

BAB I

PENDAHULUAN

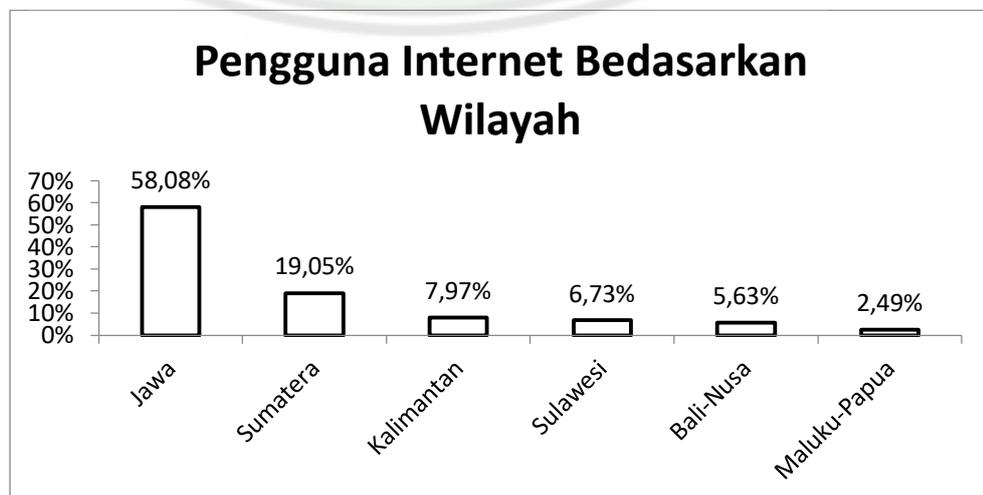
1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini perkembangan teknologi sudah sedemikian pesatnya. Arus perkembangan informasi dan komunikasi pada era globalisasi semakin tak terbatas. Perkembangan zaman yang semakin maju membuat manusia sebagai makhluk intelektual melakukan inovasi dengan menciptakan suatu teknologi komunikasi yang praktis, cepat, dan hemat yang disebut dengan internet (Halik, 2013). Internet menawarkan cara baru dalam berkomunikasi. Internet dapat diakses selama 24 jam dari manapun seseorang berada untuk mengeluarkan isi pikiran kepada satu atau seribu orang dan dapat menerima *feedback* secara langsung. Manusia dapat mengalami kontak sosial meskipun tidak benar-benar hadir di dalam ruang sosial. Komunikasi yang dilakukan pada internet dapat memperluas pergerakan jaringan sosial seseorang. Kemajuan internet membuka wilayah baru dalam interaksi sosial (King,2010).

Internet merupakan pertemuan revolusioner pada tahun 1965. Internet pertama kali diciptakan untuk keperluan militer, kemudian menjadi alat bantu komunikasi para ilmuwan serta mulai dikembangkan pada universitas-universitas. Pada tahun 1990an internet berkembang dari infrastruktur nasional menjadi fenomena internasional. Kekuatan daya tarik internet dalam memasuki kehidupan manusia tidak dapat dihalangi oleh apapun dan siapapun. Sejak saat itu, internet telah dan akan terus mengubah pola kehidupan manusia. Eksistensi internet memiliki dampak yang luar biasa bagi kehidupan manusia (Badjuri, 2010). Diantara dampak penggunaan internet ialah kebiasaan manusia modern dalam mengakses internet tanpa adanya petunjuk atau norma yang jelas mengenai pengendalian diri sehingga seseorang merasa bebas berekspresi tanpa batasan waktu yang jelas (King, 2010).

