

Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa

Rafika Awalia¹, Fikrie², Akhmad Rifandi³
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin^{1,2,3}
E-mail: rafikaawalia16@gmail.com

Abstrak. Salah satu fitur yang dimanfaatkan oleh seseorang karena adanya perkembangan internet yaitu media sosial. Penggunaan media sosial yang tidak semestinya, memberikan dampak negatif kepada penggunanya, Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dibatasi dengan salah satu nya regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peranan regulasi diri terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala regulasi diri dan skala kecanduan media sosial. Teknik pengambilan subjek menggunakan *purposive random sampling* dengan kriteria individu mahasiswa aktif di kota Banjarmasin (18 – 23 tahun) yang menggunakan media sosial pada frekuensi penggunaan media sosial lebih dari 6 jam dalam sehari. Total subjek sebanyak 279 orang. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan regulasi diri secara signifikan berperan memprediksi kecanduan media sosial pada mahasiswa. Regulasi diri dapat berperan memprediksi kecanduan media sosial sebesar 5,8% ($R^2=0,058$; $F(1,277) = 17,194$; $sig <,000$).

Kata Kunci: Regulasi Diri, Kecanduan Media Sosial, Mahasiswa

Abstract. One of the features used by someone because of the development of the internet is social media. Inappropriate use of social media, has a negative impact on its users. Excessive use of social media can be limited by self-regulation. This study aims to examine the role of self-regulation on social media addiction in college students. The research method used is a quantitative method with a correlational design. The data collection tools used are self-regulation scale and social media addiction scale. The subject-taking technique used purposive random sampling with individual criteria of active students in the city of Banjarmasin (18 – 23 years) who used social media at a frequency of using social media more than 6 hours a day. The total subjects were 279 people. Analysis of the data used is simple linear regression analysis. The results showed that self-regulation had a significant role in predicting social media addiction in college students. Self-regulation can predict social media addiction by 5.8% ($R^2=0,058$; $F(1,277) = 17,194$; $sig <,000$).

Keyword : *Self Regulation, Social Media Addiction, Students*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi di dunia termasuk Indonesia sangat pesat. Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa indeks IPTIK tumbuh 4,96 %, dari 5,07 pada 2018 menjadi 5,32 pada 2019 dalam skala 0 hingga 10 (Badan Pusat Statistik, 2020). Penggunaan media internet berkembang pesat setelah internet mulai dapat diakses melalui telepon genggam dan kemudian muncul istilah telepon pintar (*smartphone*). Kehadiran *smartphone* membuat pilihan komunikasi semakin beragam, mulai dari fungsi SMS, MMS, *chatting*, *email*, *browsing* dan media sosial (Setiadi, 2014). Salah satu fitur yang dimanfaatkan oleh seseorang karena adanya perkembangan internet yaitu media sosial. Media sosial adalah media *online* yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web. Media sosial merupakan media *online* yang memungkinkan penggunaannya dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan membuat konten seperti *blog*, media sosial, *wiki*, forum, dan dunia maya.

Selain memberikan kemudahan media sosial juga berpotensi disalahgunakan, jika tidak digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan

media sosial yang tidak semestinya, memberikan dampak negatif kepada penggunanya, seperti munculnya problem relasi interpersonal, perilaku konsumtif, prokrastinasi, prestasi belajar rendah manajemen waktu yang buruk, kontrol diri yang rendah dan prasangka negatif, kemudian penggunaan media sosial yang berlebihan akan mengakibatkan turunnya produktivitas serta rasa sosial pada seseorang yang kecanduan terutama pada keluarga (Maheswari & Dwi Utami, 2013; Kurniawati, 2017).

