

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DI SMA STELLA DUCE 1 YOGYAKARTA**

***RELATIONSHIP BETWEEN SELF REGULATION AND SOCIAL MEDIA USE
INTENSITY IN SMA STELLA DUCE 1 YOGYAKARTA***

Neni Widyayanti⁽¹⁾, Auxiliana A.K.You⁽²⁾

Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta⁽¹⁾, Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta⁽²⁾,
neniwidyayanti@gmail.com⁽¹⁾, auxilianayou@gmail.com⁽²⁾

ABSTRAK

Memasuki era teknologi dan informasi yang pesat, remaja merupakan kalangan yang sering menggunakan media internet khususnya media sosial sebagai sarana untuk mencari informasi, hiburan, maupun berkomunikasi dengan teman di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial di SMA Stella Duce Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis statistik non-parametrik korelasi Carl Pearson. Dalam menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan randomisasi terhadap kelompok bukan terhadap subjek secara individual. Sampel dalam penelitian ini adalah para siswi kelas XI yang berjumlah 170 siswi. Pengambilan data penelitian menggunakan skala regulasi diri dan skala intensitas penggunaan media sosial yang dibuat sendiri oleh peneliti. Skala regulasi diri memiliki nilai *cronbach's alpha* (σ) sebesar 0,910 dengan 46 aitem yang valid dan skala intensitas penggunaan media sosial yang memiliki nilai *cronbach's alpha* (σ) sebesar 0,866 dengan 34 aitem yang valid. Hasil uji statistik diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,599 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial. Artinya semakin meningkat variabel regulasi diri akan menyebabkan variabel intensitas penggunaan media sosial rendah. Rata-rata subjek memiliki regulasi diri berada pada kategori sedang dan intensitas penggunaan media sosial pada kategori sedang. Sumbangan efektif regulasi diri terhadap intensitas penggunaan media sosial sebesar 35,9% dan 64,1% intensitas penggunaan media sosial dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian.

Kata kunci : regulasi diri, intensitas penggunaan media sosial

ABSTRACT

Entering the era of rapid technology and information, teenagers are the ones who often use internet media, especially social media as a means to find information, entertainment, or communicate with friends. This study aims to determine the relationship between self-regulation and the intensity of social media use at Stella Duce High School Yogyakarta. This study uses quantitative methods to analyze using non-parametric statistical analysis of Carl Pearson correlation. In determining the number of samples, the researcher used a cluster random sampling technique, namely the technique of determining the sample by

randomizing the group, not the individual subject. The sample in this study was the students of class XI totaling 170 students. The research data was collected using a self-regulation scale and a scale of intensity of use of social media which was made by the researcher himself. The self-regulation scale has a Cronbach's alpha (σ) value of 0.910 with 46 valid items and the social media use intensity scale has a Cronbach's alpha (σ) value of 0.866 with 34 valid items. The results of the statistical test obtained a correlation coefficient (r_{xy}) of - 0.599 with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$), this indicates that there is a significant negative relationship between self-regulation and the intensity of social media use. This means that the increasing self-regulation variable will cause the variable intensity of low social media use. The average subject has self-regulation in the medium category and the intensity of social media use in the medium category. The effective contribution of self-regulation to the intensity of social media use is 35.9% and 64.1% of the intensity of social media use is influenced by other factors outside the study.

Keywords: *self-regulation, the intensity of social media use*

PENDAHULUAN

Media sosial adalah media yang didesain untuk mempermudah interaksi sosial berbasis teknologi internet yang mengubah cara menyebarkan informasi yang dimana sebelumnya bersifat satu, namun sekarang dapat ke banyak *audiens*. Media sosial atau sering disebut juga sebagai media online dimana dapat berinteraksi dengan banyak orang baik itu kenal dan tidak kenal. Memungkinkan peserta didik dapat berinteraksi dengan teman media sosialnya serta membentuk komunitasnya sendiri di media sosial. Khususnya kalangan remaja yang kemanapun menggunakan perangkat digital yang memiliki media sosial untuk membantu beraktivitas (Mulawarman & Nurfitri, 2017). Namun penggunaan media sosial yang berlebihan oleh peserta didik menyebabkan kehilangan fokus selama kegiatan belajar mengajar di kelas, menunda-nunda waktu demi membuka media sosial untuk menunjukkan dirinya dan mengesankan teman-teman sebayanya.

