

KESIMPULAN

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. Regulasi diri memberikan sumbangan sebesar 28,2% terhadap intensitas penggunaan media sosial, dan sisanya 71,8% intensitas penggunaan media sosial dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini. Tingkat regulasi diri yang dimiliki siswa dan siswi SMA Muhammadiyah Program Khusus KotaBarat Surakarta tergolong tinggi. Sedangkan, tingkat intensitas penggunaan media sosial *instagram*nya tergolong sedang.

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran bagi pihak sekolah yaitu diharap guru BK agar dapat memberikan penjelasan serta arahan kepada peserta didik bahwa dengan memiliki regulasi diri yang baik terhadap intensitas penggunaan *instagram* dapat memberikan dampak yang positif bagi individu. Kemudian subjek disarankan untuk dapat mengontrol penggunaan media sosialnya dengan cara memasang alarm sehingga akan terbiasa untuk membatasi waktu bermain *instagram*. 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.