalam fenomena pada bab sebelumnya, mereka mendapatkan perasaan lega dan juga mendapatkan timbal balik dari teman-teman yang ada dalam SNS tersebut. Regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif (Gross, 2007). Terdapat dua model strategi Regulasi Emosi yaitu *Cognitif Reappraisal* dan *Expressive Suppression*, Perilaku mahasiswa, mencurahkan perasaan melalui SNS dilakukan secara sadar maupun tidak sadar dengan begitu mereka dapat memperkuat atau mengurangi respon emosi yang sedang dirasakan, tentunya SNS harus selalu terhubung dengan internet sehingga internet menjadi hal yang sangat signifikan dalam penggunaan SNS merupakan strategi untuk meregulasi emosi mereka.

Penggunaan SNS yang merupakan salah satu strategi yang dilakukan mahasiswa juga berkaitan dengan permasalahan lain yaitu *Problematic Internet Use* (PIU), dimana individu dengan disregulasi emosi secara positif berasosiasi dengan individu yang memiliki tingkat obsesi dan gangguan kompulsif yang tinggi (Schreiber, Grant, & Odlaug, 2012). Ketika seorang mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi yang rendah rentan dengan keinginan untuk terus menerus online, yang merupakan salah satu gejala dari PIU, keinginan untuk terus menerus menggunakan dan melihat apa yang terjadi di dalam SNS juga pada akhirnya menimbulkan penggunaan yang berlebihan sehingga menimbulkan dampak negatif dari perilaku tersebut. Dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan yaitu perasaan kesepian, perilaku menunda-

nunda atau prokrastinasi dan berdasarkan fenomena juga ditemukan bahwa secara fisik dapat menimbulkan insomnia. Dalam penelitian ini akan ditelusuri lebih jauh mengenai hubungan antara *Problematic Internet Use* dan regulasi emosi pada mahasiswa pengguna SNS di Jakarta.



Gambar 0.1 Bagan Kerangka Berpikir

2.6 Asumsi Penelitian

Asumsi dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *Cognitive Reappraisal* dengan *Problematic Internet use*, dimana skor *Cognitive Reappraisal* berbanding secara negatif dengan *Problematic Internet Use* (PIU), serta terdapat hubungan antara *Expressive Suppression* dengan *Problematic Internet Use* (PIU), dimana skor *Expressive Suppression* berbanding secara positif dengan PIU pada mahasiswa pengguna *Social Networking Site* (SNS) di Jakarta.