

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan adiksi media sosial. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan adiksi media sosial pada mahasiswa semester akhir di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan variabel independen yaitu regulasi emosi. Variabel dependen dari penelitian ini adiksi media sosial. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson, dimana peneliti ingin melihat hubungan antara kedua variabel tersebut. Metode pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan skala regulasi emosi dan regulasi adiksi media sosial. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh koefisien korelasi  $r$  sebesar  $-0,201$  dengan  $p = 0,014$  ( $p < 0,050$ ). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan adiksi media sosial. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan hasil koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar  $0,040$  menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar  $4\%$  terhadap variabel adiksi media sosial.

**Kata kunci :** Regulasi emosi, adiksi media sosial, dan mahasiswa

## **ABSTRACT**

*This research aims to examine the relationship between emotional regulation and social media addiction. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between emotion regulations and social media addiction in final semester students in Yogyakarta. This research uses an independent variable, namely emotional regulation. The dependent variable of this research is social media addiction. The subjects of this research were final semester students in Yogyakarta. This research uses a quantitative approach using product moment correlation analysis from Karl Pearson, where the researcher wants to see the relationship between these two variables. The data collection method in this research is using the emotional regulation scale and social media addiction regulation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient  $R$  was  $-0.201$  with  $p = 0.014$  ( $p < 0.050$ ). These results show that there is a negative relationship between emotional regulation and social media addiction. The acceptance of the hypothesis in this research shows that the coefficient of determination ( $R^2$ ) obtained is  $0.040$ , indicating that the emotional regulation variable has a contribution of  $4\%$  to the social media addiction variable.*

**Keywords:** *Emotion regulation, social media addiction, and college students*