

**REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA REMAJA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

ASTNI BELLA CALISTA

F 100 170 069

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN
REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
INSTAGRAM PADA REMAJA

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

ASTNIBELLA CALISTA

F 100 170 069

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si

NIK.NIDN: 593/ 0623066601

HALAMAN PENGESAHAN
REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
INSTAGRAM PADA REMAJA

Oleh :

ASTNI BELLA CALISTA

F 100 170 069

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Jum'at, 16 Juli 2021

Dewan Penguji:

1. Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si
(Ketua Dewan Penguji)

(.....)

2. Gita Aulia Nurani, S. Psi., M.Psi., Psikolog
(Anggota I Dewan Penguji)

(.....)

3. MB. Sudinadji, S.Psi., M.Si
(Anggota II Dewan Penguji)

(.....)



Dekan,

Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D.

NIK.NIDN: 799/ 0629037401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 8 Juli 2021

Penulis



Astni Bella Calista
F100170069

REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

INSTAGRAM PADA REMAJA

Abstrak

Instagram sebagai media sosial dengan berbagai fiturnya memudahkan pengguna untuk membagikan foto maupun video pendek yang dapat menimbulkan kesenangan, dan apabila tidak dikontrol dapat menyebabkan kecanduan. Remaja yang mengalami kecanduan akan menjadi sangat tergantung terhadap media sosial, sehingga mereka rela menghabiskan waktu yang lama hanya untuk mencapai kepuasan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek sebanyak 134 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa skala intensitas penggunaan media sosial dan skala regulasi diri, sedangkan untuk menguji adanya hubungan kedua variabel menggunakan metode analisis *product moment*, yang menunjukkan hasil ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja pengguna Instagram dengan nilai sig 1 tailed = 0,531 ($p > 0,05$) sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti ditolak. Artinya, semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial *instagram*nya, dan begitu pula sebaliknya. Hal tersebut terjadi karena remaja mampu mengontrol perilakunya dan mengetahui resiko yang akan terjadi apabila memainkan *instagram* secara berlebihan.

Kata Kunci: regulasi diri, intensitas, instagram, remaja

Abstract

Instagram as a social media with various features makes it easy for users to share photos and short videos that can be fun, and not controlled can cause addiction. Teens who are addicted will become very dependent on social media, so they spend time just to achieve satisfaction. The purpose of this study was to determine the relationship between self-regulation and the intensity the use of social media Instagram in adolescents. This study uses a quantitative approach with 134 subjects using a purposive sampling. The measuring instrument used is the intensity scale of social media use and self-regulation, while to test the relationship between the two variables using the product-moment analysis method, which shows a positive relationship between self-regulation and the intensity of social media use to Instagram users with a value of sig 1 tailed = 0.531 ($p > 0.05$) so that the hypothesis proposed by the researcher was rejected. That is, the higher the self-regulation a person has, the higher the intensity of using Instagram social media, and vice versa. This happens because teenagers are able to control their behavior and know the risks that will occur if they play instagram excessively.

Keywords: self regulation, intensity, instagram, teenager

1. PENDAHULUAN

Saat ini, Indonesia sudah memasuki era globalisasi dan teknologi berkembang sangat pesat. Berkembangnya teknologi tersebut, memudahkan manusia untuk memperoleh informasi dan berinteraksi serta bersosialisasi dengan orang lain. Kehadiran *smartphone* mempermudah akses masyarakat untuk menggunakan internet. Riset yang dikeluarkan oleh Google pada Maret 2015, Indonesia sendiri mengalami pertumbuhan sebanyak dua kali lipat dalam membeli *smartphone*, dan 62% pengguna diantaranya menggunakan ponsel untuk menelusuri internet (Felita, Siahaja, Wijaya, Melisa, Chandra, & Dahesihsari, Pemakaian Media Sosial dan Self Concept pada Remaja, 2016).

