

Hubungan Stres Akademik dan *Self-Regulated Learning* Dengan Kecanduan Jejaring Sosial

Nita Anggreani¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This study aimed to determine the relations among academic stress and self-regulated learning toward social networking addiction at the 12th grade students of Senior High School 5 Samarinda. This research used quantitative method. Research subject consist of 112 students makes researcher used purposive sampling technique. Data collection method used is academic stress scale, self-regulated learning scale and social networking addiction scale. Research data was analyzed with Pearson Product Moment Correlation Test by the program Statistical Package for Social Science (SPSS) 20.0 for Windows. These results indicate that there is a positive and significant correlation between academic stress and social networking addiction in the 12th grade of Senior High School 5 Samarinda with $r = 0.355$ and $p = 0.000$. In addition, between self-regulated learning and social networking addiction there is also has a negative and significant correlation with $r = -0.244$ and $p = 0.010$.*

Keywords: *social networking addiction, academic stress, self-regulated learning.*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan pembelajaran mandiri terhadap kecanduan jejaring sosial pada siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas 5 Samarinda. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian yang berjumlah 112 siswa menjadikan peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala stres akademik, skala belajar mandiri dan skala kecanduan jejaring sosial. Data penelitian dianalisis dengan Pearson Product Moment Correlation Test oleh program Statistik Paket untuk Ilmu Sosial (SPSS) 20.0 untuk Windows. Hasil ini menunjukkan bahwa ada korelasi positif dan signifikan antara stres akademik dan kecanduan jejaring sosial di kelas 12 SMA 5 Samarinda dengan $r = 0,355$ dan $p = 0,000$. Selain itu, antara belajar mandiri dan kecanduan jejaring sosial ada juga yang memiliki korelasi negatif dan signifikan dengan $r = -0.244$ dan $p = 0,010$.

Kata kunci: kecanduan jejaring sosial, tekanan akademis, pembelajaran mandiri.

¹ Email: nitaangrea@gmail.com

PENDAHULUAN

Internet merupakan salah satu teknologi informasi yang berkembang dengan sangat pesat dan telah menjadi kebutuhan pada masa ini, hal ini karena penggunaannya dapat menemukan dan mengakses informasi dari seluruh dunia dengan cepat dan mudah (Basnur dan Dana, 2010). Buente dan Alice (2008) dalam studinya tentang tujuan penggunaan internet pada warga Amerika yang dilakukan antara Maret 2000 hingga November 2004, mendapatkan hasil bahwa penggunaan internet dapat diklasifikasikan menjadi beberapa tujuan yaitu sebagai media informasi, komunikasi, hiburan dan transaksi.

Internet pun sudah merambah ke berbagai rentang usia, tak terkecuali pada remaja, hal ini berdasarkan hasil survey dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2016 yang bertujuan untuk mengetahui penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia, menyebutkan bahwa sekitar 24,4 juta dari total 132,7 juta pengguna internet di Indonesia berusia 10-24 tahun (APJII, 2016). Bermain internet merupakan salah satu aktivitas yang saat ini banyak digemari oleh remaja, terutama untuk mencari informasi dan menjalin hubungan dengan orang-orang dari berbagai tempat (Ningtyas, 2012). Imran (dalam Widiantari dan Yohanes, 2013) menyebut salah satu layanan internet yang biasa diakses untuk saling berkomunikasi dan berinteraksi diantara sesama pengguna internet disebut dengan jejaring sosial.

Hasil survey selanjutnya dari APJII (2016) mengatakan bahwa salah satu jenis konten di internet yang paling banyak diakses adalah media sosial dengan persentase sebesar 97,4%, dimana jejaring sosial adalah bagian dari media sosial (Mayfield, 2008). Situs jejaring sosial merupakan situs yang paling diminati pengguna internet di seluruh dunia (Cam dan Onur, 2012). Pada dasarnya, kehadiran internet memiliki berbagai manfaat penting, namun penggunaan yang kurang bijak dalam hal mengakses internet dapat menyebabkan kecanduan (Hur, 2006). Di dalam internet, penggunaannya dapat mengakses

