**HUBUNGAN REGULASI DIRI TERHADAP INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI BANGKA BELITUNG**

***THE RELATIONSHIP OF SELF-REGULATION TO THE INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE IN ADOLESCENTS IN BANGKA BELITUNG***

**AULIA PUSPITA**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi diri dengan intensitas pengunaan 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 pengunaan media sosial. Hasil uji korelasi *product moment* regulasi diri dengan intensitas pengunaan media sosial menunjukkan nilai *pearson corelation* sebesar (rxy)= -,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 (R2) diperoleh sebesar 0,074 yang artinya sumbangan regulasi diri dengan intensitas pengunaan media sosial sebesar 7,4%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 92,6% disebabkan oleh variabel lain.

Kata Kunci: Intensitas Pengunaan 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 (rxy) = -,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 (R2) 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*

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial pada remaja dapat meningkatkan rasa kepuasan serta kebutuhannya untuk menjadi bagian dari kelompok sosialnya, akan tetapi memiliki risiko yang lebih tinggi dalam kecemasan ketika merasa tidak termasuk didalamnya dan merasa kehilangan pengalaman bersama yang penting dengan teman sebayanya (Oberst, dkk, 2017). Remaja mengakses media sosial adalah untuk mencari informasi, mencari teman, agar tetap kekinian, ingin selalu tampil eksis dan kemudian membagikan kegiatan yang dilakukannya melalui media sosial (Mahendra, 2017). Maka, remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan menggunakan media sosialnya dalam jangka waktu yang lama berdasarkan frekuensi dan durasi penggunaan (Tubb & Moss, 2016).

Olufadi (2015) mendefinisikan intensitas penggunaan sosial media sebagai banyaknya waktu yang dihabiskan seseorang untuk menggunakan fasilitas yang tersedia di media sosial dalam kesehariannya berdasarkan lima periode waktu yaitu relaksasi dan waktu luang, terkait akademik, terkait tempat umum, terkait stress, dan motif penggunaan media sosial. Menurut Chaplin (2006) intensitas adalah sebuah kekuatan yang bersifat mendukung dalam melakukan pendapat ataupun sikap. Sedangkan berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007), intensitas adalah suatu keadaan tingkatan ataupun ukuran intens dalam diri individu. Menurut Van Dijk (2013), media sosial adalah *platform* media yang fokus pada suatu pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi individu dalam beraktivitas di media sosial maupun berkolaborasi dalam media sosial. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial adalah kekuatan dan juga seberapa sering individu dalam bermain media sosial dan juga seberapa sering individu dalam memfokuskan dirinya dalam menggunakan media sosial.

Dalam penelitiannya, Olufadi (2015) meneliti mengenai kapan saja individu menggunakan media sosial dan terbentuklah lima aspek situasi yang paling umum dalam menggunakan media sosial yang dapat melihat tingkat penggunaan media sosial individu, yaitu: 1. *Relaxation and free periods* (Relaksasi dan waktu luang), saat individu menggunakan sosial media ketika bersantai dan mengisi waktu luang seperti sedang menunggu seseorang, mendengarkan musik, dan lain-lain. 2. *Academic Related Periods* (Periode terkait akademik), saat individu menggunakan sosial media terkait akademik seperti mengikuti seminar/workshop, menonton video terkait akademik, dan lain-lain. 3. *Public-places-related use* (Penggunaan yang berhubungan dengan tempat umum), saat individu menggunakan sosial media ketika berada di tempat umum seperti saat berada di upacara pernikahan, duduk di tempat keagamaan, pergi ke bioskop untuk menonton film, dan lain-lain. 4*. Stress-related periods* (Periode yang berhubungan dengan stress), saat individu menggunakan sosial media untuk mengurangi stress seperti ketika ingin mengurangi tekanan dari rutinitas sehari-hari, mencoba melupakan urusan keuangan, dan lain-lain. 5. *Motives for use* (Motif untuk digunakan), saat individu menggunakan sosial media seperti saat ingin mempertahankan hubungan dengan teman-teman, berkomunikasi dengan keluarga, dan lain-lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Pratama dan Sari (2020) menunjukkan bahwa sampai sekarang ini penggunaan media sosial sangatlah tinggi. Dapat dilihat dari survey data melalui penelitian Pratama & Sari (2020) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki intensitas penggunaan media sosial memiliki persentase sebesar 48,3% dan selebihnya penggunaan media sosial yang rendah. Ditambah lagi penelitian Andarwati (2016) terkait penggunaan media sosial pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta tergolong tinggi, yaitu sebanyak 76% siswa berada pada kategori tinggi pemakaian media sosial.