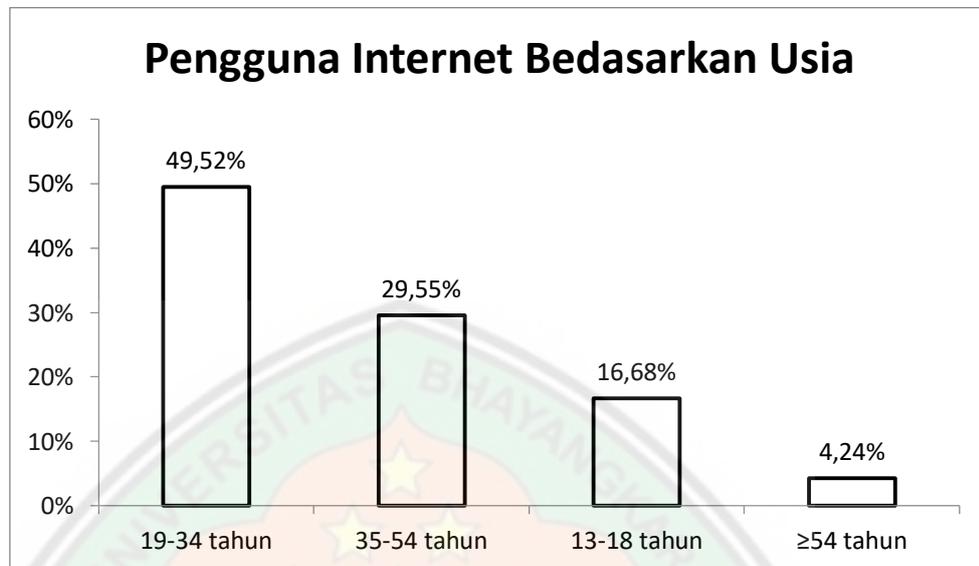
Banyak kondisi yang membuat seseorang bersemangat dan bergairah dalam mengakses internet, salah satunya ialah nilai stimulus yang begitu tinggi sehingga membuat seseorang rentan mengalami kecanduan. Bagaimanapun sifat dasar dari kecanduan adalah rasa gairah yang menyebabkan kerugian pada lingkungan sosial dan tanggungjawab. Kebiasaan dalam mengakses internet memang mengasyikan sehingga dapat mengembangkan rasa memiliki dan ketergantungan (King, 2010). Beberapa hal lain yang membuat manusia kecanduan akan internet yaitu berhubungan dengan struktur alamiah manusia. Di dalam otak manusia terdapat neurotransmitter yang dapat melepaskan hormon dopamin serta memiliki sistem limbik yang mengatur emosi dan memori jangka panjang yang memberikan sensasi menyenangkan untuk aktivitas yang membuat ketagihan seperti mengakses internet (Yudha, 2018). Bagaimanapun penggunaan internet yang cukup banyak di seluruh dunia telah mengubah kehidupan manusia secara radikal yang dapat berefek pada psikologis dan kesehatan mental manusia (Poli, 2017).

Adapun pengguna internet aktif di Indonesia pada tahun 2017 telah mencapai 143,26 juta pengguna dari total populasi 262 juta orang, setara dengan 54,68 persen dari total populasi. Wilayah dengan pengguna internet tertinggi didominasi oleh Jawa mencapai 58,08 persen, Sumatera 19,05 persen, Kalimantan 7,97 persen, Sulawesi 6,73 persen, Bali-Nusa 5,63 persen, dan Maluku-Papua 2,49 persen (APJII & Teknopreneur, 2017).



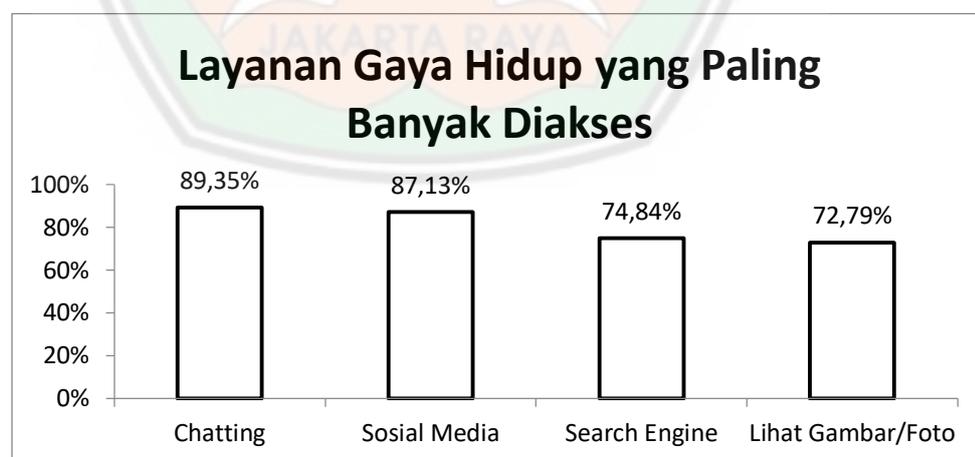
Gambar 1.1 Grafik Pengguna Internet Berdasarkan Wilayah