berbagai layanan yang berpotensi menjadi kecanduan layanan internet secara umum maupun kecanduan layanan internet secara spesifik atau pada salah satu jenis layanan yang sering mereka akses (Kuss dan Mark, 2011). Secara khusus, Young (dalam Soetjipto, 2005) berpendapat bahwa kecanduan internet digolongkan menjadi lima jenis, yakni *computer addiction* (kecanduan game komputer), *information overload* (kecanduan dalam mencari informasi dari internet), *net compulsions* (kecanduan jual-beli atau perjudian *online*), *cybersexual addiction* (kecanduan mengakses situs-situs dewasa) dan *cyber-relationship addiction* (kecanduan menjalin hubungan secara *online*). Salah satu jenis kecanduan internet adalah *cyber relationship addiction* yang bermakna kecanduan individu untuk melakukan hubungan pertemanan melalui internet, bentuknya dapat berupa kecanduan jejaring sosial, karena tujuan dan motivasi utama individu menggunakan jejaring sosial adalah untuk membangun dan mempertahankan hubungan secara *online* (Kuss dan Mark, 2011).

Kecanduan jejaring sosial adalah bagian dari kecanduan internet yang dapat diartikan sebagai penggunaan internet yang berlebihan terutama dalam mengakses situs jejaring sosial dan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari, sosial, atau pekerjaan individu (Kirik, Ahmet, Ahmet dan Mehmet, 2015).

Berdasarkan pendapat tersebut, pada tanggal 10 Oktober 2017, peneliti melakukan *screening* yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana penggunaan internet siswa-siswi di SMA Negeri 5 Samarinda. *Screening* dilakukan pada populasi kelas XII yang berjumlah 350 siswa dari 9 kelas. Sampel yang diambil untuk *screening* adalah 90 siswa. Hasil *screening* mengungkapkan bahwa sebagian dari subjek terbayang-bayang aktivitas *online* disaat sedang *offline*, hal ini bermakna bahwa aktifitas *online* sedikit banyak dapat mengganggu konsentrasi subjek dalam kegiatan sehari-harinya. Di bawah ini adalah tabulasi hasil *screening* tersebut.

Tabel 1. Hasil *screening* siswa SMA Negeri 5 Samarinda

No.	Pertanyaan	Kelas	
		IPA	IPS
1	Saat <i>offline</i> , terbayang-bayang aktivitas <i>online</i> (misal ada notifikasi jejaring sosial):		
	Ya	30 %	52 %
	Tidak	60 %	44 %
	Lainnya	10 %	4 %

Menurut Kuss dan Mark (2011), berbagai macam fitur yang terdapat pada situs jejaring sosial dapat menjadi salah satu penyebab kecanduan jejaring sosial, terutama meningkatnya waktu dalam ber-internet, khususnya mengakses situs jejaring sosial pada remaja. Hasil *screening* menyebutkan

durasi *online* sebagian besar subjek berkisar mulai dari 5 jam sampai lebih dari 7 jam dalam sehari, bahkan 60% dari mereka mengaku bahwa sering *online* lebih lama dari yang direncanakan. Berikut adalah tabulasi hasil *screening* tersebut.

Tabel 2. Hasil *screening* siswa SMA Negeri 5 Samarinda

No.	Pertanyaan	Kelas	
		IPA	IPS
Berapa jam <i>online</i> dalam sehari:			
1	< 5 jam	20 %	28 %
	5 - 7 jam	40 %	32 %
	> 7 jam	35 %	32 %
	Lainnya	7,5 %	8 %
Online lebih lama dari yang direncanakan:			
2	Ya	67,5 %	66 %
	Tidak	15 %	32 %
	Kadang	17,5 %	2 %
Saya <i>online</i> saat:			
3	Waktu senggang	35 %	38 %
	Sedang bosan	62,5 %	56 %
	Hampir di tiap kesempatan	30 %	42 %
	Lainnya	2,5 %	2 %

Al-Absi (2007) berpendapat bahwa salah satu faktor yang dapat membuat kecanduan adalah stres. Remaja memiliki risiko lebih besar dalam mengakses layanan internet secara berlebihan, penyebabnya adalah rasa ingin mengatasi tekanan psikologis, sehingga internet menjadi sebuah hiburan (Kim, 2013). Menurut Bian dan Louis (2014), individu yang melampiasikan rasa stres dengan cara menggunakan internet biasanya juga aktif dalam situs jejaring sosial yang digunakan sebagai tempat untuk menyampaikan keluh kesah.