Indonesia sendiri mengalami perkembangan internet yang sangat signifikan, laporan dari *We Are Social* tahun 2020, mengatakan terdapat 175,4 juta pengguna internet yang ada di Indonesia. Dibandingkan dengan tahun sebelumnya, terdapat kenaikan sebanyak 17% atau 25 juta pengguna internet, dengan total penduduk Indonesia yang berjumlah 272,1 juta jiwa, yang artinya sudah 64% penduduk Indonesia yang mengakses dunia maya (Haryanto, 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Lembaga riset Piper Jaffray kepada remaja di Amerika Serikat mendapatkan hasil 33 persen remaja dengan rentang usia 13 sampai 19 tahun cenderung mengakses *instagram* (Widiartanto, 2015). Penambahan penggunaan media sosial berbanding lurus dengan peningkatan rata-rata waktu yang dihabiskan seseorang ketika menggunakan media sosial. Seperti data dari *We Are Social* (2018) yang mengatakan bahwa pada tahun 2016 pengguna menghabiskan waktu rata-rata 2 jam 51 menit dalam sehari sedangkan saat ini meningkat menjadi 3 jam 23 menit dalam sehari.

Tubb & Moss mengatakan remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan mengoperasikan media sosialnya dalam jangka waktu lama berdasarkan frekuensi dan durasi penggunaan (Nurjan, Tjahjono, & Yamin, 2016). Terdapat beberapa alasan yang mendasari remaja menjadi sering mengoperasikan media sosial *instagram*. *Instagram* memberikan kemudahan bagi penggunanya untuk berkomunikasi jarak jauh, selain itu para remaja menggunakan *instagram* karena terdorong motif sosial, seperti ingin mendapatkan pengakuan dari lingkungan dimana remaja tersebut berada (Rizki, 2017).

Perkembangan dunia digitalisasi saat ini, bertumbuh secara pesat dan tidak dapat dipungkiri lagi bahwa media sosial sudah menjadi kebutuhan, dan apabila tidak dimanfaatkan dengan bijak dapat membawa dampak negatif, seperti kecanduan. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, belum banyak penelitian yang membahas mengenai regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial khususnya *instagram*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat tema mengenai hal tersebut.

Instagram merupakan media sosial yang memberikan kemudahan bagi remaja dalam berbagi maupun mencari informasi, berkomunikasi serta membagikan kegiatannya sehari-hari. Saat seseorang memasuki masa remaja, maka ia akan berusaha mencari perhatian dengan memanfaatkan fitur foto dan video yang ada di *instagram* untuk ajang eksistensi diri, yang dapat dilihat dari banyaknya *like*, *comment* maupun *followers* yang dimiliki (Sakti & Yulianto, 2018), sehingga akan menimbulkan kesenangan dan apabila tidak dikontrol dapat menyebabkan kecanduan. Remaja yang mengalami kecanduan akan menjadi sangat tergantung terhadap media sosial, sehingga mereka rela menghabiskan waktu yang lama hanya untuk mencapai kepuasan (Fauziawati, 2015).

Selain untuk mencapai kepuasan, hal lain yang menyebabkan remaja menjadi kecanduan bermain *instagram* dengan intensitas yang tinggi adalah adanya rasa khawatir akan ketinggalan informasi dari media sosial tersebut, sehingga penggunaannya akan berlebihan (Fathadhika & Afriani, 2018). Hal-hal tersebut akan berdampak pada menurunnya produktivitas, membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar sehingga motivasi serta prestasinya menurun, dan dengan meningkatnya durasi pemakaian *instagram* saat proses pembelajaran berlangsung, dapat mengganggu proses belajar mengajar (Mim, Islam, & Paul, 2018).

Remaja sebaiknya dapat memanfaatkan media sosial *Instagram* dengan baik serta bijak, seperti tidak memainkannya ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung agar dapat tetap fokus dengan materi yang disampaikan, menjadikannya alat untuk berkomunikasi jarak jauh, dan dapat membatasi waktu ketika dirinya bermain *instagram* sehingga tidak mengabaikan tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar. Maka dari itu, regulasi diri yang baik sangat dibutuhkan untuk membantu remaja dalam mewujudkannya.