Penyalahgunaan media sosial juga peneliti temukan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan. *Survey* sederhana yang peneliti lakukan terhadap 61 mahasiswa (85,2 % perempuan dan 14,8 % laki-laki) menunjukkan adanya penggunaan media sosial secara berlebihan, menurut *The Graphic, Visualization & Usability Center, The Georgia Institute Of Technology* (2008), menggolongkan intensitas penggunaan dalam 3 tahapan : 1. *Heavy Users* atau sekitar 6 jam perhari, 2. *Medium Users* atau 3 - 6 jam perhari, 3. *Light Users* atau kurang dari 3 jam perhari. Sedangkan dalam *survey* rata-rata mahasiswa menghabiskan waktu 10-15 jam dalam satu hari dan

bahkan menghabiskan waktu sekitar 70-105 jam dalam satu minggu. Beberapa alasan menggunakan media sosial cukup beragam yaitu kecemasan akan kurang *update* dan ketinggalan berita, ada yang karena kebiasaan setiap hari harus memegang *smartphone* dan mengharuskan membuka atau mengakses media sosial tersebut, adapula karena kebiasaan setiap hari harus *chatting*-an dengan pasangan dari sebelum tidur malam sampai bangun dipagi hari kemudian untuk kebutuhan mencari hiburan yang berakibat sering lupa waktu. Kemudian *survey* tersebut juga sejalan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada empat subjek. Mereka mengatakan lupa waktu ketika membuka media sosial, ketakutan akan ketinggalan berita viral, bahkan memicu kecemasan bila tidak memegang *smartphone*.

Penyalahgunaan yang peneliti temukan dalam studi pendahuluan baik melalui *survey* maupun wawancara mengarah pada kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis dimana penggunaannya menambahkan jumlah atau intensitas penggunaan media sosial setiap saat sehingga dapat membangkitkan kesenangan, yang dapat

menimbulkan kecemasan dan perubahan mood, gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri), dan terganggunya kehidupan sosial (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas) ketika penggunaannya berlebihan (Imran, 2020).

Kecanduan media sosial memiliki dampak bagi individu. Menurut Hartinah (2019) dampak dari kecanduan media sosial yaitu banyaknya waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial, melalaikan tugas, sering tidak masuk kelas, tidur pada saat jam kuliah, tidak mengerti pembelajaran yang diberikan, penurunan nilai kuliah serta hilangnya hubungan sosial secara langsung kepada orang sekitar karena lebih asik melalui media sosial. Penelitian lain juga ditemukan menurut Ayu (2018) kecanduan penggunaan media sosial yang lebih dari 6 jam dalam sehari dapat mengakibatkan penggunaannya menjadi seperti autisme yaitu lebih menutup diri dari lingkungan sekitar dan dapat mengganggu pembelajaran, kecanduan media sosial juga dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan seseorang seperti: kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal dan penurunan

kinerja. Kemudian penelitian menurut Muna dan Astuti (2014) kecanduan pada pengguna media sosial, khususnya dengan pengguna perangkat *mobile* atau *handphone* akan memberikan dampak buruk kepada manusia. Sebelum adanya *handphone*, seseorang dengan mudah saling menyapa dan melakukan kontak. Kemudian pada saat sekarang seseorang memiliki alasan untuk menghindari berkomunikasi secara langsung dan lebih memilih serta menyukai komunikasi dengan media sosial di perangkat *handphone* miliknya.

Salah satu faktor yang memengaruhi kecanduan media sosial yaitu kondisi psikologis. Seseorang mengalami kecanduan internet dapat dilihat dari masalah emosional, seperti depresi dan gangguan kecemasan dan sering menggunakan internet sebagai pengalihan secara psikologis terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menimbulkan stres. ketika seseorang mengalami kecanduan internet, ia akan menghabiskan banyak waktu di depan layar *smartphone*, sehingga dapat membuat individu kehilangan optimisme dirinya (Young, 2012). Intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat dengan mengetahui tingkatan frekuensi

dan durasi yang nampak ketika melakukan suatu hal. Durasi nampak pada seberapa lama seorang dalam melakukan suatu kegiatan dan tingkatan pada intensitas dapat muncul dari banyaknya stimulus fisik yang diterima. Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Intens dapat berarti kuat, tinggi, rendah (Syafriada, 2014).