Peneliti melakukan wawancara pada 02 Juli 2022 kepada 20 Remaja yang menggunakan media sosial. Hasil wawancara mengacu pada aspek intensitas penggunaan media sosial Olufadi (2015). Hasil wawancara yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa 17 dari 20 remaja memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Pada aspek *Relaxation and free periods* (Relaksasi dan waktu luang), subjek merasa bahwa dirinya meluangkan waktunya bermain media sosial saat hanya senggang. Ketika merasa bosan, subjek bermain media sosial seperti *posting* foto dan kemudian membuat *story* untuk dibagikan ke *public*. Pada aspek *Academic Related Periods* (Periode terkait akademik), subjek merasa bahwa tidak pernah mengikuti seminar mengenai media sosial. Subjek menggunakan media sosial hanya sebagai pemuas saja dan tidak mendalami dampak dari media sosial itu sendiri. saat individu menggunakan sosial media terkait akademik seperti mengikuti seminar/workshop, menonton video terkait akademik, dan lain-lain.

Pada aspek *Public-places-related use* (Penggunaan yang berhubungan dengan tempat umum), subjek merasa bahwa menggunakan media sosial hanya saat dirumah saja. Subjek jarang posting foto dalam pernikahan karena takut dikatakan alay. Posting story bersama teman-teman di dalam sebuah gedung seperti bioskop kemudian abadikan moment merupakan hal penting tetapi banyak public yang komen jelek terhadap hal tersebut. Pada aspek *Stress-related periods* (Periode yang berhubungan dengan stress), Subjek menggunakan media sosial hanya disaat membahagiakan diri saja. Jarang menggunakan media sosial disaat sedang stress. Memposting foto di sosial media saat stress cenderung dikatakan ingin mencari perhatian public. Pada aspek *Motives for use* (Motif untuk digunakan), subjek menggunakan media sosial hanya untuk orang sekitar saja. Ketika membuat story dan posting foto, menyembunyikan postingan tersebut ke orang terdekat agar tidak ketahuan. Hal ini bertujuan agar tidak di beri komentar oleh orang terdekat. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa 17 dari 20 remaja memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Hal ini dikarenakan bahwa dilihat dari berbagai aspek dalam intensitas penggunaan media sosial yang dimana subjek menggunakan media sosial sebagai tempat untuk bersenang- senang saja.

Seharusnya seorang remaja dituntut untuk mampu mengontrol intensitas dalam menggunakan media sosial (Hamidati, 2011). Hal ini dikarenakan bahwa seseorang yang mampu mengontrol intensitas menggunakan media sosial cenderung mampu menyesuaikan dirinya ketika melakukan suatu aktivitas yang dimana mampu menyeimbangkan individu antara bermain media sosial dengan akademiknya (Brogan, 2010). Pada kenyataan, seorang remaja memiliki intensitas penggunaan media sosial yang kurang baik yang dimana memanfaatkan media sosial sebagai sumber informasi yang kurang baik. Remaja cenderung memiliki intensitas media sosial sebagai suatu bentuk kepuasan dalam dirinya (Brogan, 2010)

Dalam hal ini, intensitas penggunaan media sosial penting untuk diteliti karena intensitas penggunaan media sosial dapat membawa dampak baik dan juga dampak buruk bagi seorang remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Budiarti (2016) bahwa seseorang yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan membawa dampak yang baik dimana mampu menggunakan media sosial sebagai suatu sumber informasi seperti berita dan juga pendidikan. Sebaliknya, seseorang yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah cenderung menggunakan media sosial sebagai dampak buruk yang dimana dapat membawa remaja menjadi perilaku *bullying* dalam media sosial (Budiarti, 2016)