Peserta didik hendaknya dapat mengontrol perilakunya sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Serta mampu mengatur waktu yang tepat untuk memainkan media sosial sehingga tidak dapat mengganggu terhadap konsentrasi proses pembelajaran. Oleh sebab itu, regulasi diri dirasakan sangat diperlukan oleh peserta didik yang menggunakan media sosial hanya untuk mencari perhatian, meluapkan perasaannya dengan menulis dan memposting sebuah status agar dibaca dan diberikan komentar oleh temannya. Hal tersebut mungkin dapat membantu mereka menghilangkan rasa bosan namun peserta didik perlu mengontrol kapan hal tersebut dilakukan dan tidak perlu dilakukan (Havighurst, dalam Panuju & Umami, 1999).

Regulasi diri adalah proses individu dapat mengatur, mengontrol, dan mengarahkan perilakunya sendiri (Friedman, 2020). Perilaku yang dimaksud disini adalah perilaku terhadap penggunaan media sosial. Seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik, cenderung akan mampu mengolah dan mengontrol keadaan lingkungan yang dapat mengganggu lingkungannya, begitu sebaliknya individu yang memiliki regulasi diri yang kurang baik cenderung tidak mampu mengontrol dan mengelola keadaan dirinya dalam norma-norma yang berlaku di lingkungannya. Dukungan regulasi diri yang baik akan mendorong berbagai keberhasilan yang terjadi terutama bagi peserta didik dalam proses pembelajaran.

Beberapa penelitian dan data yang mendukung dilakukan oleh Sifa & Sawitri

(2020) melakukan penelitian tentang hubungan antara adiksi media sosial *Instagram* dengan regulasi diri pada siswa SMK Jayawisata Semarang. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat adiksi dengan regulasi diri, yang artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka akan semakin rendah potensi adiksi media sosial *Instagram*. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin tinggi adiksi media sosial *Instagram*. Hasil analisis regresi sederhana adalah regulasi diri memberi sumbangan efektif sebesar 5,4% untuk mempengaruhi adiksi media sosial *instagram* dan sisanya 94,6% ditentukan oleh faktor-faktor lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Sianipar & Kaloeti (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (FoMo) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi Univertas Diponegoro. Sumbangan efektif yang diberikan regulasi diri kepada FoMO adalah 2,9%. Penelitian (Wang dkk., 2015) menjelaskan bahwa kurangnya regulasi diri dan perasaan terganggu menyebabkan ketergantungan pada media sosial. Temuan ini diperkuat dengan hasil penelitian Wanjohi dkk., (2015) menunjukkan bahwa kurangnya pengaturan diri pada mahasiswa sehingga memiliki kecenderungan kecanduan terhadap penggunaan media sosial.

Studi yang dilakukan Al-Menayes (2016) terhadap 1327 mahasiswa menemukan bahwa individu yang kecanduan media sosial maka performa akademiknya lebih rendah jika dibandingkan mereka yang tidak kecanduan media sosial. Penelitian yang Fitrihanur (2016) menunjukkan bahwa dengan adanya media sosial *line messenger* yang mempermudah remaja dalam berkomunikasi dan memperoleh informasi apapun, namun tanpa disadari remaja menjadikan lebih terpaku pada fitur-fitur media sosial, sehingga menyebabkan ketidakpedulian terhadap lingkungan sekitarnya apabila sedang menggunakan media sosial baik itu di sekolah maupun di luar sekolah, juga terdapat penyalahgunaan media sosial dalam kegiatan proses belajar yang mana mengurangi waktu belajar para peserta didik, dan mengabaikan tugas-tugas dari sekolah yang ada.

