
HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

Oleh

Jessica Aurellia¹, Heru Astikasari Setya Murti²

^{1,2}Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga

e-mail: ¹jessicaaurelliaa@gmail.com, ²heru.astikasari@uksw.edu

Article History:

Received: 09-06-2024

Revised: 27-06-2024

Accepted: 05-07-2024

Keywords:

Self-regulation,
Intensity of Social
Media Use, Student,
Social media.

Abstract: *The development of information and technology has given rise to social media which has now become part of various levels of society, especially young people such as students. The emergence of social media is accompanied by positive and negative impacts which is lead to an urgency to reduce the intensity of its use, one of which is by setting self-regulation. This research aims to determine the relationship between self-regulation and the intensity of social media use among students at the Faculty of Psychology, Universitas Kristen Satya Wacana. This research is quantitative research, where data collection was carried out by distributing questionnaires to 150 respondents. The correlation test results show that there is a relationship between self-regulation and the intensity of social media use, where the correlation coefficient of 0.273 is positive, indicating the relationship is at a weak level. The results of data categorization show that respondents' self-regulation is in the medium category as much as 56% and in the high category as much as 44%. Meanwhile, the intensity of social media use in the low category was 2%, in the medium category was 86.7%, and in the high category was 11.3%.*

PENDAHULUAN

Media sosial memungkinkan terbentuknya hubungan antara pengguna dari berbagai latar belakang yang berbeda, sehingga menghasilkan struktur sosial yang kuat. *Output* yang terlihat jelas dari struktur ini adalah dihasilkannya informasi dalam jumlah yang sangat besar, yang menawarkan nilai layanan yang luar biasa kepada pengguna (Kapoor, et al., 2018). Dalam tingkat organisasi, media sosial memungkinkan organisasi untuk memperkenalkan praktik manajemen yang baru dan berguna dengan memperkenalkan model bisnis baru, membentuk kembali komunikasi, meningkatkan kolaborasi, dan berbagi pengetahuan (Cao, et. al., 2020). Hal tersebut berdampak pada kenyataan bahwa media sosial sudah pada akhirnya sangat melekat dalam kehidupan sehari-hari sehingga orang mengandalkannya untuk setiap kebutuhan, mulai dari berita harian dan pembaruan tentang peristiwa penting hingga hiburan, terhubung dengan keluarga dan teman, ulasan dan rekomendasi tentang produk/layanan dan tempat, pemenuhan kebutuhan emosional, manajemen tempat kerja, mengikuti perkembangan terbaru, dan masih banyak lagi.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diketahui bahwa mayoritas pengguna media sosial merupakan kaum muda yaitu individu < 30 tahun, sehingga memungkinkan kaum muda sekarang memiliki platform di mana mereka dapat mengembangkan jaringan sosial atau ikatan sosial dengan orang lain berkat ketersediaan media sosial. Akibatnya akses terhadap media sosial yang menyediakan berbagai kebutuhan penggunaannya semakin meningkatkan waktu atau intensitas dalam penggunaan media sosial ini. Seperti yang dijelaskan Frederick & Maharani (2021) media sosial saat ini memberikan kemudahan akses dalam segala aspek sehingga berpengaruh pada meningkatnya intensitas penggunaan media sosial.