Mc Quail, Blumler dan Brown (dalam Saverin dan Tankard, 2008) mengungkapkan faktor-faktor dalam penggunaan media sosial sebagai berikut : a) Informasi (*surveillance*) adalah informasi mengenai rangkaian hal-hal yang dapat mempengaruhi individu atau dapat membantu individu dalam melakukan dan menyelesaikan sesuatu. Hal ini didapatkan setelah individu menggunakan media sosial. b) Identitas pribadi (*personal identity*) yang merupakan penguatan nilai atau berfungsi sebagai penambah keyakinan, pemahaman tentang diri, eksplorasi realitas, dan sebagainya yang ditemukan oleh individu saat menggunakan media sosial. c) Hubungan personal (*personal relationship*) adalah manfaat sosial dari sebuah informasi di media sosial yang bisa digunakan dalam sebuah percakapan. d) Pengalihan (*diversion*) adalah pelarian dari rutinitas atau masalah, serta pelepasan emosi yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti memilih Identitas pribadi sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial karena identitas pribadi dalam diri seseorang dapat membantu individu dalam mengontrol suatu hal. Identitas diri yang baik akan membuat individu mampu mengendalikan perilaku, menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi (Rahmah dalam Khairuddin, 2014). Salah satunya adalah regulasi diri. Seseorang yang memiliki regulasi diri memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah laku, dan memanipulasi sebuah perilaku dengan menggunakan kemampuan pikirannya sehingga individu dapat bereaksi terhadap lingkungannya (Miller & Brown dalam Alfiana, 2013).

Bandura (2011) mendefinisikan bahwa regulasi diri menjadi kemampuan individu untuk mengontrol perilakunya sendiri. Definisi lain menyebutkan regulasi diri ialah proses pada kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan harapan mereka. Regulasi diri melibatkan kontril, arah, serta koreksi tindakan sendiri pada proses menuju atau menjauh dari tujuan (Carver & Scheier, 2003). Menurut Schunk dan Zimmerman (2014) regulasi diri memiliki 3 aspek, ketiga aspek itu adalah metakognitif, motivasi, dan perilaku.

Bandura (dalam Alwisol, 2018) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu yang dapat mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan mengatur lingkungannya, menciptakan dukungan kognitif, serta memberikan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Remaja harus mampu untuk mengatur perilakunya sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri perlu dilakukan degan cara mengontrol perilakunya agar tujuan yang hendak dicapai dapat terwujud. Remaja yang memiliki regulasi diri dapat mengontrol dirinya. Dalam hal ini, regulasi diri merupakan kunci untuk memahami perkembangan kebiasaan internet yang tidak terkontrol (Young & Abreu, 2017). Anggraini (2019) dalam penelitiannya mengatakan individu yang memiliki regulasi diri yang baik dapat menjadi kunci untuk mengurangi intensitas perilaku online yang tidak terkontrol.

Regulasi diri dapat dikatakan baik apabila seseorang tersebut mampu untuk mengatur dirinya terhadap penggunaan yang positif, begitu juga sebaliknya. Hal ini terjadi dengan adanya kemauan dan kehendak seseorang tersebut untuk berbuat. Begitu juga terhadap penggunaan media sosial, intensitas media sosial ini dapat menjadi baik ketika regulasi diri yang positif lebih mendominasi dari pada regulasi diri yang negatif. Fenomena penggunaan media sosial yang tidak tepat pada dasarnya bisa dihindari dengan menerapkan mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri. Seperti yang dinyatakan oleh Alsa dalam jurnal psikologi menyatakan bahwa “regulasi diri atau kemampuan mengontrol perilaku sendiri merupakan salah satu sekian penggerak utama kepribadian manusia (Susetyo & Amitya, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Wang, Lee, dan Hua (2015) menunjukkan bahwa perasaan yang terganggu dan regulasi diri yang kurang memiliki pengaruh positif terhadap ketergantungan media sosial sehingga intensitas menggunakan media sosialnya menjadi meningkat. Media sosial menjadi satu bagian penting dalam mempermudah remaja untuk bersosialisasi, berkomunikasi serta berbagi berita terbaru. Hal itulah yang membuat remaja berlomba-lomba untuk menyajikan informasi terbaru agar tidak ketinggalan trend, sehingga tidak sedikit remaja yang acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitarnya dan lebih memilih memainkan media sosialnya.

Berdasarkan uraian diatas, regulasi diri sangat penting untuk mengontrol intesitas penggunaan media sosial. Semakin tinggi regulasi seseorang maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosialnya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri yang dimiliki oleh individu maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja Bangka Belitung?. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Intensitas Pengunaan Media Sosial pada Remaja di Bangka Belitung”.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja di Bangka Belitung. Hasil penelitian ini di diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmiah, dan diharapkan dapat dipergunakan untuk memperluas wawasan ilmiah psikologi untuk menjelaskan fenomena psikologis yaitu mengenai hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial.

 Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu orang tua dalam mengetahui dan memahami adanya hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja, sehingga dapat dimanfaatkan dengan baik dalam mendidik serta memantau kegiatan remaja. Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran kepada remaja agar bisa membatasi dirinya dalam menggunakan media sosial sehingga dapat memahami bagaimana regulasi diri yang baik, serta bagaimana proses regulasi diri itu dapat mempengaruhi perilaku seseorang sehingga remaja bisa mempunyai regulasi diri yang baik. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian lain dengan memperluas dan memperdalam lingkup penelitian yang serupa dengan hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial.

**METODE PENELITIAN**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Skala adalah kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjak pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2017). Metode skala digunakan karena data yang diungkap berupa konstruk psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian dan pernyataan pada skala adalah stimulus yang tertuju pada indikator perilaku serta bertujuan untuk merangsang subjek agar dapat mengungkapkan keadaan dirinya. Skala sebagai alat ukur psikologis memiliki karakteristik yaitu (a) Stimulus atau aitem skala berupa pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang bersangkutan; (b) Jawaban subjek terhadap satu aitem merupakan sebagian dari banyak indikasi mengenai atribut yang hendak diukur, sedangkan kesimpulan akhir diperoleh berdasarkan respon terhadap semua aitem; (c) Respon subjek tidak diklarifikasi sebagai jawaban benar atau salah, semua jawaban dapat diterima agar subjek menjawab secara jujur dan sungguh-sungguh (Azwar, 2016).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan intensitas pengunaan media sosial pada remaja di Bangka Belitung. Hasil uji korelasi *product moment* regulasi diri dengan intensitas pengunaan media sosial menunjukkan nilai *pearson corelation* sebesar (rxy)= -,292 (negatif) dengan signifikansi 0,000 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa 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. Interpretasi mengenai kekuatan hubungan antara dua variabel tersebut berdasarkan kriteria (Sugiyono, 2015). Maka, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini mendukung hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Wang, Lee, dan Hua (2015) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara regulasi diri dengan intensitas dalam penggunaan media sosial . Seseorang yang memiliki regulasi diri yang tinggi maka intensitas dalam menggunakan media sosial juga tinggi. Sebaliknya ketika regulasi diri yang rendah maka intensitas dalam penggunaan media sosial nya pun rendah (Wang, Lee, dan Hua, 2015).

Young & Abreu (2017) menyatakan bahwa definisi regulasi diri adalah kunci utama dalam memahami perkembangan kebiasaan internet yang tidak terkontrol. Regulasi diri yang baik juga menjadi kunci dalam mengurangi intensitas perilaku online yang tidak terkontrol. Salah satu perilaku online tersebut yaitu perilaku penggunaan media sosial. Menurut Schunk dan Zimmerman (2014) regulasi diri memiliki 3 aspek, ketiga aspek itu adalah metakognitif, motivasi, dan perilaku.

Pada aspek metakognitif, kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor serta melakukan penilaian dalam kegiatan belajar (Schunk & Zimmerman, 2014). Menurut Iwai (2011) metakognitif adalah pengetahuan seseorang mengenai proses berpikir dan hasil berpikirnya atau apapun yang berkaitan dengan proses dan hasil berpikir tesebut. Bentuk pemikiran akan muncul ketika dirinya mampu mengatur dirinya dalam melakukan suatu kegiatan. Seseorang yang memiliki metakognitif mampu mengatur dirinya serta memanajemen waktunya. Dalam hal ini, seseorang yang mampu mengorganisir dirinya dalam bermain media sosial akan membuatnya lebih fokus serta mampu membagi waktunya. Seorang remaja yang memiliki metakognitif akan mampu merencanakan apa yang ingin dicapainya. Dalam proses pembelajaran, media sosial dapat digunakan sebagai perencanaan untuk pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan kognitif dalam dirinya (Ozimek, 2021). Hal ini didukung dengan pernyataan dilapangan bahwa subjek yang memiliki perencanaan yang matang akan mampu menghadapi situasi yang dialami nya. Perencanaan serta mampu terorganisir dengan baik akan membuat hidup subjek jauh lebih baik. Memiliki *time management* yang baik akan menghasilkan yang baik. Subjek yang pandai dalam mengatur waktu antara belajar dan juga bermain media sosial akan membuatnya jauh lebih baik kedepannya.