Sedangkan komposisi pengguna internet berdasarkan usia didominasi oleh rentang usia 19-34 tahun mencapai 49,52 persen, usia 35-54 tahun 29,55 persen, usia 13-18 tahun mencapai 16,68 persen, dan usia lebih dari 54 tahun mencapai 4,24 persen (APJII & Teknopreneur, 2017).



Gambar 1.2 Grafik Pengguna Internet Berdasarkan Usia

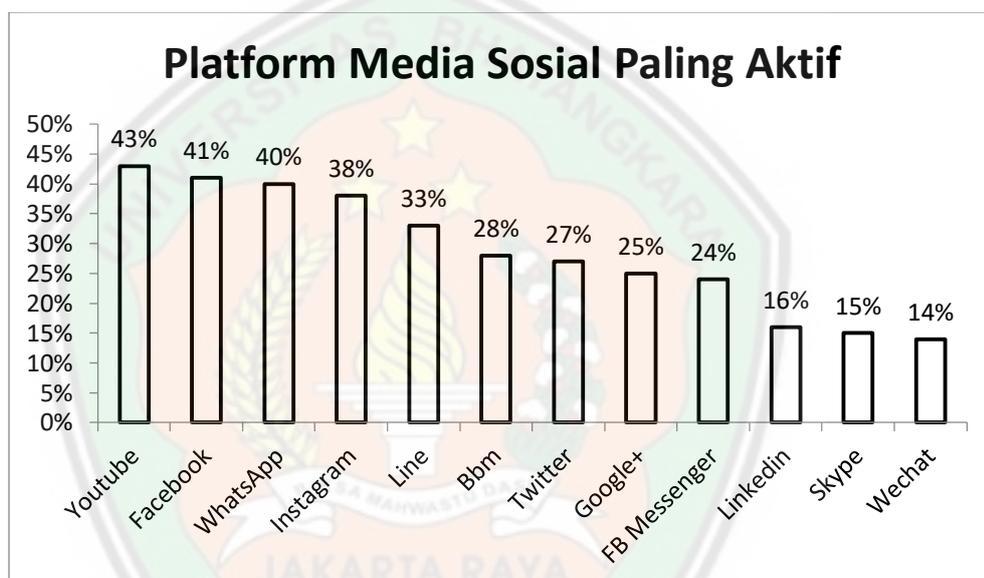
Adapun dibidang gaya hidup digunakan untuk chatting mencapai 89,35 persen, kemudian media sosial dengan 87,13 persen, *search engine* 74,84 persen, dan lihat gambar atau foto yaitu 72,79 persen (APJII & Teknopreneur, 2017).



Gambar 1.3 Grafik Layanan Gaya Hidup yang Paling Banyak Diakses

Berdasarkan hasil riset media asal Inggris *We Are Social & Hootsuite* (2018) menyatakan bahwa setidaknya ada 4,021 miliar pengguna media

sosial aktif di dunia atau setara dengan 53 persen dari total populasi. Indonesia pada khususnya terdapat 132,7 juta pengguna dari 265,4 juta penduduk atau setara dengan 48 persen populasi. Dalam hal tingkat pertumbuhan pengguna media sosial, Indonesia berada di peringkat ke-3 dunia dengan tingkat pertumbuhan mencapai 23 persen atau 24 Juta pengguna dalam satu tahun terakhir. Aplikasi yang paling banyak dikunjungi oleh orang Indonesia adalah youtube 43 persen, facebook 41 persen, whatsapp 40 persen, instagram 38 persen, line 33 persen, bbm 28 persen, twitter 27 persen, google+ 25 persen, fb messenger 24 persen, linkedin 16 persen, skype 15 persen, dan wechat 14 persen



Gambar 1.4 Grafik Platform Media Sosial Paling Aktif

Waktu penggunaan media sosial juga tidak sebentar yaitu tiga jam 23 menit perhari sehingga menjadikan Indonesia sebagai peringkat tiga dunia (*We are social & Hootsuite*, 2018). Menurut hasil survei Sehatmental.id (2018) durasi penggunaan sosial media ialah rata-rata individu menggunakan media sosial selama 3-7 jam perharinya.