Berdasarkan pemaparan diatas disimpulkan bahwa regulasi diri berperan terhadap intensitas penggunaan media sosial pada remaja. Maka peneliti tertarik untuk mengkaji masalah tersebut dengan melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta”.

TINJAUAN PUSTAKA

INTENSITAS PENGGUNA MEDIA SOSIAL

1. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial

Sandya dkk., (2016) mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media sosial adalah keterlibatan seseorang terkait aktivitas penggunaan media sosial seperti frekuensi menggunakan media sosial, lama penggunaan media sosial dalam sekali akses dan jumlah pertemanan yang dibentuk.

2. Faktor-faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Shatuti (dalam Kartawijaya, t.t., 2016) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yaitu sebagai berikut:

a. *Emotional Coping*

Sebagai pengalihan dari kesepian, keterasingan, kebosanan, melepaskan stress, relaksasi, pembebasan dari rasa marah dan frustrasi.

b. Keluar dari dunia nyata

Individu dapat sejenak keluar dari dunia nyata yang tidak sesuai dengan

harapannya. Internet menawarkan berbagai fasilitas yang lebih menyenangkan.

c. Lingkungan

Lingkungan yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial dapat dibedakan menjadi dua yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.

d. Memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal

Melalui media sosial individu dapat berkomunikasi lebih efektif, menambahkan teman, memperkuat persahabatan, dan menghasilkan rasa miliki dan pengakuan.

3. Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Ajzen (dalam Frisnawati, 2013) mengemukakan bahwa aspek intensitas penggunaan media sosial adalah sebagai berikut:

a. Perhatian

Merupakan ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya dan akan jauh lebih intensif daripada aktivitas yang lain dimana tidak menimbulkan minat.

b. Penghayatan

Merupakan pemahaman dan penyerapan terhadap informasi adanya usaha individu untuk memahami, menikmati, menghayati, dan menyimpan sajian informasi maupun pengalaman yang didapatkan sebagai pengetahuan.

c. Durasi

Merupakan kebutuhan individu dalam selang waktu untuk melakukan perilaku yang menjadi target.

d. Frekuensi

Merupakan banyaknya individu dalam melakukan pengulangan perilaku sengaja maupun tidak sengaja.

REGULASI DIRI

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri (*self-regulation*) berasal dari kata *self* yang berarti diri dan *regulation* yang berarti pengaturan, jadi *self-regulation* adalah pengaturan diri. Regulasi diri adalah proses di mana individu dapat mengatur pencapaian dan aksi dirinya sendiri, menentukan target untuk diri sendiri, mengevaluasi kesuksesan diri sendiri saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut (Friedman, 2020).

2. Aspek-aspek Regulasi Diri

Regulasi diri (*Self-regulated*) menurut Zimmerman (2000) terdiri dari tiga aspek, yaitu metakognisi, motivasi intrinsik, dan perilaku. Penjelasan dari aspek regulasi diri (*self-regulated*), sebagai berikut:

- a. Metakognisi, yaitu kesadaran siswa tentang kekuatan dan kelemahan akademik, sumber kognitif yang dapat diterapkan untuk memenuhi tuntutan tugas tertentu, dan pengetahuan tentang pengaturan keterlibatan

diri dalam tugas-tugas untuk mengoptimalkan proses dan hasil belajar.

- b. Motivasi intrinsik, yaitu keyakinan siswa dalam belajar (*self-efficacy*) dan keinginan yang berasal dari dalam diri individu yang mendorong dalam belajar.
- c. Perilaku, yaitu sikap individu dalam meningkatkan kemampuan belajar untuk menentukan tujuan, memilih, dan mengembangkan strategi belajar serta melakukan kontrol diri, seperti mendengarkan pelajaran dari guru, mencari buku di perpustakaan, berkonsentrasi saat belajar dan lain-lain.