Disamping kemudahan penggunaan dan penyediaan berbagai kebutuhan pengguna menjadi sisi positif media sosial, dalam sisi lain media sosial juga menimbulkan sisi negatif. Seperti yang dijelaskan oleh Cao, et. al. (2019) bahwa diketahui bahwa tingkat optimal penggunaan media sosial yang terlampaui dapat menyebabkan dampak negatif pada seorang individu. Telah ditemukan pula bahwa penggunaan media sosial dapat memiliki efek yang luas dan mungkin berbahaya bagi kesehatan, seperti berdampak buruk bagi kesehatan mental secara tidak langsung seperti munculnya sikap anti sosial atau biasa disebut dengan sikap apatis (Taqwa dalam Pratama & Sari, 2020). Selain itu, diketahui bahwa komunikasi yang berlebihan melalui media sosial dapat menimbulkan rasa kecanduan, mengalihkan perhatian seseorang dari pekerjaan mereka, terutama menghambat proses pengambilan keputusan di tempat kerja (Mansi & Levy, 2013). Hal ini merujuk pada urgensi untuk menurunkan intensitas penggunaan media sosial untuk menghalau sisi negatif tersebut. Ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial, salah satunya adalah regulasi emosi seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk. (2024) mengenai regulasi emosi dan intensitas penggunaan *smartphone* yang di dalamnya terdapat media sosial. Regulasi emosi merupakan salah satu bentuk dari regulasi diri, dimana regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel (Gratz & Roemer dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Istilah regulasi diri menunjukkan gagasan mengenai terjadinya penyesuaian korektif yang berasal dari dalam diri seseorang sebagaimana diperlukan seseorang untuk tetap berada di jalur yang benar, apa pun tujuan seseorang saat ini (apakah mengesampingkan dorongan lain atau hanya bereaksi terhadap gangguan dari sumber lain). Regulasi diri sering digunakan secara bergantian dengan istilah-istilah seperti kontrol perilaku, pengaturan perilaku, kontrol diri, manajemen diri, kontrol usaha, dan *self-regulated learning* dan merupakan istilah global dengan berbagai bentuk (Vohs & Baumeister, 2016).

Penelitian terdahulu mengenai regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Puspita (2022) menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan secara negatif dengan intensitas penggunaan media sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, begitu pula sebaliknya (Puspita, 2022). Hasil tersebut bertolak belakang dengan penelitian lain yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial (Calista, 2021).

Teori-teori regulasi diri diketahui dapat menghasilkan prediksi-prediksi baru yang menarik. Sebagai contoh, penelitian menunjukkan penurunan motivasi setelah tujuan

tercapai. Oleh karena itu, seseorang dapat membuat hipotesis apakah orang berhenti menggunakan media sosial ketika tujuan mereka (yaitu perbandingan ke bawah) atau kondisi akhir yang diinginkan (yaitu kebahagiaan) telah tercapai. Secara intuitif, seseorang mungkin akan kehilangan minat pada media sosial, ketika bahagia; namun, beberapa teori juga memprediksi perilaku adiktif karena dalam kasus ini pemenuhan tujuan sulit untuk didefinisikan (Ozimek & Förster, 2021). Dengan berbagai latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media sosial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

Penelitian ini memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu guna mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

LANDASAN TEORI

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Media sosial telah didefinisikan sebagai situs web yang memungkinkan pembuatan profil dan visibilitas hubungan antar pengguna (Boyd & Ellison, 2008). Media sosial juga didefinisikan sebagai aplikasi berbasis *web* yang menyediakan fungsionalitas untuk berbagi, menjalin hubungan, kelompok, percakapan, dan profil (Kietzmann, Hermkens, McCarthy, & Silvestre, 2011).

Regulasi Diri

Istilah regulasi diri menunjukkan gagasan mengenai terjadinya penyesuaian korektif yang berasal dari dalam diri seseorang sebagaimana diperlukan seseorang untuk tetap berada di jalur yang benar, apa pun tujuan seseorang saat ini (apakah mengesampingkan dorongan lain atau hanya bereaksi terhadap gangguan dari sumber lain). Regulasi diri sering digunakan secara bergantian dengan istilah-istilah seperti kontrol perilaku, pengaturan perilaku, kontrol diri, manajemen diri, kontrol usaha, dan *self-regulated learning* dan merupakan istilah global dengan berbagai bentuk (Vohs & Baumeister, 2016).

Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial

Penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan secara negatif dengan intensitas penggunaan media sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, begitu pula sebaliknya (Puspita, 2022). Hal tersebut dikarenakan, regulasi diri yang rendah menandakan rendahnya kemampuan individu untuk mengendalikan motivasi dan perilakunya. Individu dengan regulasi diri yang rendah tidak akan mampu mengendalikan dorongan untuk menggunakan media sosial, secara konstan memikirkan media sosial, merasa buruk apabila terdapat pembatasan media sosial, atau memandang bahwa menggunakan media sosial adalah hal yang penting dan semua hal tersebut akan berdampak pada intensitas penggunaan media sosial. Salah satu manifestasi dari tingginya intensitas penggunaan media sosial adalah perilaku kecanduan media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Awalia dkk menunjukkan bahwa regulasi diri berperan dalam memprediksi kecanduan media sosial (Awalia, Fikrie, & Rifandi, 2022). Hasil tersebut secara tidak langsung juga menunjukkan bahwa regulasi diri berperan terhadap intensitas penggunaan media sosial. Meskipun begitu, terdapat pula penelitian lain yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara regulasi diri

dengan intensitas penggunaan media sosial (Calista, 2021).

Hipotesis

- Ha : Terdapat hubungan signifikan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- H0 : Tidak terdapat hubungan signifikan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini memiliki jenis metode penelitian kuantitatif, karena menggunakan data berupa angka dan dianalisis secara statistik. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dan pengambilan sampel secara random dengan pengumpulan data menggunakan instrumen dan analisis data bersifat statistik (Sugiyono, 2019). Pendekatan kuantitatif ini menggunakan jenis kuantitatif korelasional. Pendekatan korelasional adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih (Sukardi, 2021). Berdasarkan definisi tersebut maka penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional, karena penelitian ini menghubungkan dua variabel yaitu variabel X (Regulasi Diri) dengan variabel Y (Intensitas Penggunaan Media Sosial).

Variabel Penelitian

Variabel merupakan segala sesuatu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari dalam suatu penelitian sehingga diperoleh informasi dan ditarik kesimpulannya. Variabel bebas atau variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah regulasi diri. Sedangkan variabel terikat atau variabel dependen (Y) dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan media sosial.

Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek dengan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk terlibat dalam penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana pada periode genap 2023.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel merupakan subjek penelitian yang mewakili populasi. Sampel penelitian merupakan subjek yang diberikan intervensi atau diteliti sebagai representatif dari populasi yang memiliki ruang lingkup luas. Dalam penelitian ini, sampel ditentukan menggunakan teknik *sampling* yaitu *consecutive sampling*. *Consecutive sampling* merupakan teknik *sampling* di mana sampel yang diambil adalah subjek yang memenuhi kriteria pemilihan sampel hingga besar sampel yang diperlukan terpenuhi dalam periode waktu yang ditentukan. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana pada periode genap 2023 yang bersedia untuk terlibat dalam penelitian hingga besar

sampel terpenuhi. Adapun besaran sampel penelitian ditentukan melalui perhitungan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

- n : ukuran sampel
N : ukuran populasi
e : persen margin error

Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan pengisian kuesioner oleh responden.

1. Dokumentasi

Pengisian Kuesioner

Validitas dan Reliabilitas Data

1. Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini ditujukan untuk mengukur valid atau tidaknya kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian. Kuesioner dianggap valid apabila kuesioner tersebut tepat dalam mengukur variabel yang diteliti. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan ketentuan hasil sebagai berikut:

- a) Apabila $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% dan $df = n-2$, maka instrumen dikatakan valid.
- b) Apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% dan $df = n-2$, maka instrumen dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk menilai kehandalan dari kuesioner. Kuesioner dikatakan reliabel apabila jawaban seseorang terhadap pertanyaan stabil dan konsisten dari waktu ke waktu. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* dengan ketentuan apabila nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,60$ maka dinyatakan reliabel. Sedangkan apabila nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,60$ maka dinyatakan tidak reliabel.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan untuk masalah yang akan diteliti. Tujuannya untuk menganalisis data pokok yang langsung berkaitan dengan pembahsan ada tidaknya hubungan yang positif dan signifikan antara variabel (X) dengan variabel (Y). Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan ada dua macam yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis:

