REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA REMAJA

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Oleh:

ASTNI BELLA CALISTA

F 100 170 069

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA REMAJA

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) 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

Oleh :

Astni Bella Calista

F 100 170 069

Telah disetujui untuk dipertahankan

didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing

Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si **11 Juli 2021**

NIK.NIDN: 593/ 0623066601

HALAMAN PENGESAHAN

REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA REMAJA

Yang diajukan oleh :

ASTNI BELLA CALISTA

F 100 170 069

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

16 Juli 2021

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang	
Nama Pembimbing	**Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si**
Penguji I	
Nama Penguji I	**Gita Aulia N, S.Psi., M.Psi., Psikolog**
Penguji II	
Nama Penguji II	**MB. Sudinadji, S.Psi., M.Si**

Surakarta, 09 Agustus 2021

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan,

Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIK.NIDN: 799/0629037401

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Astni Bella Calista

NIM : F 100 170 069

Fakultas : Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* pada Remaja

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan,

Surakarta, 8 Juli 2021

Astni Bella Calista

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas kehendak-Nya maka penelitian skripsi dengan judul "Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* pada Remaja" ini dapat diselesaikan dengan baik.

Secara khusus penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Nisa Rachmah Nur Anganthi sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta arahan bagi penulis dalam menyusun skripsi ini. Tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMA Muhammadiyah Program Khusus KottaBarat Surakarta yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan pengambilan data di SMA tersebut. Terima kasih untuk kedua orang tua Bapak Widodo Budi Suprasto dan Ibu Erni Ratna, keluarga besar Sulistiyarso yang selalu mendo'akan penulis dan memberikan dukungan untuk penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini, serta teman-teman yang selalu memberikan semangat dan mendengarkan curahan hati penulis dalam pengerjaan skripsi.

Surakarta, 8 Juli 2021

Astni Bella Calista

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN i
HAAMAN JUDUL ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
SURAT PERNYATAAN v
UCAPAN TERIMAKASIH vi
DAFTAR ISI vii
DAFTAR TABEL viii
DAFTAR LAMPIRAN ix
Abstrak 1
Abstrack 2
PENDAHULUAN 3
METODE PENELITIAN 12
HASIL 19
PEMBAHASAN 24
KESIMPULAN 29
DAFTAR PUSTAKA 30

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skoring Skala Likert 14
Tabel 2. Blue print Intensitas Penggunaan Media Sosial..... 14
Tabel 3. Blue print Regulasi Diri 16
Tabel 4. Uji normalitas..... 19
Tabel 5. Hasil Uji Linieritas..... 20
Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis 21
Tabel 7. Gambaran Umum Skor Variabel..... 22
Tabel 8. Kategorisasi Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial. 22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Sebelum Uji Validitas 34
Lampiran 2 Skala Sebelum Uji Validitas 36
Lampiran 3 Uji Validitas 41
Lampiran 4 Blueprint Sesudah Validitas 43
Lampiran 5 Skala Sesudah Uji Validitas 45
Lampiran 6 Perhitungan Uji Reliabilitas 50
Lampiran 7 Print Out Hasil Olah Data Uji Asumsi Dan Uji Hipotesis 59
Lampiran 8 Kategorisasi Data Hasil Penelitian 63
Lampiran 9 Informed Concent 67
Lampiran 10 Bukti Fisik dan Bukti Analisis Data 69
Lampiran 11 Surat Bukti Uji Turnitin 71
Lampiran 12 Surat Ijin Penelitian 75
Lampiran 13 Surat Balasan Penelitian 76

REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA REMAJA

Astni Bella Calitsa[1)], Nisa Rachmah Nur Anganthi[2)]

f100170069@student.ums.ac.id[1)], nisa.r.n.anganthi@ums.ac.id[2)]

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

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 mongontrol perilakunya dan mengetahui resiko yang akan terjadi apabila memainkan *instagram* secara berlebihan.

Kata kunci: *regulasi diri, intensitas, instagram, remaja*

SELF REGULATION WITH INTENSITY OF INSTAGRAM SOCIAL MEDIA USE IN TEENAGERS

Astni Bella Calitsa[1)], Nisa Rachmah Nur Anganthi[2)]

f100170069@student.ums.ac.id[1)], nisa.r.n.anganthi@ums.ac.id[2)]

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

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*