Finkeilstein, Laura dan Elisabeth (2004) menemukan bahwa sumber stress yang paling sering dihadapi para remaja adalah hal-hal yang berhubungan dengan akademik, teman sebaya, dan hal-hal pribadi. Stres akademik merupakan bentuk stres yang paling sering dialami oleh para siswa, baik di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi (Gaol, 2016). Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas sekolah, presentasi di depan kelas, dan lain-lain (Gaol, 2016).

Stres akademik didefinisikan sebagai hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut (Wilks, 2008). Selain

stres akademik, remaja dengan kinerja akademik yang buruk cenderung mengalami kecanduan pada layanan internet, termasuk kecanduan jejaring sosial (Song, 2010). Penggunaan situs jejaring sosial yang berlebihan oleh remaja, dapat menurunkan prestasi akademis mereka (Rouis, Moez dan Esmail, 2011). Selain kinerja akademik yang buruk, penggunaan internet yang berlebihan, termasuk mengakses jejaring sosial, berkaitan dengan longgarnya peraturan di rumah tentang durasi penggunaan internet (Mythily, Qiu dan Winslow, 2000).

Seperti individu pecandu alkohol yang meningkatkan konsumsi alkoholnya menjadi lebih banyak untuk mencapai kepuasan, individu yang kecanduan pada layanan internet rutin menghabiskan waktu yang semakin banyak pula untuk kegiatan *online*-nya (Young, 2004). Individu yang kecanduan jejaring sosial, tidak dapat mengendalikan waktu yang mereka habiskan untuk *online* (Turel dan Muhammet, 2015).

Maka, untuk mencapai kinerja akademik yang lebih baik, siswa perlu regulasi diri yang baik agar dapat menghindari dirinya dari perilaku kecanduan jejaring sosial, sebagaimana yang dikatakan oleh Chung (2000) bahwa proses belajar tidak hanya dikontrol oleh aspek eksternal saja,

melainkan juga dikontrol oleh aspek internal yang diatur sendiri (*self-regulated learning*). Regulasi diri dalam belajar atau *self regulated learning* adalah suatu kegiatan pengaturan proses-proses kognitif yang dilakukan oleh diri sendiri untuk mencapai kesuksesan tujuan belajar (Ormrod, 2009). Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Sofia, Mulyana, Firma dan Verlanda, 2017).

Berdasarkan rangkaian permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan stres akademik dan *self-regulated learning* dengan kecanduan jejaring sosial pada siswa kelas XII SMA Negeri 5 Samarinda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stress dan *self regulated learning* dengan kecanduan jejaring sosial pada siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Samarinda.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecanduan Jejaring Sosial

Kecanduan jejaring sosial adalah ketergantungan individu untuk menjalin pertemanan dan berkomunikasi melalui situs jejaring sosial, dimana penggunaannya yang berlebihan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari, sosial, ataupun pekerjaan individu. Adapun aspek-aspek kecanduan jejaring sosial menurut Griffiths (2000) adalah sebagai berikut:

1. *Salience*, artinya mengakses situs jejaring sosial menjadi aktivitas terpenting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku mereka.
2. *Mood modification*, artinya pengalaman subyektif individu sebagai konsekuensi dari mengakses situs jejaring sosial dan dapat dilihat sebagai strategi *coping*
3. *Tolerance*, artinya proses di mana peningkatan durasi mengakses situs jejaring sosial diperlukan untuk mendapatkan efek modifikasi *mood* atau kepuasan.
4. *Withdrawal symptoms*, artinya perasaan tidak menyenangkan dan/atau efek fisik yang terjadi saat individu mengurangi atau menghentikan aktivitas mengakses situs jejaring sosial.
5. *Conflict*, artinya individu dapat mengalami konflik dengan orang-orang terdekat mereka (konflik interpersonal), konflik dengan aktivitas lain (pekerjaan, sosial, kehidupan, hobi dan minat) atau dari dalam individu itu sendiri (konflik

intrapersonal dan/atau perasaan kehilangan kontrol) yang berkaitan dengan aktivitas mereka dalam menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengakses jejaring sosial.