Cara-cara yang dapat dilakukan remaja untuk mengurangi intensitas bermain media sosial *instagram*, antara lain membatasi penggunaan media sosial dengan menggunakan alarm atau *stopwatch* untuk mengontrol penggunaan media sosialnya sehingga remaja akan terbiasa untuk membatasi waktu bermain *instagram*. Mencari alternatif lain untuk mendapatkan informasi selain dari media sosial *instagram*, seperti membaca di situs berita, membaca buku atau dari televisi. Terakhir, dengan mencari kegiatan yang lebih bermanfaat seperti berolahraga, berkumpul bersama keluarga atau orang-orang terdekat.

Menurut Azjen (1991) intensitas adalah suatu bentuk tindakan yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Hal itu sesuai dengan yang dikatakan oleh Azwar (2000) bahwa intensitas merupakan kedalaman sikap terhadap sesuatu berdasarkan tingkatan frekuensi dan durasi. Media sosial merupakan

komunitas virtual berbasis *website* yang dapat digunakan untuk membangun profil yang bertujuan untuk membangun komunikasi sehari-hari (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamorro, 2017). Sedangkan, menurut Kaplan dan Haenlein (2010) mengatakan bahwa media sosial merupakan aplikasi- aplikasi berbasis internet yang dibangun dengan dasar teknologi web, yang dapat digunakan untuk menciptakan dan saling menukarkan konten dengan pengguna lain. *Instagram* merupakan aplikasi yang memberikan ruang bagi penggunaannya dalam bidang fotografi sosial seperti memasang foto atau mengambil video tanpa mengeluarkan biaya dan dapat diakses secara mudah menggunakan *smartphone* (Lim, 2017).

Berdasarkan pengertian dari para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial *instagram* merupakan suatu bentuk tindakan yang dilihat berdasarkan frekuensi serta durasi ketika individu mengoperasikan media berbasis internet untuk mempermudah individu dalam berpartisipasi, berbagi, atau menciptakan sesuatu melalui foto atau video dan dapat dibagikan serta diakses secara mudah menggunakan *smartphone*.

Terdapat empat aspek intensitas penggunaan media sosial menurut Ajzen (1991) yaitu perhatian, yang merupakan ketertarikan seseorang terhadap media sosial yang menjadikannya target perilaku. Selanjutnya aspek penghayatan, yang merupakan pemahaman dan penyerapan terhadap informasi yang didapatkan dari media sosial sebagai pengetahuan yang baru. Aspek ketiga adalah durasi, yang merupakan kebutuhan seseorang dalam selang waktu tertentu untuk mengakses media sosial (lamanya selang waktu dalam satuan jam). Aspek terakhir yaitu frekuensi, yang merupakan banyaknya pengulangan dalam mengakses media sosial (dalam kurun waktu satu hari).terhadap kesesuaian tingkah laku dengan pertimbangan persepsi pribadi, norma yang ada atau membandingkan dengan tingkah laku orang lain. Terakhir, reaksi diri adalah faktor internal berdasarkan penilaian individu terhadap dirinya, bagaimana individu tersebut mengevaluasi dan memberikan hadiah ataupun hukuman terhadap diri sendiri (Feist & Feist, 2010).

Regulasi diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu adanya kesadaran dari dalam diri individu, kemudian cara berfikir yang positif, mengembangkan tujuan-tujuan hidupnya, serta memiliki dukungan positif yang diberikan oleh lingkungan sekitar sehingga dapat memotivasi individu tersebut (Pratiwi & Wahyuni, 2019). Zimmerman (1990) juga mengatakan bahwa individu, perilaku, serta lingkungan dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan regulasi diri.

