

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja di Bangka Belitung. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial para remaja. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi juga intensitas penggunaan media sosial. Metode pengumpulan data menggunakan skala, ada dua skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala regulasi diri dan skala intensitas penggunaan media sosial. Hasil uji korelasi *product moment* regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial menunjukkan nilai *pearson corelation* sebesar $(r_{xy}) = -,292$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan negatif antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial para remaja. Maka, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis koefisien determinasi (R^2) diperoleh sebesar $0,074$ yang artinya sumbangan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebesar $7,4\%$. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebanyak $92,6\%$ disebabkan oleh variabel lain.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial, Regulasi Diri, Remaja di Bangka Belitung

Abstract

This study aims to determine self-regulation with the intensity of social media use in adolescents in Bangka Belitung. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between self-regulation and the intensity of adolescent social media use. The higher the self-regulation, the lower the intensity of using social media. On the other hand, the lower the self-regulation, the lower the intensity of using social media. The data collection method uses a scale, there are two psychological scales used in this study, namely the self-regulation scale and the intensity scale of social media use. The results of the product moment correlation test of self-regulation with the intensity of the use of social media show the Pearson correlation value of $(r_{xy}) = -,292$ with a significance of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there is a negative relationship between self-regulation and the intensity of the use of social media among adolescents. So, the hypothesis in this study is accepted. In addition, the results of the analysis of the coefficient of determination (R^2) are obtained at 0.074 , which means that the contribution of self-regulation with the intensity of using social media is 7.4% . This shows that as much as 92.6% is caused by other variables.

Keywords: Intensity of Social Media Use, Self Regulation, Adolescents in Bangka Belitung