- a) Uji Normalitas
- b) Uji Linearitas
- a) Analisis Regresi Linear

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y: Variabel terikat

X: Variabel bebas

a dan b: Konstanta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Orientasi Kancah Penelitian dan Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yaitu sebuah fakultas dan universitas yang terletak di Kota Salatiga. Pemerintah Kota Salatiga telah mendukung akses penggunaan internet sehingga mendukung orang-orang untuk lebih mudah mengakses internet, termasuk media sosial. Seperti yang diketahui, Databoks menyebutkan bahwa media sosial sangat banyak digunakan terutama pada usia remaja yaitu 18-25 tahun, dimana pada usia tersebutlah umumnya mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Media sosial pun tidak lazim dikaitkan dengan kecanduan penggunaan, sehingga dibutuhkan regulasi diri dalam menanggapi intensitas penggunaan media sosial tersebut, dalam konteks ini di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, sesuai dengan penelitian yang dilakukan saat ini.

Responden Penelitian

Responden penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang berjumlah 150 orang. Berdasarkan karakteristik responden penelitian, berikut demografi sampel yang dibagi berdasarkan karakteristik responden penelitian.

Gambaran Umum Responden

a) Gambaran Umum Regulasi Diri

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen regulasi diri terhadap 30 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, diperoleh persentase gambaran umum regulasi diri mahasiswa yang selanjutnya dikategorikan dalam 3 kategori sebagai berikut.

Tabel 1. Persentase Gambaran Umum Regulasi Diri Mahasiswa

Kategori	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	84	56.0	56.0	56.0
Rendah	66	44.0	44.0	100.0
Total	150	100.0	100.0	

b) Gambaran Umum Intensitas Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen intensitas penggunaan media sosial terhadap 30 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, diperoleh persentase gambaran umum intensitas penggunaan media mahasiswa yang selanjutnya dikategorikan dalam 3 kategori sebagai berikut.

Tabel 2. Persentase Gambaran Umum Intensitas Penggunaan Media Mahasiswa

Kategori	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	3	2.0	2.0	2.0
Rendah	130	86.7	86.7	88.7
Tinggi	17	11.3	11.3	100.0
Total	150	100.0	100.0	

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk menjelaskan karakteristik data dari sampel yang digunakan. Adapun statistik deskriptif dalam penelitian ini dapat dilihat dari nilai *minimum* (terendah), *maximum* (tertinggi), nilai *mean* (rata-rata), dan standar deviasi (*standard deviation*) dari masing-masing variabel. Hasil statistik deskriptif dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 3. Statistik Deskriptif

	X	Y
Mean	115.40	138.65
Max	138	166
Min	90	102
St. Dev	12.011	15.599

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa variabel X memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 115.40, nilai maksimum sebesar 138, nilai minimum sebesar 90, dan standar deviasi sebesar 12.011. Sedangkan, variabel Y memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 138.65, nilai maksimum sebesar 166, nilai minimum sebesar 102, dan standar deviasi sebesar 15.599.

2. Hasil Uji Prasyarat

a) Uji Validitas

Pada penelitian ini dilakukan uji validitas secara keseluruhan dengan jumlah sampel (n) = 150 dan $\alpha = 0,05$ (5%) sehingga didapat $r_{tabel} = 0,1631$. Hasil uji validitas pada indikator-indikator penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Uji Validitas Variabel Regulasi Diri