Dari hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia dan Teknopreneur dapat terlihat situs media sosial adalah situs yang diminati pengguna internet indonesia di bidang gaya hidup. Seiring dengan berkembangnya teknologi internet, media sosial telah memiliki posisi yang kuat terlihat dari minat masyarakat yang besar akan *platform* media sosial.

Platform-platform media sosial ini membuat individu sulit untuk menjauh dari internet dan aplikasi media sosial sehingga memicu kecanduan (Kirik et al, 2015). Media sosial sendiri adalah sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang diciptakan di atas dasar ideologi dan teknologi web 2.0 dan memungkinkan pembuatan dan pertukaran konten oleh pengguna (Kaplan & Haenlein, 2010).

Dari hasil survei terlihat bahwa pengguna mayoritas internet adalah dewasa awal pada rentang usia 19-34 tahun (APJII & Teknopreneur, 2017). Menurut Hurlock (2007) dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun sampai 40 tahun, masa ini ialah masa penyesuaian pribadi dan sosial. Menurut Papalia et al (2009) rentang usia dewasa awal ialah berkisar antara 20 tahun sampai 40 tahun. Menurut Santrock (2012) Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja, masa transisi secara fisik, intelektual, dan peran sosial. Menurut Pieter & Lubis (2010) dewasa awal berkisar antara usia 21 tahun sampai dengan 35 tahun, masa dewasa awal adalah masa penyesuaian diri seseorang manusia beranjak dari remaja terhadap kehidupan dan harapan sosial baru. Masa ini disebut sebagai masa keterasingan sosial. Masa dewasa awal ini adalah periode yang bermasalah dan rumit seperti kesulitan penyesuaian diri, kurangnya hubungan interpersonal, ketegangan emosi, terutama untuk dewasa awal yang berada di fase *emerging adulthood*.

Mahasiswa adalah kelompok yang terlihat lebih rentan terhadap ketergantungan pada internet khususnya media sosial dibandingkan kelompok masyarakat lainnya karena mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2000), *emerging adulthood* yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis pada fokus usia antara 18 sampai 25 tahun. Periode ini ditandai dengan perubahan dan eksplorasi dalam hal cinta, pekerjaan, dan pandangan terhadap dunia. Namun beberapa individu kekurangan kesempatan dalam eksplorasi sehingga periode ini dikenal memiliki karakter yang kurang stabil dalam hubungan interpersonal, emosional, kognitif, dan pengelolaan kebutuhan hidup. Ketika individu mengalami kesulitan dalam perkembangannya, maka untuk mengatasi hal tersebut menggunakan media

sosial menjadi lebih penting sebagai kompensasi untuk memperluas eksplorasi mereka. Akan tetapi, aktivitas ini dapat berbahaya jika media sosial adalah fokus utama dari kehidupan mereka sebagai sarana untuk mendapatkan dukungan sosial, hubungan interpersonal, dan identitas sosial karena dapat mengarah pada perilaku penyalahgunaan berupa ketergantungan.

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh Daria Kuss dan Mark Griffiths dari Universitas Nottingham Trent tentang karakteristik psikologis kepribadian dan penggunaan media sosial pada Maret 2011 menunjukkan bahwa kemungkinan adanya satu kondisi gangguan kecanduan oleh para pengguna media sosial (Kuss & Griffiths, 2011). Hal ini juga diperkuat oleh beberapa penelitian mengenai kecanduan media sosial. Penelitian dari Christina Sagioglou asal Universitas Innsbruck Austria, menunjukkan bahwa partisipan hampir selalu merasa lebih buruk setelah menggunakan media sosial, jika dibandingkan dengan setelah melakukan aktivitas lainnya. Namun partisipan menyakini bahwa mereka merasa lebih baik setelah menggunakan media sosial, seperti kasus kecanduan pada umumnya. Sementara pada studi oleh Phil Reed di Universitas Swansea ditemukan hasil bahwa pengguna internet mengalami efek psikologis seperti kecemasan dan perubahan psikologis ketika berhenti menggunakannya (kumparan.com). Penelitian Kirik et al tahun 2015 pada masyarakat muda di Turki menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh signifikan kepada kaum muda yang menyebabkan kecanduan dan waktu yang mereka habiskan untuk media sosial meningkat (Kirik et al, 2015). Kecanduan media sosial juga memiliki dampak yang bisa mengancam keamanan jiwa seseorang. Berdasarkan fakta dari media berita online, seorang wanita dewasa awal gantung diri dikarenakan dilarang suami bermain media sosial facebook. Sebelum tidak bernyawa, ia sempat menuliskan pesan terakhir tentang kematiannya yang semakin memperkuat dugaan bahwa ia bunuh diri karena tidak mampu jika tidak bisa mengakses facebook (tribunnews.com).