6. *Relapse*, artinya ada kecenderungan individu untuk mengulangi pola *online* seperti yang sebelumnya meski telah mencoba mengontrol dirinya.

Stres Akademik

Stres akademik merupakan persepsi individu terhadap tuntutan-tuntutan akademik dan ketakutan akan kegagalan dalam hal akademik, yang dirasa melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi hal tersebut, serta reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stressor yang ada. Adapun aspek-aspek stres akademik menurut Sarafino dan Smith (2011) yaitu:

1. Biologis, berkaitan dengan reaksi tubuh yang mengancam disebabkan respon fisiologis terhadap stres yang berasal dari hal akademik. Gejala yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan/atau produksi keringat yang berlebihan.
2. Psikologis, munculnya gejala psikis individu yang mengalami stres karena hal akademik. Berupa gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku.

Self-Regulated Learning

Self-regulated learning adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan dirinya secara kognitif, motivasi, serta perilaku dalam aktivitas belajar agar dapat mencapai kesuksesan akademik. Adapun aspek-aspek *selfregulated learning* menurut Zimmerman (1989) yaitu:

1. Metakognisi, merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, menginstruksi diri, memonitor, dan mengevaluasi tindakan dalam aktivitas belajarnya.
2. Motivasi Instrinsik, merupakan motivasi yang timbul dari dalam diri individu tanpa ada paksaan atau dorongan dari orang lain.
3. Perilaku Belajar Aktif, merupakan cara yang dilakukan individu agar dapat mengerti dan memahami apa yang mereka pelajari selama proses belajar dan sesudah proses belajar.

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen penelitian

yang terdiri atas skala kecanduan jejaring sosial, stress akademik, dan *self regulated learning*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan skala kepada siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Samarinda yang berjumlah 112 siswa. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada skala kecanduan jejaring sosial terdapat 1 butir yang gugur dengan nilai alpha 0.905, skala stres akademik terdapat 2 butir yang gugur dengan nilai alpha 0.868, skala *self-regulated learning* terdapat 6 butir yang gugur dengan nilai alpha 0.878. Adapun perhitungan statistik dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 20.0 for windows.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas pada variabel kecanduan jejaring sosial didapatkan nilai $p = 0.267$, stres akademik didapatkan nilai $p = 0.306$, dan pada variabel stress akademik didapatkan nilai $p = 0.396$. Hal ini menunjukkan bahwa data ketiga variabel berdistribusi normal atau dapat dikatakan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi. Hasil uji linearitas antara variabel stres akademik dengan kecanduan jejaring sosial menghasilkan nilai $p = 0.209$ dan nilai $F_{hitung} = 1.243$, yang berarti hubungannya dinyatakan linear. Hasil uji asumsi linearitas antara variabel *selfregulated learning* dengan kecanduan jejaring sosial menghasilkan nilai 0.541 dan nilai $F_{hitung} = 0.964$, yang berarti hubungannya dinyatakan linear.

Hasil uji multikolinearitas antar variabel bebas (stres akademik dan *selfregulated learning*) terhadap variabel terikat (kecanduan jejaring sosial) menghasilkan nilai yang sama, yaitu *variance inflation factor* sebesar 1.087 dan memiliki nilai *tolerance* sebesar 0.920. Hal ini menunjukkan bahwa antara stress akademik dan *self-regulated learning* terhadap kecanduan jejaring sosial tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada analisis korelasi *pearson product moment* didapatkan hasil bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dengan kecanduan jejaring sosial siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Samarinda dengan nilai $R = 0.335$ dan $P = 0.000$. Artinya semakin tinggi tingkat stres akademik individu maka akan semakin tinggi pula tingkat kecanduannya pada jejaring sosial.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Putri (2017) terhadap 367 siswa SMA yang tersebar di seluruh Kecamatan Andir, Kota Bandung. Hasil penelitian tersebut membuktikan adanya hubungan