Variabel	Pearson Correlation	Standar	Ket.
X1	0.686	0.1631	Valid
X2	0.638	0.1631	Valid
X3	0.721	0.1631	Valid
X4	0.725	0.1631	Valid
X5	0.651	0.1631	Valid
X6	0.668	0.1631	Valid
X7	0.601	0.1631	Valid
X8	0.691	0.1631	Valid
X9	0.707	0.1631	Valid
X10	0.579	0.1631	Valid
X11	0.731	0.1631	Valid
X12	0.464	0.1631	Valid
X13	0.541	0.1631	Valid
X14	0.603	0.1631	Valid
X15	0.584	0.1631	Valid
X16	0.540	0.1631	Valid
X17	0.576	0.1631	Valid
X18	0.722	0.1631	Valid

X19	0.665	0.1631	Valid
X20	0.726	0.1631	Valid

Tabel 1 Uji Validitas Variabel Regulasi Diri

Variabel	Pearson Correlation	Standar	Ket.
Y1	0.807	0.1631	Valid
Y2	0.780	0.1631	Valid
Y3	0.777	0.1631	Valid
Y4	0.688	0.1631	Valid
Y5	0.762	0.1631	Valid
Y6	0.624	0.1631	Valid
Y7	0.586	0.1631	Valid
Y8	0.757	0.1631	Valid
Y9	0.865	0.1631	Valid
Y10	0.639	0.1631	Valid
Y11	0.521	0.1631	Valid
Y12	0.585	0.1631	Valid
Y13	0.784	0.1631	Valid
Y14	0.756	0.1631	Valid
Y15	0.462	0.1631	Valid
Y16	0.715	0.1631	Valid
Y17	0.791	0.1631	Valid
Y18	0.720	0.1631	Valid
Y19	0.706	0.1631	Valid
Y20	0.666	0.1631	Valid
Y21	0.844	0.1631	Valid
Y22	0.809	0.1631	Valid
Y23	0.816	0.1631	Valid
Y24	0.619	0.1631	Valid
Y25	0.579	0.1631	Valid
Y26	0.712	0.1631	Valid
Y27	0.769	0.1631	Valid
Y28	0.636	0.1631	Valid
Y29	0.682	0.1631	Valid
Y30	0.745	0.1631	Valid
Y31	0.798	0.1631	Valid
Y32	0.484	0.1631	Valid
Y33	0.536	0.1631	Valid

Y34	0.593	0.1631	Valid
Y35	0.847	0.1631	Valid
Y36	0.727	0.1631	Valid
Y37	0.572	0.1631	Valid

b) Uji Reabilitas

Pada penelitian ini dilakukan uji reliabilitas secara keseluruhan dengan jumlah sampel (n) = 150. Hasil uji reliabilitas pada indikator-indikator penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2 Uji Reabilitas

Variabel	Pearson Correlation	Standar	Ket.
X1	0.944	> 0.6	Reliabel
X2	0.968	> 0.6	Reliabel

3. Hasil Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Berikut ini merupakan pengujian normalitas yang didasarkan pada uji statistik non-parametik Monte-Carlo.

Tabel 3 Uji Normalitas

Sig. Monte-Carlo	Standar	Ket.
0.052	> 0.05	Normal

Berdasarkan data tabel di atas, dapat diketahui pada kolom *sig. Monte-Carlo* bahwa nilai signifikansi untuk seluruh model lebih besar dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi Regulasi Diri (X) terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial (Y) berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Berikut ini merupakan pengujian linearitas yang didasarkan pada uji statistik Deviation from Linearity.

Tabel 4 Uji Linearitas

Sig. Dev from Linearity	Standar	Ket.
0.634	> 0.05	Normal

Berdasarkan data tabel di atas, dapat diketahui pada kolom *sig. Deviation from Linearity* bahwa nilai signifikansi untuk seluruh model lebih besar dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi Regulasi Diri (X) terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial (Y) linear.

4. Hasil Uji Hipotesis

a) Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel bebas atau variabel independent atau variabel *predictor* atau variabel X terhadap variabel tergantung atau variabel dependent atau variabel terikat atau variabel Y. Berikut adalah hasil yang diperoleh melalui uji regresi linear sederhana yang disajikan dalam tabel-tabel berikut.

