

KECENDERUNGAN KECANDUAN INTERNET REMAJA DITINJAU DARI REGULASI EMOSI PADA MASA PANDEMI COVID-19

¹Cynthia Annisa Rahmadanti, ²Dian Mufitasari

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹cynthia.annisa@mail.ugm.ac.id, ²dianmufitasari@ugm.ac.id

Abstrak. Keterbatasan interaksi tatap muka akibat pandemi covid-19 berdampak pada sistem pembelajaran secara daring. Remaja mengakses internet untuk segala kebutuhan seperti belajar, belanja, main *game* dan komunikasi. Semakin lama durasi mengakses internet berarti semakin tinggi pula kemungkinannya untuk mengalami kecanduan. Kecanduan internet merupakan keinginan yang tidak terkendali dalam mengakses internet sehingga dapat berdampak negatif. Regulasi emosi pada remaja dapat mempengaruhi kecenderungan kecanduan internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi remaja dan kecenderungan kecanduan internet di masa pandemi covid-19. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui media sosial. Partisipan berjumlah 192 merupakan remaja pengguna internet aktif yang berusia 12-16 tahun dan pernah menjalankan sekolah daring. Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian yaitu skala regulasi emosi dan skala kecanduan internet. Uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi sederhana menggunakan perangkat lunak SPSS versi 24. Didapatkan hasil bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi emosi remaja dengan kecenderungan kecanduan internet pada masa pandemi covid-19.

Kata kunci: *pandemi covid-19, kecanduan internet, regulasi emosi, remaja.*

Abstract. The limitations of face-to-face interactions due to the COVID-19 pandemic have an impact on the online learning system. Teenagers access the internet for all their needs such as studying, shopping, playing games and communication. The longer the duration of accessing the internet means the higher the chances of getting addicted. Internet addiction is an uncontrolled desire to access the internet so that it can have a negative impact. Emotion regulation in adolescents can affect the tendency of internet addiction. This study aims to determine the relationship between adolescent emotion regulation and internet addiction tendencies during the COVID-19 pandemic. The distribution of the questionnaires was carried out through social media. The 192 participants were active internet users aged 12-16 years old and had run an online school. This study uses two research instruments, namely the emotional regulation scale and the internet addiction scale. Hypothesis testing was carried out by simple regression analysis using SPSS version 24 software. The results showed that there was a negative relationship between adolescent emotion regulation and internet addiction tendencies during the covid-19 pandemic.

Keyword: *pandemic covid-19, internet addiction, emotion regulation, adolescent.*