Regulasi diri sangat memiliki peran penting terhadap terbentuknya perilaku dan tindakan dalam suatu rencana yang akan dilakukannya, oleh karena itu agar perencanaan dan hasil evaluasi yang telah direncanakan tersebut dapat berdampak positif maka diperlukannya regulasi diri yang baik. Regulasi diri merupakan upaya untuk mengatasi kecanduan media sosial. Bandura menuturkan kebanyakan perilaku manusia diatur oleh pemikiran, motivasi, dan kontrol perilaku diri mereka sendiri untuk meraih sesuatu yang mereka inginkan (Sifa & Sawitri, 2018). Menurut Brown dan Miller (dalam Prasetiani & Setianingrum, 2020) regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilaku secara fleksibel untuk mengubah keadaan. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan bisa merencanakan, mengarahkan

dan mengontrol diri mereka dalam kecenderungan adiksi game *online*, sementara jika mahasiswa memiliki regulasi diri yang rendah akan kecenderungan adiksi game *online* yang tinggi seperti menjadi lebih agresif, cemas, stress serta berkurangnya berhubungan dengan sosial (Prasetiani & Setianingrum, 2020).

Regulasi diri adalah kemampuan untuk memotivasi dirinya sendiri, menetapkan tujuan pribadi, merencanakan strategi, dan mengevaluasi serta mengubah perilaku yang sedang berlangsung (Pervin, 2015). Orang yang memiliki regulasi diri yang baik dapat memberikan manfaat bagi dirinya. Regulasi diri memiliki dampak positif diantaranya, seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik memiliki dampak positif untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah (Elfiadi, 2015). Regulasi diri yang baik akan membuat diri mampu mengelola perasaan dan emosi dengan baik pula, sehingga diharapkan menjadi sebuah tenaga pendorong untuk memecahkan suatu masalah (Elfiadi, 2015). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik memberikan dampak positif terkait

penggunaan media sosial berlebihan, Haryuningrum, Raras, & Sawitri (2019) menyatakan seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik akan menggunakan *facebook* dengan efektif dan tidak berlebihan.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil-hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan keterkaitan antara regulasi diri dengan kecanduan media sosial. Eksakti (2018) menemukan terdapat hubungan antara regulasi diri dengan adiksi media sosial. Hubungan antara regulasi dengan adiksi media sosial ini berbanding terbalik antara dua variabel, artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin rendah tingkat adiksi media sosial. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi adiksi media sosial. Menurut Sifa dan Sawitri (2018) menemukan ada hubungan antara regulasi diri dan adiksi media sosial *Instagram* pada siswa. Sejalan dengan penelitian (Paramesti, Anidiah, 2019) juga menemukan adanya hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan media sosial pengguna. Hal ini disebabkan karena, seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik mampu mengontrol perilakunya dalam bermain media sosial (Digdayani, 2018).

Metode

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menjelaskan adanya peranan regulasi diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu sebuah metode yang menekankan analisis data-data berupa angka yang dikumpulkan melalui sebuah prosedur pengukuran dan kemudian diolah dengan metode analisis statistika (Azwar, 2018). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini desain korelasional, yaitu sebuah desain penelitian untuk melihat hubungan diantara variabel, apakah variabel memiliki hubungan atau tidak (Periantalo, 2015). Variabel penelitian terdiri dari dua variabel yaitu regulasi diri dan kecanduan media sosial.

Sampel penelitian adalah sebagian dari subjek populasi atau bagian dari populasi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive random sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau setiap populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel (Sugiyono, 2013). Adapun sampel yang ditentukan oleh peneliti dan

dari populasi mahasiswa tertentu adalah 347 mahasiswa. Sampel dengan menggunakan ketentuan tabel sampel dengan taraf kesalahan 5% (Sugiyono, 2013). Dengan kriteria sampel yaitu: a) mahasiswa aktif dikota Banjarmasin, b) usia 18 – 23 tahun, c) menggunakan media sosial, d) frekuensi penggunaan media sosial lebih dari 6 jam dalam sehari.

Metode pengumpulan data menggunakan skala yang terdiri dari 2 skala, yaitu skala regulasi diri dan skala kecanduan media sosial. Model penskalaan yang akan digunakan pada penelitian ini menggunakan Skala Likert, yang terdiri dari 5 respon pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), Netral (N), sesuai (S), sangat sesuai (SS).

Dari uji reliabilitas dengan menggunakan program SPSS versi 25.0, skala regulasi diri terdiri dari 66 item dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,965. Salah satu contoh item skala regulasi diri adalah "Saya mengatur jadwal kegiatan keseharian saya" dan untuk skala kecanduan media sosial terdiri dari 44 item dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,929. Salah satu contoh item skala kecanduan media sosial

adalah “Saya lebih percaya diri berinteraksi di media sosial”.