Timbulnya kecanduan media sosial dapat disebabkan karena kemudahan dalam mengakses media sosial sehingga menjadi kebiasaan

sehari-hari. Kebiasaan ini kemudian berkembang menjadi perilaku kecanduan (Young, Yue, Ying, 2011). Kecanduan adalah perilaku individu yang tergantung pada suatu hal yang disenangi dan akan terus dilakukan sehingga mengganggu hal penting lain. Individu yang mengalami kecanduan akan menghabiskan waktu terlalu banyak untuk menggunakan media sosial sehingga mengganggu aspek lain dari kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, seseorang merasa terdorong menggunakan media sosial secara berlebihan (Walker, 2018).

Seseorang dikatakan kecanduan media sosial apabila memenuhi setengah dari enam aspek yaitu *salience* (arti), *mood modification* (modifikasi mood), *tolerance* (toleransi), *withdrawal symptoms* (penarikan), *conflict* (konflik), dan *relapse* (pengulangan). Dari aspek tersebut perilaku kecanduan media sosial yang tinggi memiliki indikator antara lain tertarik untuk selalu *online*. Media sosial membentuk suasana subjektif penggunaannya, pengguna akan mengalami perubahan mood yang makin membaik ketika ia mulai menggunakan media sosial. Intensitas waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial meningkat untuk mencapai kepuasan. Muncul perasaan yang tidak menyenangkan atau efek fisik jika penggunaan media sosial berkurang atau dihentikan. Muncul permasalahan pribadi dari diri individu baik psikis, fisik, dan kehidupan sosial akibat terlalu berlebihan menggunakan media sosial seperti konflik intrapsikis, perasaan subjektif dari hilangnya kontrol, mengganggu jam tidur dan kebutuhan lainnya. Serta muncul kecenderungan untuk mengulangi pola perilaku dalam menggunakan media sosial setelah adanya kontrol (Griffiths, 2000).

Adapun perilaku kecanduan media sosial yang rendah ialah tidak memiliki kebutuhan tambahan waktu untuk *online*, tidak ada gejala penarikan diri disertai rasa marah saat tidak bisa menggunakan media sosial, tidak ada hilangnya waktu karena *online*, dan tidak ada kosekuensi negatif yang muncul akibat penggunaan media sosial (Weinstein et al, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 12 subjek yang merupakan Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Bekasi pada hari minggu tanggal 07 Oktober 2018, dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki kecenderungan kecanduan akan media sosial. Subjek cenderung susah bersosialisasi karena saat sudah membuka media sosial menjadi tidak memiliki minat untuk berinteraksi langsung dengan dunia nyata. Walaupun subjek melakukan interaksi langsung, subjek akan tetap akan fokus pada media sosial sehingga akses komunikasi dengan orang-orang terdekat berkurang. Subjek cenderung melalaikan, menunda, melupakan kewajiban dan tugas sehari-hari, merasa malas untuk mengerjakan tugas tersebut karena merasa sudah ketagihan dengan konten-konten media sosial. Jika subjek tidak membuka media sosial semenit saja, maka akan menimbulkan rasa penasaran. Subjek juga memerlukan anggaran keuangan yang lebih banyak untuk membeli kuota internet. Secara keseluruhan media sosial telah mengubah kehidupan subjek. Subjek tahu dan sadar bahwa hal tersebut membuat waktu banyak terbuang, namun mereka merasa kesulitan menghentikan kebiasaannya dalam mengakses media sosial secara berlebihan.