Pada aspek motivasi, Devi dan Ryan (2012) menjelaskan bahwa motivasi ialah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol yang berkaitan dengan kemampuan yang terdapat pada setiap diri individu. Motivasi adalah pendorong *(drive)* yang ada pada diri individu yang meliputi persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki pada aktivitas belajar (Zimmerman & Schunk, 2014). Dalam hal ini, motivasi seseorang dalam bermain media sosial untuk meningkatkan rasa keyakinan akan dirinya untuk mampu berpenampilan baik depan publik. Memiliki motivasi yang baik mampu mengontrol dirinya dalam situasi yang dialami. Ketika individu memiliki motivasi untuk menggangap media sosial sebagai pembelajaran maka individu akan menggunakan media sosial sebagai sarana informasi buat dirinya untuk belajar (Pertiwi & Hidayati, 2018). Akan tetapi, ketika individu memiliki motivasi untuk bermain media sosial sebagai hal negatif seperti membagikan hal-hal aneh dalam media sosial nya maka akan membuat dirinya cenderung malas dalam belajar dan cenderung akan bermain sosial media terus menerus (Al-Menayes, 2015). Hal ini didukung dengan pernyataan dilapangan bahwa subjek yang mampu mengontrol dirinya akan mampu mengatasi segala permasalahannya. Subjek mampu mengontrol segala aktivitas akan bermain media sosial dapat fokus dalam membagi waktunya. Hal ini akan membuat subjek tidak malam dan fokus membagi waktu dalam mengontrol bermain media sosial dan jam belajar disekolah dan dikuliahan

Pada aspek perilaku, menurut Zimmerman dan Schunk (2014) perilaku adalah upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan juga membangun lingkungan yang mendukung kegiatan belajar. Sedangkan berdasarkan Andreassen (2015) perilaku adalah suatu tindakan yang bisa diamati dan memiliki frekuensi khusus, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak. Perilaku ialah perpaduan aneka macam faktor yg saling berinteraksi. Seseorang yang memiliki perilaku yang baik akan memiliki tindakan atau kegiatan nyata yang berdampak baik karena adanya keinginan yang baik individual mempunyai keinginan untuk melakukan sesuatu tertentu. Seseorang yang berperilaku baik dalam media sosial akan menggunakan media sosial tersebut sebagai sumber informasi yang jelas dan juga bermanfaat buat masyarakat. Perilaku baik dalam bermain media sosial akan belajar dalam melakukan hal positif yang dimana memiliki keinginana teguh untuk belajar (Nasrullah, 2015). Sebaliknya, apabila memiliki perilaku buruk dalam bermain media sosial akan membuat individu lebih agresif dan bahkan bisa berperilaku jahat dalam bermain media sosial. Dalam hal ini, individu yang memiliki perilaku yang tidak baik dalam bermain media sosial akan memanfaatkan media sosial tersebut sebagai bisnis yang tidak baik untuk kejahatan. Media sosial mampu membuat individu menjadi perilaku yang tidak baik (Nasrullah, 2015). Hal ini didukung dengan pernyataan dilapangan bahwa perilaku yang baik akan menghasilkan sebuah hasil yang baik. Seorang remaja dinilai dari perilaku nya dalam bermasyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa subjek perilaku baik dilihat dari aktivitas nya dan juga sikap terhadap lingkungannya. Subjek yang mampu berperilaku baik dimedia sosial akan membuatnya jauh lebih tenang. Hal ini dikarenakan bahwa tidak ada komentar jelek dalam hidupnya dikarenakan adanya perilaku yang baik

Seseorang yang memiliki regulasi diri akan memiliki standar yang dicapai untuk masa depan. Ketika seseorang mampu mengatur perilaku mana yang sesuai dan juga tidak sesuai maka memiliki regulasi yang baik. Seseorang yang memiliki regulasi diri dalam bermain sosial media akan mampu mengatur dirinya dalam menggunakan media sosial dalam kesehariannya baik disekolah ataupun dirumah (Kaimuddin, Barlian & Nuningsih, 2021).

Bandura (dalam Alwisol, 2018) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu yang dapat mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan mengatur lingkungannya, menciptakan dukungan kognitif, serta memberikan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Remaja harus mampu untuk mengatur perilakunya sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri perlu dilakukan degan cara mengontrol perilakunya agar tujuan yang hendak dicapai dapat terwujud. Remaja yang memiliki regulasi diri dapat mengontrol dirinya. Dalam hal ini, regulasi diri merupakan kunci untuk memahami perkembangan kebiasaan internet yang tidak terkontrol (Young & Abreu, 2017).