Media sosial *instagram* memiliki andil besar dalam mempermudah remaja untuk

bersosialisasi, berinteraksi, maupun berbagi informasi dengan orang lain. Kemudahan tersebut membuat remaja saling berlomba-lomba untuk menyajikan berbagai macam informasi dan selalu memperbarui informasi agar tidak merasa tertinggal, sehingga dapat membuat remaja menjadi acuh terhadap lingkungan disekitarnya dan lebih memilih untuk memainkan *instagramnya*. Penelitian yang dilakukan oleh Wang, Lee, dan Hua menunjukkan bahwa perasaan yang terganggu dan regulasi diri yang kurang memiliki pengaruh positif terhadap ketergantungan media sosial sehingga intensitas bermain *instagramnya* menjadi tinggi (Wang, Lee, & Hua, 2015).

Terdapat keterkaitan antar aspek dari intensitas penggunaan media sosial *instagram* dan regulasi diri, yaitu antara aspek reaksi diri dengan aspek durasi dan aspek frekuensi. Keterkaitan antar aspek tersebut berupa aspek durasi dan frekuensi dapat mempengaruhi aspek reaksi dalam penggunaan *instagram*, dimana ketika individu mengevaluasi seberapa lama dirinya menggunakan *instagram* dan individu tersebut akan memberikan *reward* kepada diri sendiri saat

tidak terlalu lama bermain media sosial *instagram*, begitu pula sebaliknya, dengan begitu maka durasi dan frekuensi penggunaan media sosial *instagram* akan lebih terkontrol. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dengan menggunakan metode penghargaan dapat meningkatkan regulasi diri yang dimiliki seseorang (Wahyuningtyas, 2015).

Berdasarkan uraian diatas, peran regulasi diri dianggap penting untuk dapat mengontrol intensitas penggunaan media sosial khususnya *instagram*. Mengingat saat seseorang memasuki masa remaja, ia akan saling berlomba untuk menunjukkan eksistensi dirinya, maka peneliti memiliki sebuah rumusan masalah yaitu adakah hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada remaja ?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada remaja. Pengajuan hipotesis dari penulis yaitu ada hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada remaja.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan pengumpulan data berupa skala. Penelitian ini menggunakan variabel tergantung intensitas penggunaan media sosial dan variabel bebas regulasi diri. Skala intensitas penggunaan media sosial yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari skala Permatahati (2020)

yang dibuat berdasarkan aspek menurut Ajzen yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Sedangkan untuk skala regulasi diri merupakan hasil modifikasi dari skala Pisani (2017) yang dibuat berdasarkan aspek menurut Bandura yaitu aspek observasi diri, proses penilaian, dan reaksi diri. Berdasarkan perhitungan uji validitas skala intensitas penggunaan media sosial memiliki validitas sebesar 0,7 dengan total aitem 30 butir dan tidak terdapat aitem yang gugur. Skala regulasi diri memiliki validitas sebesar 0,69 dengan total aitem 24 butir dan aitem gugur 3 butir karena terdapat ketidaksesuaian redaksional kalimat sehingga tersisa 21 aitem yang valid. Sedangkan, hasil uji reliabilitas yang dilakukan menunjukkan hasil untuk skala intensitas penggunaan media sosial memiliki nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,744, sedangkan skala regulasi diri memiliki nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,788, sehingga layak sebagai pengukuran penelitian.

Analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah analisis *product moment*, guna mengetahui hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial instagram dari Carl Pearson untuk melakukan pengujian dan pembuktian secara statistik hubungan antara variabel bebas (X) regulasi diri terhadap variabel terikat (Y) intensitas penggunaan media sosial. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi SMA Muhammadiyah Program Khusus KottaBarat Solo yang berjumlah 134 subjek dengan menggunakan teknik pengambilan sampel berupa *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan melihat kriteria tertentu (Sugiyono, 2018) dan mendapatkan subjek sebanyak 116 orang yang bersedia dengan kriteria diantaranya: memiliki aplikasi serta akun instagram milik pribadi, dan dalam kurun waktu sebulan minimal menggunakan *Instagram* selama 10 jam.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 134 subjek berusia remaja pengguna *Instagram* dengan rentang usia 16-19 tahun, untuk membuktikan terdapat hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada remaja yang pada saat pengambilan data, terdapat 18 subjek yang tidak bersedia untuk mengisi kuesioner, sehingga didapati 116 subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil perhitungan teknik analisis *product moment* dari Pearson, menunjukkan hasil ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial *instagram* yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,531 dengan $p = 0.000$ ($p < 0,05$), artinya semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial *instagram*nya dan begitu pula sebaliknya dan begitu pula

sebaliknya, semakin rendah regulasi dirinya maka akan semakin rendah intensitas penggunaan media sosial *instagram*nya.