Analisis yang digunakan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Analisis data regresi linier sederhana merupakan salah satu jenis statistik parametrik. Prasyarat penggunaan statistik parametrik terdiri dari dua yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Seluruh prasyarat penggunaan analisis regresi linier sederhana telah terpenuhi dimana data terdistribusi normal, linier dan kedua variabel berkorelasi.

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Jika varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain tetap, maka disebut homoskedastisitas dan jika berbeda akan disebut heteroskedastisitas. Model regresi yang baik adalah model yang tidak terjadi heteroskedastisitas. Untuk menentukan heteroskedastisitas dapat menggunakan uji Gleser. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini adalah jika nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak terjadi masalah heteroskedastisitas, namun sebaliknya jika nilai signifikansi

$\leq 0,05$ maka dapat disimpulkan terjadi masalah heteroskedastisitas

Hasil

Pada bagian ini akan dijelaskan data deskriptif dari variabel kecanduan media sosial (dependen variabel) dan variabel regulasi diri (independent variabel). Data yang digunakan dari penelitian ini berdasarkan data dari 279 responden yang merupakan mahasiswa aktif di Kota Banjarmasin. Deskripsi data penelitian menggunakan data hipotetik, lalu melakukan kategorisasi ke dalam tiga kategorisasi. Deskripsi data penelitian berdasarkan kategorisasi dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1.

Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Kecanduan Media Sosial	44	220	132	29
Regulasi Diri	66	330	198	44

Dari nilai skala yang di atas, selanjutnya dikategorisasikan ke dalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang, dan tinggi. Dilakukannya kategori ini bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok yang berbeda berdasarkan nilainya. Kategorisasi skala dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Skala Kecanduan Media Sosial

Kategori	Skor	ΣSubjek	Persentase
Rendah	$X < 103$	25	9%
Sedang	$103 \leq X < 161$	239	86%
Tinggi	$X \geq 161$	15	5%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui apabila subjek penelitian mempunyai skor kurang dari 103 maka subjek memiliki kecanduan media sosial dalam kriteria rendah. Subjek penelitian yang mempunyai skor 103 sampai dengan 161 maka subjek memiliki kecanduan media sosial dalam kriteria sedang. Subjek penelitian yang memperoleh skor lebih dari 161 maka subjek penelitian memiliki kecanduan media sosial dalam kategori tinggi. Hasil dari tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yang memiliki kecanduan media sosial masuk dalam kategori sedang sebesar 86% atau 239 orang, kemudian subjek yang memiliki kecanduan media sosial dalam kategori rendah sebesar 9% atau 25 orang, dan subjek yang memiliki kecanduan media sosial dalam kategori tinggi sebesar 5% atau 15 orang.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Skala Regulasi Diri

Kategori	Skor	ΣSubjek	Persentase
Rendah	$X < 154$	1	1%
Sedang	$154 \leq X < 242$	140	50%
Tinggi	$X \geq 242$	138	49%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui apabila subjek penelitian mempunyai skor kurang dari 154 maka subjek memiliki regulasi diri dalam kriteria rendah. Subjek penelitian yang mempunyai skor 154 sampai dengan 242 maka subjek memiliki regulasi diri dalam kriteria sedang. Subjek penelitian yang memperoleh skor lebih dari 242 maka subjek penelitian memiliki regulasi diri dalam kategori tinggi. Hasil dari tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yang memiliki regulasi diri masuk dalam kategori sedang sebesar 50% atau 140 orang, kemudian subjek yang memiliki regulasi diri dalam kategori tinggi sebesar 49% atau 138 orang dan subjek yang memiliki regulasi diri dalam kategori rendah sebesar 1% atau 1 orang.

Uji hipotesis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear sederhana. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peranan regulasi diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Analisis regresi linear

sederhana adalah penilaian yang di dalamnya terdapat ketergantungan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya. Kedua variabel memiliki hubungan kausal atau mempunyai hubungan sebab akibat, yaitu saling berpengaruh (Periantalo, 2015). Uji hipotesis regresi linear sederhana ditunjukkan oleh tabel 4, 5 dan 6 berikut adalah hasilnya:

Tabel 4.