Berdasarkan hasil observasi terhadap tiga subjek yang merupakan mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya pada hari selasa tanggal 2 Oktober 2018, dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki kecenderungan kecanduan akan media sosial. Saat jam pelajaran berlangsung, subjek tetap melakukan akses media sosial. Aktifitas dalam mengakses media sosial di jam pelajaran ini dimulai dengan membuka pemberitahuan pada *smartphone* subjek kemudian berkembang menjadi aktifitas mengakses media sosial. Hal ini berdampak pada kegiatan pembelajaran subjek. Fokus subjek dalam kegiatan pembelajaran menjadi terganggu atau terbagi sehingga muncul perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas karena media sosial.

Masa dewasa awal seharusnya sudah mampu mengatur waktu dan kecenderungan akan sesuatu hal karena semakin matangnya fungsi kognitif. Namun kenyataannya terdapat dewasa awal yang memiliki kecenderungan kecanduan akan media sosial. Hal ini didukung berdasarkan data yang telah

diuraikan sebelumnya serta hasil wawancara dan observasi di lapangan disimpulkan memang terdapat dewasa awal yang memiliki kecanduan media sosial.

Menurut Montag & Reuter (2015) terdapat dua faktor yang menyebabkan kecanduan media sosial yaitu pertama ciri-ciri kepribadian ialah sifat-sifat kepribadian yang berpengaruh terhadap kecanduan media sosial. Kedua genetik molekuler yaitu faktor penyebab kecanduan media sosial karena pengkodean gen, struktur dan fungsi otak, serta sistem kolinergik. Montag & Reuter (2015) menyatakan bahwa dalam ciri kepribadian terdapat regulasi diri dan harga diri yang lebih terkait dengan kecanduan media sosial.

Aktivitas mengakses media sosial secara berlebihan sehingga berdampak pada kecanduan media sosial menurut Montag & Reuter (2015) berhubungan erat dengan regulasi diri. Terutama pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa berada dalam fase *emerging adulthood*. Daya tarik media sosial menimbulkan kekhawatiran yang mendalam terutama ketika banyak orang khususnya dewasa awal dalam fase *emerging adulthood* menghabiskan waktunya untuk *online*. Hal tersebut membuat kecanduan media sosial menjadi fenomena yang penting untuk diteliti layaknya adiksi rokok, alkohol, makanan, dan judi.

Berdasarkan temuan di lapangan terhadap fenomena yang ada menunjukkan bahwa kebanyakan subjek mengetahui perilaku kecanduan media sosial adalah perilaku yang salah dan membuang-buang waktu mereka namun mereka seperti tidak memiliki kuasa untuk mengendalikan dorongan perilaku, menahan hasrat, mengontrol pikiran dan emosi dalam menggunakan media sosial sampai pada batas waktu yang wajar dan sesuai kebutuhan. Hal tersebut membuat subjek melalaikan, menunda, atau bahkan melupakan untuk mengerjakan tugas, kehilangan minat untuk bersosialisasi secara langsung, dan memerlukan anggaran keuangan yang lebih banyak untuk membeli kuota internet. Fenomena regulasi diri yang kurang ini membuat subjek memiliki kecenderungan akan kecanduan media sosial.

Kecanduan media sosial asumsinya berhubungan dengan kemampuan regulasi diri yang rendah sehingga subjek tidak mampu mencapai tujuan yang sesungguhnya sebagai seorang mahasiswa yaitu menuntut ilmu dengan sungguh-sungguh. Oleh sebab fenomena tersebut, maka peneliti memilih regulasi diri sebagai variabel independen dalam penelitian ini.