Tabel 5 Regresi Linear Sederhana

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1604.597	1	1604.597	14.596	.000 ^b
Residual	16270.736	148	109.937		
Total	17875.333	149			

Tabel di atas digunakan untuk menentukan taraf signifikansi atau linieritas dari regresi. Kriteria dapat ditentukan berdasarkan uji nilai signifikansi (sig), dengan ketentuan jika nilai Sig < dari kriteria signifikan (0,05). Berdasarkan tabel uji signifikansi di atas, diketahui bahwa model persamaan regresi berdasarkan data penelitian adalah signifikan, atau model persamaan regresi memenuhi kriteria.

Tabel 6 Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	73.837	8.080		9.138	.000
X	.341	.089	.300	3.820	.000

Hasil penghitungan koefisien regresi sederhana di atas memperlihatkan nilai koefisien konstanta adalah sebesar 73.837 koefisien variabel bebas adalah sebesar 0.341. Sehingga diperoleh persamaan regresi:

$$\bar{Y} = a + bX$$

$$\bar{Y} = 73.837 + (0.341) X.$$

Diketahui nilai konstanta sebesar 73.837 secara sistematis nilai konstanta pada saat persepsi individu tentang regulasi diri adalah 0, maka intensitas penggunaan media sosial sebesar 73.837. Selanjutnya nilai positif (0.341) yang terdapat pada koefisien regresi variabel X (regulasi diri) menggambarkan bahwa arah hubungan antara variabel X (regulasi diri) dengan variabel Y (intensitas penggunaan media sosial) adalah searah, dimana setiap kenaikan satuan variabel X (regulasi diri) akan menyebabkan kenaikan pada variabel Y (intensitas penggunaan media sosial).

b) Uji Korelasi

Tabel 7 Uji Korelasi

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.273**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	150	150
Y	Pearson Correlation	.273**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	150	150

Berdasarkan data tersebut nilai korelasi sebesar 0.273 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa antara variabel X (regulasi diri) dengan variabel Y (intensitas penggunaan media sosial) mempunyai nilai korelasi atau hubungan yang lemah.

c) Koefisien Determinasi

Tabel 8 Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.273 ^a	.075	.068	10.39069

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa koefisien determinasi adalah 0.075 atau 7.5%

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan terhadap 150 responden, yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Satya Wacana yang aktif menggunakan media sosial, untuk mengetahui bagaimana hubungan regulasi diri responden terhadap intensitas penggunaan media sosial dari responden tersebut. Penelitian dilakukan dengan membagikan kuesioner berisi instrumen yang telah diuji validitas dan reabilitas-nya, dimana keseluruhan 150 respon bersedia untuk mengisi kuesioner tersebut sehingga didapati sebanyak 150 data lengkap. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan dalam penelitian ini, didapati hasil adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,341 dengan $p = 0.000$ ($p < 0,05$), artinya semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial dan begitu pula sebaliknya dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi dirinya maka akan semakin rendah intensitas penggunaan media sosial.

Berdasarkan referensi penelitian terdahulu yang digunakan peneliti, didapati penelitian yang relevan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Astni Bella Callista (2021) yaitu penelitian tentang regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial yang dilakukan pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Callista (2021) ini menunjukkan hasil bahwa regulasi diri yang meningkat dapat berpengaruh pada peningkatan intensitas penggunaan media sosial. Penelitian lain yang dilakukan oleh Aqromy (2019) mendapatkan hasil yang sejalan dengan hasil penelitian ini, yaitu terdapat korelasi yang positif antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial instagram. Artinya, semakin tinggi nilai kontrol diri dalam memilih konten yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi intensitas penggunaan media sosialnya. Penelitian Rambe (2017) juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet memberikan dampak positif terhadap prestasi belajar apabila digunakan secara tepat.