Hasil Uji Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.242a	0.058	0.055	18.09786

Tabel 5.

ANOVAa

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5631.537	1	5631.537	17.194	.000b
	Residual	90726.463	277	327.532		
	Total	96358.000	278			

Tabel 6.

Hasil Uji Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	161.373	8.280			19.489	.000
	Regulasi Diri	-0.142	0.034	-0.242		-4.147	.000

Pada tabel 4 dan 5 menunjukkan bahwa variabel bebas regulasi diri dapat memprediksi variabel terikat kecanduan media sosial dengan signifikan, dimana regulasi diri menjelaskan variasi

kecanduan media sosial sebesar 5,8% ($R^2=0,058$; $F(1,277) = 17.194$; $sig <,000$). Dari tabel diatas pada bagian signifikansi didapatkan angka signifikansi sebesar 0,00 maka dapat dikatakan bahwa variabel regulasi diri berperan secara signifikan terhadap variabel kecanduan media sosial. Dengan demikian, maka hipotesis peneliti yang berbunyi ada peranan regulasi diri terhadap kecanduan media sosial terbukti signifikan. Kemudian berdasarkan tabel 6 juga dapat dibuat garis persamaan regresi sebagai berikut:

$$\text{Kecanduan Media Sosial} = (-0,142) \text{Regulasi Diri} + 161.373$$

Garis persamaan regresi ini menyatakan bahwa setiap peningkatan 1 unit skor pada variabel regulasi diri, maka akan menurunkan skor kecanduan media sosial sebesar 161.231.

Tabel 7. Uji Heteroskedastisitas

Model		Coefficients ^a				Sig.	
		Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t		
1	(Constant)	-1.947	5.669			-0.343	0.731
	Regulasi Diri	0.062	0.023	0.158		2.659	0.008

a. Dependent Variable: RES2

Pada tabel 7 menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel regulasi diri yaitu 0,08 yang disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan regulasi diri terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa aktif di kota Banjarmasin. Penelitian ini melibatkan 279 mahasiswa aktif di Kota Banjarmasin. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah adanya peranan regulasi diri terhadap kecanduan media sosial. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan regulasi diri dapat memprediksi kecanduan media sosial dengan signifikan, dengan regulasi diri menjelaskan variasi kecanduan media sosial sebesar 5,8% ($R^2=0,058$; $F(1,277) = 17.194$; $sig <,000$).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecanduan media sosial, salah satu faktor yang dapat menekankan perilaku kecanduan media sosial adalah regulasi diri. Sejalan juga dengan penelitian menurut Thadani (2013) menunjukkan bahwa adanya peranan regulasi diri dalam menekan kebiasaan bermain media sosial pada konteks situs jejaring sosial *online* (misalnya *Facebook*). Sejalan juga dengan penelitian menurut (Khan et al., 2021) menunjukkan bahwa

regulasi diri dapat menekan kecanduan media sosial yang mempengaruhi kinerja tugas yang lebih baik pada kesehatan mental karyawan tersebut. Sedangkan menurut penelitian Anggraini (2019) menunjukkan bahwa terdapat peranan regulasi diri terhadap peserta didik untuk menurunkan intensitas penggunaan media sosial, pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri peserta didik berada pada kategori sedang.

Penelitian yang dilakukan Rouis, Limayem, dan Sangari (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi akan menggunakan *facebook* secara efektif. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi cenderung menggunakan *facebook* seperlunya dan tidak mengganggu jam belajarnya, sehingga mahasiswa tersebut cenderung memiliki nilai akademik yang lebih baik. Mahasiswa yang tidak mengalami adiksi *facebook* akan menggunakan *facebook* secara efektif dan tidak digunakan secara berlebihan. Penelitian Azizah dan Muslikah (2021) menunjukkan bahwa adanya peranan regulasi diri untuk manajemen waktu dalam mencegah seseorang mengalami kecanduan *smartphone*.