Menurut Bandura (1991), regulasi diri adalah upaya untuk menyesuaikan diri dengan apapun yang berguna pada saat itu, ia merupakan mekanisme yang membentuk bagian integral dari konsepsi agensi moral yang membuat manusia memiliki kemampuan atas kontrol pribadi dan mengatur diri sendiri. Menurut Zimmerman (2002), regulasi diri adalah pengarahan diri untuk mengubah kemampuan mental menjadi ketrampilan mengacu pada pemikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan dari uraian data yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan cara penelitian kuantitatif.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan masukan bagi disiplin ilmu psikologi klinis serta sebagai sumber informasi dan referensi dalam menjawab permasalahan-permasalahan yang terjadi seputar regulasi diri dan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi pendidikan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan referensi ilmu pengetahuan psikologi dalam hal regulasi diri dan kecanduan media sosial pada mahasiswa yang dapat disosialisasikan dan diaplikasikan di kalangan institusi. Bagi peneliti selanjutnya, hasil dari penelitian ini bisa menjadi referensi atau acuan mengenai regulasi diri maupun kecanduan media sosial. Bagi masyarakat, informasi ini dapat digunakan untuk memberikan informasi tentang hubungan regulasi diri dengan kecanduan media sosial pada dewasa awal pengguna media sosial, sehingga dapat menyikapi media sosial dengan lebih bijak.

1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai kecanduan media sosial telah diteliti oleh beberapa peneliti. Berikut adalah beberapa penelitian terkait kecanduan media sosial :

1. Hubungan antara Kecenderungan Narsistik dengan Adiksi Jejaring Sosial pada Mahasiswa Pengguna Path

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan ialah terletak pada hal berikut.

Pada penelitian ini subjeknya ialah 180 Mahasiswa Universitas Negeri Makasar Pengguna Path. Penelitian dilakukan di Makasar. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini ialah Kecenderungan Narsistik. Analisis datanya dimulai dengan pemberian skor pada skala yang telah disebar. Setelah pemberian skor skala telah selesai, hasil skor dari 180 subjek ditabulasi ke dalam program *microsoft excel 2007*.

Setelah tabulasi rampung, data yang ada kemudian diolah menggunakan program SPSS 16.0 *for windows*.

2. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan ialah terletak pada hal berikut.

Pada penelitian ini subjeknya ialah 164 orang Siswa SMA yang diperoleh dengan teknik sampling *incidental*. Penelitian dilakukan di Semarang. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini ialah Kontrol Diri. Analisis data yang telah terkumpul menggunakan teknik analisis regresi sederhana untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang diteliti. Analisis statistik penelitian ini memperoleh hasil $R_{xy} = -0,369$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial.

3. Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kualitas Komunikasi Interpersonal pada Usia Dewasa Awal

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan ialah terletak pada hal berikut.

Pada penelitian ini subjeknya ialah individu dengan karakteristik dewasa awal rentang usia 18-40 tahun yang merupakan pengguna media sosial. Subjek penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini ialah Kecanduan Media Sosial sedangkan variabel terikatnya komunikasi interpersonal. Analisis datanya dengan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, kemudian uji hipotesis.

4. Hubungan antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan ialah terletak pada hal berikut.

Pada penelitian ini subjeknya ialah 120 Remaja siswa MAN di Surabaya. Penelitian ini dilakukan di Surabaya. Variabel bebas yang

digunakan dalam penelitian ini ialah *Fear of Missing Out* (FOMO). Teknik analisis data menggunakan analisis parametrik yaitu analisis *product moment*.

5. Hubungan Stress Akademik dan *Self Regulated Learning* dengan Kecanduan Jejaring Sosial studi pada Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Samarinda

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan ialah terletak pada hal berikut.

Pada penelitian ini subjeknya ialah 112 siswa SMAN 5 Samarinda. Penelitian ini dilakukan di Samarinda. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini ialah Stress Akademik dan *Self Regulated Learning* sedangkan variabel terikatnya Kecanduan Jejaring Sosial. Analisis datanya dengan *pearson product moment*, tes kolerasinya dilakukan di program SPSS 20.0 *for windows*.

Oleh karena itu penelitian sebelumnya berbeda dengan penelitian penulis dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”. Pada penelitian ini, penulis menggunakan subjek Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang terletak di Bekasi. Variabel bebas dalam penelitian ini ialah Regulasi Diri dan variabel terikatnya ialah Kecanduan Media Sosial. Hal tersebut menunjukkan perbedaan dengan penelitian sebelumnya, membuat penelitian dari penulis dapat dipertanggungjawabkan dan sesuai dengan asas-asas keilmuan yang harus dijunjung tinggi yaitu kejujuran, objektif, dan terbuka.