Dalam perkembangan dunia saat ini, media sosial sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari masyarakat, namun seperti yang sudah kita ketahui, media sosial tidak hanya memberikan dampak positif dengan menyediakan semua kebutuhan kita, tetapi juga menimbulkan dampak negatif di sisi lainnya, sehingga kita memerlukan batasan agar tidak terdampak pada hal negatif tersebut. Seperti yang dijelaskan oleh Istriyanti & Simarmata dalam Atiyah, dkk. (2020) bahwa regulasi diri merujuk kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri. Artinya bahwa regulasi diri yang

baik dapat juga kita gunakan untuk mengontrol perilaku kita ketika menggunakan media sosial sehingga kita dapat menekan intensitas penggunaan media sosial berdasarkan kebutuhan. Adapun penelitian-penelitian lain yang juga meneliti tentang hubungan antara regulasi diri dengan penggunaan intensitas media sosial menunjukkan ketidakkonsistenan. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan yang negatif, adapula yang menunjukkan tidak adanya hubungan, dan adapula penelitian yang mendapati hubungan yang positif seperti pada penelitian yang dilakukan saat ini. Hal tersebut merupakan hal yang wajar dilihat dari kondisi penelitian yang berbeda-beda.

Adapun dalam penelitian ini dilakukan kategorisasi data terhadap masing-masing variabel. Untuk variabel regulasi diri, didapati bahwa terdapat 84 mahasiswa dengan kategori sedang dan 66 mahasiswa pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki regulasi diri pada tingkat sedang. Kemudian pada intensitas penggunaan media sosial, terdapat 3 mahasiswa pada kategori rendah, 130 mahasiswa pada kategori sedang, dan 17 mahasiswa pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa rata-rata mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya memiliki regulasi diri pada tingkat sedang, dengan intensitas penggunaan media sosial pada tingkat yang sedang juga.

KESIMPULAN

Melalui hasil penelitian ini, didapati bahwa semakin baik regulasi diri maka semakin meningkat pula intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa, sebaliknya, rendahnya regulasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Satya

Wacana.

SARAN

Bagi penelitian selanjutnya agar dapat mempertimbangkan dan memberikan solusi bagi kekurangan yang ada dalam penelitian ini untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal serta menambahkan variabel lainnya yang diperkirakan dapat mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Awalia, R., Fikrie, & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 6(2).
- [2] Blair, C., & Raver, C. (2012). Child Development in the Context of Adversity. *American Psychologist*, 67(4), 309-318. doi: 10.1037/a0027493
- [3] Calista, A. B. (2021). Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Remaja. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Psikologi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [4] Cao, X., Ali, A., Pitafi, A., Khan, A., & Waqas, M. (2020). A socio-technical system approach to knowledge creation and team performance: evidence from China. *Information Technology & People*. doi:https://doi.org/10.1108/ITP-10-2019-0536
- [5] Cao, X., Khan, A., Ali, A., & Khan, N. (2019). Consequences of Cyberbullying and