Salah satu faktor yang memengaruhi kecanduan media sosial adalah kondisi psikologis, karena seseorang yang mengalami kecanduan dilihat dari masalah emosionalnya, seperti depresi dan gangguan kecemasan serta sering menggunakan internet sebagai pengalihan secara psikologis (Young, 2012). Regulasi diri sangat memiliki peran penting terhadap terbentuknya perilaku dan tindakan dalam suatu rencana yang akan dilakukannya, oleh karena itu agar perencanaan dan hasil evaluasi yang telah direncanakan tersebut dapat berdampak positif maka diperlukannya regulasi diri yang baik. Regulasi diri merupakan upaya untuk mengatasi kecanduan media sosial. Menurut Brown dan Miller (dalam Prasetiani & Setianingrum, 2020) regulasi diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilaku secara fleksibel untuk mengubah keadaan. Regulasi diri dapat disebut baik ketika seseorang dapat mengatur dirinya sendiri untuk kepentingan positif dan sebaliknya. Penggunaan media sosial baik jika regulasi diri positif lebih mendominasi dari pada regulasi diri negatif. Fenomena penggunaan media sosial yang tidak

tepat umumnya dapat dihindari dengan penerapan mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu melalui regulasi diri (Prasetiani & Setianingrum, 2020).

Wulandari dan Netrawati (2020) mendefinisikan kecanduan media sosial adalah perilaku ketergantungan dengan suatu fasilitas yang menjadi kebiasaan secara berulang-ulang setiap harinya. Seseorang yang mengalami kecanduan media sosial menggunakan suatu aplikasi di *smartphone* untuk memenuhi kebutuhannya agar merasa lebih baik, meskipun kemungkinan intensitas penggunaannya akan semakin tinggi sehingga memberikan dampak negatif yang berlebih. Dampak negatif kecanduan media sosial antara lain menutup diri dari lingkungan sekitar, mengganggu pembelajaran, kecanduan media sosial juga dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan seseorang seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal dan penurunan kinerja (Hartinah, 2019).

Hasil data deskriptif penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek berada dalam kategori sedang pada variabel regulasi diri dan kecanduan media sosial. Berdasarkan dari data kategorisasi variabel regulasi

diri (X) menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yang memiliki regulasi diri masuk dalam kategori sedang sebesar 50% atau 140 orang, kemudian subjek yang memiliki regulasi diri dalam kategori tinggi sebesar 49% atau 138 orang dan subjek yang memiliki regulasi diri dalam kategori rendah sebesar 1% atau 1 orang. Yang artinya mahasiswa aktif di Kota Banjarmasin memiliki tingkat regulasi diri yang tergolong sedang yang berarti masih memiliki kemampuan untuk mengontrol dalam dirinya dalam bermain media sosial.

Adapun berdasarkan dari data kategorisasi variabel kecanduan media sosial (Y) menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yang memiliki kecanduan media sosial masuk dalam kategori sedang sebesar 86% atau 239 orang, kemudian subjek yang memiliki kecanduan media sosial dalam kategori rendah sebesar 9% atau 25 orang, dan subjek yang memiliki kecanduan media sosial dalam kategori tinggi sebesar 5% atau 15 orang. Artinya semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah juga kecanduan media sosial dan sebaliknya.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa regulasi diri dapat memprediksi kecanduan media sosial dengan signifikan, dimana regulasi diri menjelaskan variasi kecanduan media sosial sebesar 5,8%. Dengan demikian, maka hipotesis peneliti yang berbunyi ada peranan regulasi diri terhadap kecanduan media sosial diterima.

Dari hasil penelitian saran yang dapat diberikan peneliti yaitu sebagai berikut: Peneliti berharap penelitian berikutnya dapat mengembangkan dan memperdalam penelitian yang terdapat dalam penelitian ini, sehingga penelitian selanjutnya bisa menjadi acuan yang lebih sempurna lagi dari penelitian ini terutama dalam bidang keilmuan psikologi terutama psikologi sosial yang membahas tentang peranan regulasi diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa.