Hasil analisis data koefisien determinasi (R2) yang diperoleh sebesar 0,074 yang artinya sumbangan regulasi diri dengan intensitas pengunaan media sosial sebesar 7,4%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 92,6% disebabkan oleh variabel lain**.** Adapun variabel lain dipengaruhi oleh faktor keluarga, faktor teman sebaya dan juga adanya faktor dalam diri individu.

Hasil kategorisasi yang diperoleh bahwa Remaja asal Bangka Belitung yang memiliki intensitas pengunaan media sosial dalam kategori tinggi sebesar 44% (80 subjek), kategori sedang sebesar 56% (84 subjek) dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar memiliki intensitas pengunaan media sosial pada kategori sedang. Remaja asal Bangka Belitung yang memiliki regulasi diri dalam kategori tinggi sebesar 25% (64 subjek), kategori sedang sebesar 75% (100 subjek) dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar memiliki regulasi diri pada kategori sedang. Adapun kategorisasi intensitas dalam pengunaan media sosial yang tinggi menunjukkan bahwa mampu mengatur dirinya dalam menggunakan media sosial dengan adanya intensitas baik dalam kegiatan belajar ataupun dirumah (Kaimuddin, Barlian & Nuningsih, 2021). Sebaliknya kategorisasi regulasi diri yang sedang menunjukkan bahwa regulasi diri yang sedang dapat dikatakan baik apabila seseorang tersebut mampu untuk mengatur dirinya terhadap penggunaan yang positif (Young & Abreu, 2017).

Kelemahan dalam penelitian ini adalah subjek penelitian yang dimana dilakukan secara online. Dikarenakan pandemi covid 19, peneliti melakukan penyebaran skala melalui *google form*. Peneliti tidak bisa melihat subjek dalam mengisi skala. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif 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 rendah juga intensitas penggunaan media sosial.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa 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. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima

Salah satu faktor yang mempengaruhi intensitas pengunaan media sosial adalah regulasi diri. Hal ini dikarenakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu yang dapat mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan mengatur lingkungannya, menciptakan dukungan kognitif, serta memberikan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Remaja harus mampu untuk mengatur perilakunya sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri perlu dilakukan degan cara mengontrol perilakunya agar tujuan yang hendak dicapai dapat terwujud.

Remaja yang memiliki regulasi diri dapat mengontrol dirinya. Adapun saran dalam penelitian ini adalah Remaja asal Bangka Belitung diharapkan dapat mengurangi intensitas pengunaan media sosial dengan adanya faktor regulasi diri. Adapun cara meningkatkan regulasi diri adalah memiliki mampu merencanakan apa yang ada dalam dirinya, memiliki motivasi yang kuat, memiliki keadan psikologis yang baik, mampu mengontrol dirinya dalam mengatur waktu dan pandai dalam membagi waktu antara belajar dan media sosial. Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik meneliti kajian yang sama, diharapkan untuk meneliti subjek yang berbeda selain remaja agar mendapatkan data penelitian yang lebih sesuai dengan permasalahan yang sedang dikaji. Selain itu juga, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penyebaran skala secara tatap muka agar dapat melihat proses pengisian skala subjek penelitian.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abadi, T. W., Sukmawan, F., & Utari, D. A. (2013). Media Sosial dan Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja di Sidoarjo. *Jurnal Komunikasi 2*(1): 95-106

Alfiana, A. D. (2013). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *1*(2), 245-259.

Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah
Malang.

Al-Menayes, J. J. (2015). Social Media Addiction Scale. *International Journal of Psychological Studies*.

Andarwati, SR, & Sankarto, BS (2005). Pemenuhan kepuasan penggunaan internet oleh peneliti Badan Litbang Pertanian di Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian* , *14* (1), 10-17.

Andarwati, I. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial instagram pada siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *Journal Student UNY*, *5*, 1-12.

Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. In Current Addiction Reports. https://doi.org/10.1007/s40429-015- 0056-9

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* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Azwar, S (2014). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (2011). A social cognitive perspective on positive psychology. *Revista de Psicología Social*, *26*(1), 7-20.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.). (2004). Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. The Guilford Press.