Namun, hasil tersebut tidak sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada remaja.

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis, ditemukan penelitian yang relevan yaitu: Penelitian yang dilakukan oleh Rina Syafrida (2014) dengan judul Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan *Smartphone* terhadap Keterampilan Sosial yang menunjukkan hasil bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh secara langsung positif terhadap regulasi diri. Meningkatnya intensitas penggunaan *smartphone* pada anak akan mengakibatkan peningkatan pula pada regulasi anak. 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 sosial medianya. Penelitian Rambe (2017) juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet memberikan dampak positif terhadap prestasi belajar apabila digunakan secara tepat.

Bandura 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 (Alwisol, 2018). Remaja harus mampu untuk mengatur perilakunya sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri perlu dilakukan dengan cara mengontrol perilakunya agar tujuan yang hendak dicapai dapat terwujud.

Berdasarkan data yang telah diperoleh, variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki rerata empirik (RE) sebesar 83,89 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 75. Dari kategorisasi tersebut diketahui bahwa terdapat 0,9% (1 orang) yang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tergolong rendah, kemudian 55,2% (64 orang) yang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tergolong sedang, terdapat 41,4% (48 orang) yang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tergolong tinggi, dan 2,6% (3 orang) memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial *instagram* yang tergolong sangat sangat tinggi. Berdasarkan hasil perbandingan antara RE, RH, dan jumlah presentase terbanyak, maka menunjukkan presentase dari jumlah terbanyak berada dalam kategori sedang.

Penyebab mereka menggunakan *instagram* dengan intensitas yang tergolong sedang

bisa terjadi karena saat ini terjadi pandemi Covid-19 yang menyebabkan pemerintah mengeluarkan kebijakan *social distancing*, dan menyarankan untuk *stay at home and work from home* untuk mencegah penyebaran virus tersebut. Oleh sebab itu, remaja saat ini lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah, kemudian *instagram* digunakan sebagai salah satu media untuk berkomunikasi agar tetap merasa dekat dan mengetahui keadaan satu sama lain tanpa bertemu secara langsung. Terdapat penelitian yang mengatakan bahwa saat ini media sosial sudah menjadi kebutuhan bagi manusia untuk dapat mempertahankan faktor psikologis, sosial, ataupun ekonomi selama pandemi covid-19 (Utami, 2021).

Berdasarkan data yang telah diperoleh, variabel regulasi diri memiliki rerata empirik (RE) sebesar 62,46 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 52,5. Dari kategorisasi tersebut diketahui bahwa terdapat 1,7% (2 orang) yang memiliki tingkat regulasi diri yang tergolong rendah, kemudian 26,7% (31 orang) yang memiliki tingkat regulasi diri yang tergolong sedang, terdapat 53,4% (62 orang) yang memiliki tingkat regulasi diri yang tergolong tinggi, dan 18,1% (21 orang) memiliki tingkat regulasi diri yang tergolong sangat tinggi. Berdasarkan hasil perbandingan antara RE, RH, dan jumlah presentase terbanyak, maka menunjukkan presentase dari jumlah terbanyak berada dalam kategori tinggi. Dapat diartikan bahwa remaja tersebut mampu mengendalikan diri mereka dengan baik dalam mengakses *instagram* (Simanjuntak, 2018). Ketika mereka mengakses *instagram* mereka sadar akan akibat yang dapat terjadi jika berlarut-larut menggunakannya (Sianipar & Kaloeti, 2019). Hal ini membuat mereka tidak mengalami ketergantungan dan memanfaatkan fitur *instagram* dengan baik.