positif antara stres akademik dengan kecanduan internet. Sedikit berbeda dengan penelitian Putri, pada penelitian kali ini, peneliti berfokus pada kecanduan jejaring sosial sebagai salah satu bagian dari kecanduan internet (Young, dalam Soetjipto, 2005). Pattayakorn (2012) menyebutkan bahwa individu yang memiliki beban akademik yang tinggi serta banyaknya tugas, dapat mengalami stres yang berakibat pada kecanduan internet. Hal ini dapat menimbulkan penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkontrol sehingga menjadi kecanduan (Chao & Hsiao, 2014). Individu yang mengalihkan rasa stres dengan cara menggunakan internet biasanya juga aktif dalam jejaring sosial yang digunakan sebagai tempat untuk menyampaikan keluhan kesah (Bian & Louis, 2014).

Menurut Shen dan Mohamed (2010), pada remaja, salah satu alasan menyukai situs jejaring sosial karena hal tersebut dapat menjadi alat untuk membangun identitas dan memelihara hubungan sosial dengan rekan sebayanya. Hal ini sejalan dengan penelitian Abadi, Fandrian dan Dian (2013) terhadap 100 siswa SMA di kabupaten Sidoarjo, hasil penelitian menyebutkan bahwa penggunaan situs jejaring sosial oleh remaja dimotivasi untuk mendapatkan berbagai informasi, memperkuat hubungan di antara sesama pengguna jejaring sosial, melepaskan ketegangan, memenuhi kebutuhan emosional, serta meningkatkan rasa percaya diri. Kemudian, pada hasil analisis korelasi *pearson product moment* selanjutnya didapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecanduan jejaring sosial siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Samarinda dengan nilai $R = -0.244$ dan $P = 0.010$. Artinya semakin tinggi tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki individu maka akan semakin rendah tingkat kecanduan jejaring sosialnya, juga sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi tingkat kecanduannya pada jejaring sosial.

Hal tersebut diperkuat dengan penelitian Restuti (2016) tentang regulasi diri dan kecanduan jejaring sosial pada 234 remaja dengan rentang usia 15-19 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecanduan jejaring sosial. Selain itu, juga terdapat penelitian serupa yang dilakukan oleh Haryuningrum dan Dian (2015), yang meneliti regulasi diri dengan kecanduan jejaring sosial khususnya *facebook* pada 230 mahasiswa dan

memberikan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan di antara kedua variabel tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dengan kecanduan jejaring sosial pada siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Samarinda. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecanduan jejaring sosial pada siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Samarinda. Selanjutnya, terdapat hubungan antara stres akademik dan *self regulated learning* dengan kecanduan jejaring sosial pada siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Samarinda.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil analisis, dan pembahasan yang telah diuraikan, maka penulis menyarankan beberapa hal yang nantinya diharapkan dapat memberikan sumbangsih kepada pihak-pihak terkait, yakni sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian, diharapkan dapat lebih meningkatkan kemampuan metakognisinya dengan cara mengatur serta mendisiplinkan waktu antara belajar dan aktifitas mengakses jejaring sosial, serta diharapkan dapat lebih banyak melakukan kegiatan lain dibanding mengakses jejaring sosial, misalnya dengan aktif berolahraga serta mengatur pikiran agar lebih rileks untuk membantu menurunkan tingkat stres psikologis yang dirasakan.
2. Bagi tenaga pengajar atau guru, dapat menambahkan ide-ide kreatif dalam gaya mengajar agar siswa tidak mudah jenuh, misalnya dengan melakukan kegiatan praktek di luar kelas yang berhubungan dengan materi pelajaran saat itu. Serta diharapkan dapat memberi pengarahan pada siswa-siswinya dalam hal mengatur jadwal belajar di rumah, serta memberi informasi tentang kecanduan jejaring sosial yang akan berdampak pada turunnya performa akademik jika mereka tidak bisa menyeimbangkan waktu antara belajar dan mengakses jejaring sosial.
3. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan mampu memperbaiki kelemahan yang terdapat pada penelitian ini serta mampu mengembangkan

penelitian dengan metode yang berbeda seperti menggunakan metode kualitatif untuk mengungkap lebih dalam tentang kecanduan pada jejaring sosial