Brogan, C. (2010). *Social Media 101: Tactics and Tips to Develop Your Business Online*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc

Boyd, D. (2015). Social media: A phenomenon to be analyzed. *Social Media+ Society*, *1*(1), 2056305115580148.

Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic journal of communication*, *23*(1), 46-65.

Carver, CS, & Scheier, M. (2003). Optimisme. Dalam SJ Lopez & CR Snyder (Eds.), Penilaian psikologis positif: Buku pegangan model dan ukuran (hlm. 75-89). Asosiasi Psikologi Amerika. [https://doi.org/10.1037/10612-005](https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10612-005)

Chaplin, J.P. 2006. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Efendi, A., Astuti, P. I., & Rahayu, N. T. (2017). Analisis pengaruh penggunaan media baru terhadap pola interaksi sosial anak di Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Penelitian Humaniora*, *18*(2), 12-24.

Hadi,S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar

Hamidati, A. (2011). *Komunikasi 2.0 Teoritisasi dan Implikasi*. Yogyakarta: Mata Padi Pressindo. Hadi,S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar

Iwai, Y. (2011). The effects of metacognitive reading strategies: Pedagogical implications for EFL/ESL teachers. *The Reading Matrix 11 (2), 150*, *159*.

Juwita, E. P., Budimansyah, D., & Nurbayani, S. (2015). Peran media sosial terhadap gaya hidup siswa. *SOSIETAS*, *5*(1).

Kent, M. L., & Taylor, M. (2014, August). Social media in public relations: Reflections on extending and narrowing relationships. In *Proceeding of the7th International Forum on Public Relations and Advertising, Bangkok* (pp. 11-18).

Khairuddin. (2014). *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemasiswaan*. Skripsi. Medan: Universitas Medan Area.

Mahendra, B. (2017). Eksistensi sosial remaja dalam Instagram (sebuah perspektif komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, *16*(1), 151-160.

Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sosioteknologi.* Bandung: Simbiosa Rekatama Media

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. Journal of Adolescence, 55, 51- 60. <http://doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.008>

Olufadi, Y. (2015). Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. *Telematics and Informatics*, *33*(2), 452-471

Ozimek, P., & Förster, J. (2021). The social online-self-regulation-theory: A review of self-regulation in social media.Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications, 33(4), 181–190. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000304>

Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, *18*(1), 65-75.

Reber, A. dan Reber, E. (2001) *Kamus psikologi. Edisi ke-3*, Penguin/Viking, London.

Severin, W J. & Tankard, J W. (2008). *Teori Komunikasi Sejarah, Metode dan Terapan di dalam Media Massa edisi kelima*. Kencana Prenada Media Group: Jakarta

Sikape, H.J. (2014). Persepsi komunikasi pengguna media social pada blackberry messanger twitter dan facebook oleh siswa SMAN 1 Tahuna. Journal “Acta Diurna”. III (3).

Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, *4*(1), 1-10.

Schunk, D. H., & Zimmerman, B. (2014). *Motivation and Self Regulated Learning: Theory, Research and Applications*. New York: Routledge

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.

Susetyo, Y. F., & Kumara, A. (2012). Orientasi tujuan, atribusi penyebab, dan belajar berdasar regulasi diri. *Jurnal Psikologi*, *39*(1), 95-111.

Tubbs, S., & Moss, S. (2016). *Human communication fourth edition*. United
States: Random House, Inc

Van Dijk. (2013). *The Culture of Connectivity: Critical History of Social Media*. UK: Oxford University Press.

Wang, C., Lee, M.K.O. and Hua, Z. (2015) A Theory of Social Media Dependence: Evidence from Microblog Users. Decision Support Systems, 69, 40-49. <http://dx.doi.org/10.1016/j.dss.2014.11.002>

Wulandari, R. (2000). *Hubungan antara citra raga dengan intensitas melakukan body language pada wanita*. Skripsi sarjana yang tidak diterbitkan. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

Young, K., & Abreu, C. N. (2017). Kecanduan Internet. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Zimmerman, B.J. (2010). Attainment of self-regulation: A social cognitive perspective. In M.Boekaerts, P.R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 13-39). Academic Press: San Diego.

Zimmerman, B.J. (2012). Goal setting: A key proactive source of academic self-regulation. In Schunk, D.H. & Zimmerman, B.J. (Eds.), Motivation and Self-Regulated Learning Theory, Research, and Applications (pp.267-295). Routledge Taylor &Francis Group: New York and London.