Penelitian ini tidak luput dari kendala dan keterbatasan. Hal ini disebabkan oleh kekurangan peneliti ketika penelitian berlangsung. Adapun kendala yang dihadapi peneliti saat penelitian berlangsung adalah sulitnya untuk menghubungi subjek dikarenakan nomer ataupun media sosialnya tidak memberikan tanggapan ketika dihubungi. Selain itu, terdapat beberapa subjek yang mengisi *google form* lebih dari satu kali, dan hal tersebut menyebabkan peneliti kesulitan untuk memproses data. Kemudian untuk keterbatasan yang dialami peneliti yaitu tidak terpenuhinya populasi yang diharapkan oleh peneliti, sehingga ada kemungkinan berimbas terhadap hasil yang diharapkan.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data, regulasi diri berkontribusi terhadap intensitas penggunaan media sosial *instagram* yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial *instagram* pada remaja. Hasil uji analisis data

dengan analisis product moment diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,531, $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Regulasi diri memberikan sumbangan sebesar 28,2% terhadap intensitas penggunaan media sosial, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian dengan modifikasi atau varian subjek yang berbeda dan dapat lebih memperkaya hasil- hasil penelitian dengan tema tersebut melalui metode penelitian kualitatif maupun metode campuran, sehingga diperoleh hasil-hasil penelitian yang lebih mendalam dan bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Azwar. (2000). *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Jogja Offset.
- Casdari. (2006). *Peranan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Kerja pada Agen yang Berkerja di Kantor Operasional Pondol Gede dan Kalimalang Ajb Bumiputera 1912 Cabang Jakarta*. Jakarta: Skripsi UI.
- Cervone, D., & Pervin, A. L. (2012). *Kepribadian: Teori dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Empat.
- Fathadhika, S., & Afriani. (2018). Social Media Engagement sebagai Mediator antara Fear Of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 2(3), 208-215.
- Fauziawati, W. (2015). Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok. *Psikopedagogia*, 4(2), 115-123.
- Feist, & Feist, G. J. (2010). *Theoriest of Personality (Teori Kepribadian)* (7 ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). Pemakaian Media Sosial dan Self Concept pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 5(1), 30-41.
- Haryanto, A. T. (2020, February 20). *Inet.detik.com*. Retrieved September 18, 2020, from detikInet: <https://inet.detik.com/cyberlife/d-4907674/riset-ada-1752-juta-pengguna-internet-di-indonesia>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the World, unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Lim, Y. J. (2017). Decision to use either Snapchat or Instagram for Most Powerful Celebrities. *Journal of the Institute for Public Relations*, 3(2).

- Mim, F. N., Islam, M. A., & Paul, G. K. (2018). Impact of the Use of Social Media on Students Academic Performance and Behavior Change. *International Journal of Statistics and Applied Mathematics*, 3(1), 299-302.
- Nurjan, S., Tjahjono, H. K., & Yamin, M. N. (2016). Trends in The Adolescent Delinquency Behavior at The Institute of Islamic Education Ponorogo District. *Asia Pacific Society of Public Affairs (APSPA)*. Bangkok.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamorro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 51-60.
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja dalam Bersosialisasi. *JP3SDM*, 8(1).
- Rizki, A. I. (2017). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Harga Diri. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 12(2), 115-125.
- Simanjuntak, E. (2018). First Year Challenge: The Role of Self-Regulated Learning to Prevent Internet Addiction among First-Year University Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 180-184.
- Utami, A. W. (2021). Media Sosial Menjerat Manusia di Masa Pandemi.
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177-185.
- Widiartanto, Y. H. (2015, Oktober 21). *Internet*. Retrieved November 13, 2020, from Kompas.com:
<https://tekno.kompas.com/read/2015/10/21/15440037/Remaja.Pilih.Mana.Facebook.atau.Instagram>
- Woolfolk, A. (2009). *Educational psychology; active learning edition*. (H. Prajitno, S. Mulyantini, & Soetjipto, Trans.) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.