Pustaka Acuan

- Al-menayes, J. (2015). *Psychometric Properties and Validation of the Arabic Social Media Addiction Scale*. 2015.
- Alfiana, A. D. (2014). *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau*

- Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 01(02), 245–259.
- Anggraini, S. (2019). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019* (Vol. 45, Issue 45).
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020*, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>
- Azizah, M. N., & Muslikah. (2021). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Regulasi Diri dengan Kecanduan Smartphone. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 31–38. <https://doi.org/10.23887/XXXXXXXX-XX-0000-00>
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Indeks Pembangunan. 95, 1–8.* [https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/12/15/1750/indeks-pembangunan-teknologi-informasi-dan-komunikasi--ip-tik--indonesia-tahun-2019-sebesar-5-32-pada-skala-0---10.html#:~:text=Indeks Pembangunan Teknologi Informasi dan Komunikasi \(IP-TIK\) merupakan,dig](https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/12/15/1750/indeks-pembangunan-teknologi-informasi-dan-komunikasi--ip-tik--indonesia-tahun-2019-sebesar-5-32-pada-skala-0---10.html#:~:text=Indeks%20Pembangunan%20Teknologi%20Informasi%20dan%20Komunikasi%20(IP-TIK)%20merupakan,dig)
- Balqis, S. J., & Halimah, L. (2021). *Pengaruh Self-regulation terhadap Adiksi Media Sosial Instagram pada Emerging Adulthood*. 202–207.
- Cruz, J.d.i. (2016). Social media impacts students socially, academically.
- Digdyani, N., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Resiliensi Dengan Kualitas Hidup Pada Perawat Rumah Sakit Swasta X Di Kota Semarang. *Empati*, 7(3), 179–185.
- Eksakti, E. (2018). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial Dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Dan Konseling*.

- Elfiadi. (2015). Pengaruh Regulasi Diri Dan Sikap Pada Matematika Terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah Matematika. *Jupendas*, 2(2), 22–30.
- Ghufron, M. dan Risnawita, N.R. (2020). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133.
<http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Haryuningrum, Raras ; Sawitri, D, R. (2019). *Regulasi Diri Dan Adiksi Situs Jejaring Sosial Facebook Pada Mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Samarinda*. 4(4), 282–286.
- Hastuti, R., Rahman, U., & Muchlisah. (2019). Pengaruh Regulasi Diri (Self Regulation) Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Biologi Pada Peserta Didik Kelas XI Mia Man 1 Bulukumba. *Jurnal Al-Ahya V, 1(1)*, 42–52.
- Hendrawati, S., Aprilia, R., & Sriati, A. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jnc*, 3(1), 41–53.
- Imran, N. A. (2020). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinjai. *Psikologi*.
- Khairuni, N. (2016). Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak (Studi Kasus di SMP Negeri 2 Kelas VIII Banda Aceh). *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 91.
<https://doi.org/10.22373/je.v2i1.693>
- Khan, N. A., Khan, A. N., & Moin, M. F. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*, 64(July 2020), 101527.
<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101527>
- Kurniawati, D. (2017). Dampak Ketergantungan Remaja terhadap Media Sosial dan Upaya Mengantisipasi

- The Impact of Teenagers Depends on Social Media and Anticipate. Simbolika*, 3(1), 12–21.
- Paramesti, Anidiah, A. P. & A. J. (2019). Kecenderungan Adiksi Instagram Pada Mahasiswa : Apakah Terkait Dengan Regulasi Diri Yang Dimiliki? *Psychology Journal of Mental Health Volume*, 1(1), 52–65.
- Pertiwi, Sinta Ayu Bhakti & Hidayati, E. (2018). Kecanduan Media Sosial Terhadap Motivasi Belajar Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 1 Semarang Kecamatan Candisari Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 183–202.
- Prasetiani, A. tri, & Setianingrum, M. E. (2020). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Kecenderungan Adiksi Game *Online* Pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Teknologi Informasi*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.52643/jti.v6i1.635>
- Prasetyana, Z., & Mariyati, L. I. (2020). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Diri Pada Santri Madrasah Diniyah Di Sidoarjo. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(2), 76–86. <https://doi.org/10.36269/psyche.v2i2.240>
- Sahin. (2018). Social Media Addiction Scale-Student Form: The Reliability and Validty Study. *Acta Mathematica Academiae Scientiarum Hungaricae*, 17(1), 169–182. <https://doi.org/10.1007/BF01895851>
- Susanti, Inta ; Utomo, B. & M. (2021). Regulasi Diri Terhadap Gangguan PerilakuInternet Gaming. *Telenursing*, 3(2), 401–410. <https://emea.mitsubishielectric.com/ar/product-s-solutions/factory-automation/index.html>
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41–46.