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, T. W., Fandrian S. & Dian A. U. (2013). Media sosial dan pengembangan hubungan interpersonal remaja di Sidoarjo. *Kanal*, 2 (1), 96-106
- Al-Absi, M. (2007). *Stress and addiction: Biological and psychological mechanisms*. United States of America: Academic Press
- APJII. (2016). *Infografis penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia*. Diakses dari www.apjii.or.id/survei
- Basnur, P. W. & Dana I. S. (2010). Pengklasifikasian otomatis berbasis ontology untuk artikel berita berbahasa Indonesia. *Jurnal Makara Teknologi*, 14 (2), 29-35
- Bian, M., & Louis L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33 (1), 61-79
- Buente, W. & Alice R. (2008). Trends in internet information behavior: 2000-ture2004. *Journal of the American Society for Information Science*, 1-34
- Cam, E., & Onur I. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11 (3), 14-19
- Chung, M. K. (2000). The development of self-regulated learning. *The Institute of Asia Pasific Education Development*, 1 (1), 55-56
- Finkelstein, D. M., Laura D. K., & Elisabeth G. (2006). Social status, stress, and adolescent smoking. *Journal of Adolescent Health*, 39, 678-685
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24 (1), 1-11
- Griffiths, M. D. (2000) Internet addiction—time to be taken seriously?. *Addiction Research and Theory*, 8 (5), 413-418
- Haryuningrum, R. & Dian R. S. (2015). Regulasi diri dan adiksi situs jejaring sosial *facebook* pada mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Samarinda. *Jurnal Empati*, 4 (4), 282-286
- Hur, M. H. (2006). Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of internet addiction disorder: An empirical study of

- Korean teenagers. *Cyberpsychology & Behavior*, 9 (5), 514-525
- Kim, K. (2013). Association between internet overuse and aggression in Korean adolescents. *Pediatrics International*, 55 (6), 703-709
- Kirik, A. M., Ahmet A., Ahmet C., & Mehmet G. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3 (3), 108-122
- Kuss, D. J., & Mark D. G. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8 (9), 3528-3552
- Mythily, S., Qiu S. & Winslow M. (2000). Prevalence and correlates of excessive Internet use among youth in Singapore. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 37 (1), 9-14
- Ningtyas, S. D. Y. (2012). Hubungan *self control* dan *internet addiction* pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1 (1) 28-33
- Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi pendidikan: membantu siswa tumbuh dan berkembang*. Alih Bahasa: Amitya Kumara. Jakarta: Erlangga
- Pattayakorn, P. (2012). Internet addiction, stress, and academic outcome among undergraduate students of an international, 1 (2), 463-468.
- Putri, G. A. (2017). Hubungan stres akademik dengan kecanduan internet pada remaja SMA di Kecamatan Andir Kota Bandung. *Faletahan Health Journal*, 4 (4), 223-227
- Restuti, R. (2016). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecanduan Media Sosial*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
- Rouis, S., Moez L. & Esmail S. S. (2011). Impact of facebook usage on students' academic achievement: roles of self-regulation and trust. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9 (3), 961-994
- Sarafino, E. P. & Smith T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions – Seventh Edition*. USA: John Wiley & Sons Inc
- Shen, K. N. & Mohamed, K. (2010). Facebook usage among Arabic college students: Preliminary findings on gender differences. *International Journal e-Business Management*, 4 (1), 53-65
- Soetjipto, H.P. (2005). Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet. *Jurnal Psikologi*, 32 (2), 74-91.
- Sofia, L., Mulyana, N., Firma, A. L., & Verlanda, A. (2017). "One Hour Rule" Sebagai Self-Regulation Pada Mahasiswi Dengan Cinderella Complex. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 10-16.
- Song, X. Q. (2010). Status of internet addiction disorder and its risk factors among first-grade junior students in Wuhan. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi*, 31 (1), 14-17
- Turel, Y. K., & Muhammet T. (2015). The relationship between internet addiction and academic success of secondary school students. *Anthropologist*, 20 (1), 280-288
- Widiantari, S. K., & Yohanes K. H. (2013). Perbedaan intensitas komunikasi melalui jejaring sosial antara tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 (1), 106-115
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9 (2), 106-125
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48 (4), 402-415
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*. American Psychological Association, 81 (3), 329-339.