- [6] Social Overload while Using SNSs: A Study of Users' Discontinuous Usage Behavior in SNSs. *Information Systems Frontiers*. doi:<https://doi.org/10.1007/s10796-019-09936-8>
- [7] Kapoor, K. K., Tamilmani, K., Rana, N., Patil, P., Dwivedi, Y., & Nerur, S. (2018). Advances in Social Media Research: Past, Present and Future. *Inf Syst Front*, 20, 531-558. doi:<https://doi.org/10.1007/s10796-017-9810-y>
- [8] Koukaras, P., Tjortjis, C., & Rousidis, D. (2019). Social Media Types: introducing a data driven taxonomy. *Computing*. doi:<https://doi.org/10.1007/s00607-019-00739-y>
- [9] Krishna, S. H., Jayanthi, M., Ghosh, P., Tamrakar, A., Gopinathan, R., & Dagar, P. (2022). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(5). doi:10.9756/INTJECSE/V14I5.783
- [10] Li, Y. (2018). Upward social comparison and depression in social network settings: The roles of envy and self-efficacy. *Internet Research*. doi:<https://doi.org/10.1108/IntR-09-2017-0358>
- [11] Mansi, G., & Levy, Y. (2013). Do instant messaging interruptions help or hinder knowledge workers' task performance? *International Journal of Information Management*, 33, 591-596. doi:10.1016/j.ijinfomgt.2013.01.011
- [12] McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdóttir, S., Cameron, C., Duckworth, A., . . . Grammer, J. (2018). Self-Regulation. In N. Halfon, C. Forrest, R. Lerner, & E. Faustman, *Handbook of Life Course Health Development*. Springer. doi:10.1007/978-3-319-47143-3
- [13] Ozimek, P., & Förster, J. (2021). The Social Online-Self- Regulation-Theory: A Review of Self-Regulation in Social Media. *Journal of Media Psychology*, 33(4), 181-190. doi:<https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000304>
- [14] Primack, B. A., & Escobar-Viera, C. (2017). Social media as it interfaces with psychosocial development and mental illness in transitional age youth. *Child Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 26, 217-233. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.chc.2016.12.007>
- [15] Puspita, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja di Bangka Belitung. *Skripsi*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- [16] Sahranç, Ü., & Duç-Urhan, E. (2021). A Study on the Relationship Between Social Media Addiction and Self-Regulation Processes among University Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(4), 96-109. doi:<https://dx.doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.4.546>
- [17] Syarief, B. A., & Genoveva. (2015). The Analysis of Communication between Friends on Social Media towards Purchase Intension (A Study Case of Companies in Entrepreneurship Project of President University, Bekasi, Indonesia). *Procedia -Social and Behavioral Sciences*, 169, 31-42. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.283>
- [18] Twenge, J. M., Joiner, T., Rogers, M., & Martin, G. (2017). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological*

- Science, 1-15. doi:<https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- [22] Van den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., van Gurp, F., & Ter Bogt, T. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 697-706. doi:<https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.65>
- [23] Vannice, J., & Losoff, R. (n.d.). Self-Regulation. In J. Kreutzer, J. DeLuca, & B. Caplan, *Encyclopedia of Clinical Neuropsychology*. Springer. doi:https://doi.org/10.1007/978-3-319-56782-2_1490-2
- [24] Vitak, J., Ellison, N., & Steinfield, C. (2011). The Ties That Bond: Re-Examining the Relationship between Facebook Use and Bonding Social Capital. *Proceedings of the 44th Hawaii International Conference on System Sciences*. doi:<http://dx.doi.org/10.1109/HICSS.2011.435>
- [25] Vohs, K. D., & Baumeister, R. (2016). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, Third Edition. . New York: Guilford.
- [26] Wanless, S. B., McClelland, M., Tominey, S., & Acock, A. (2011). The Influence of Demographic Risk Factors on Children's Behavioral Regulation in Prekindergarten and Kindergarten. *Early Education and Development*, 22(3), 461-488. doi:10.1080/10409289.2011.536132
- [27] We Are Social, Hootsuite. (2021). *Indonesia Digital Report 2021*. Wirtz, B. W., Göttel, V., & Daiser, P. (2017). Social Networks: Usage Intensity and Effects on Personalized Advertising. *Journal of Electronic Commerce Research*, 18(2).
- [28] Zelazo, P. D., Blair, C., & Willoughby, M. (2016). *Executive Function: Implications for Education*. Washington, DC: National Center for Education Research, Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education.
- [29] Zimmerman, B. J. (2012). Development and Adaptation of Expertise: The Role of Self-Regulatory Processes and Beliefs. In A. K. Ericsson, N. Charness, P. Feltovich, & R. Hoffman, *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*. New York: Cambridge University Press.