3. Faktor-faktor Regulasi Diri

Dalam konsep kognisi sosial, Zimmerman (1989) menyatakan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri melalui mekanisme umpan balik, yaitu faktor individu, perilaku, dan lingkungan

- a. Faktor pribadi meliputi pengetahuan diri, tujuan yang ingin dicapai, kemampuan metakognisi serta efikasi diri. utama adalah efikasi diri.
- b. Faktor perilaku meliputi *behavior self-reaction*, *personal self-reaction*, serta *environment self-reaction*. Tiga aktivitas yang secara siklus menyediakan umpan balik pada siswa, yaitu melalui pengamatan, penilaian, dan reaksi atas perilaku diri dalam belajar (Zimmerman, 1989).
- c. Faktor lingkungan meliputi aspek-aspek yang berasal dari luar individu, seperti lingkungan belajar, dukungan sosial, keluarga, sekolah, pergaulan sesama teman, dan sebagainya.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI SMA Stella Duce I Yogyakarta yang berjumlah 288 siswi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI yang berjumlah 170 siswi SMA Stella Duce I Yogyakarta. Dalam penelitian ini alat ukur atau skala psikologis yang digunakan skala regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial. Uji validitas dalam penelitian ini digunakan analisis aitem, yaitu mengkorelasi skor setiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah dari tiap skor butir. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode atau pendekatan *cronbach's alpha coefficient* yang hanya memerlukan sekali saja pengenaan tes tunggal pada subjek penelitian untuk melihat konsistensi dalam tes ini sendiri. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 20 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial. Hal tersebut diketahui dari uji hipotesis pada uji korelasi yang dilakukan sebelumnya. Koefisien korelasi antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebesar -0,599 dengan taraf signifikansi (2 tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Koefisien determinasi pada kedua variabel tersebut menunjukkan *Rsquare* sebesar 0,359 atau sebesar 35,9%. Nilai tersebut menunjukkan sumbangan efektif yang diberikan atau kontribusi dari regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebesar 35,9% dan

64,1% Intensitas penggunaan media sosial dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian.

Berdasarkan dari berbagai tahap analisis statistika diatas. Maka hasil tersebut dapat menjawab hipotesis peneliti bahwa **“Ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta”**. Hasil dari perhitungan statistika menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta. Sehingga **hipotesis dalam penelitian ini diterima**.

Hasil dari analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta. Hal tersebut dibuktikan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) bernilai negatif sebesar $-0,599$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti ada hubungan yang berlawanan. Artinya, jika variabel regulasi diri tinggi akan menyebabkan variabel intensitas penggunaan media sosial rendah. Sebaliknya, jika variabel regulasi diri rendah akan menyebabkan variabel intensitas penggunaan media sosial tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, Dwikurnaningsih, dan Setyorini (2019) menunjukkan bahwa kecanduan internet juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor intern merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti seperti kepribadian, kontrol diri, minat, motif, dan pengetahuan. Faktor ekstern seperti lingkungan keluarga, lingkungan sosial, lingkungan sosial, dan budaya. Penelitian yang berjudul hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga. Dilihat dari hasil analisis statistik diperoleh hasil (r) sebesar $-0,239$ dan $p = 0,002$ ($p = 0,005$). Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet. Sesuai dengan hasil penelitian ini, bahwa semakin tinggi regulasi diri maka intensitas penggunaan media sosial rendah. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka intensitas penggunaan media sosial tinggi. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hipotesis ini sehingga hipotesis diterima.

Berdasarkan hasil kategori pada penelitian ini yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah menunjukkan bahwa variabel ini ditemukan hasil sebanyak atau 18% dari 170 responden yang mengisi skala regulasi diri tergolong memiliki regulasi diri yang tinggi. Sedangkan 112 atau 66% dari 170 responden yang mengisi skala regulasi diri tergolong memiliki regulasi diri sedang. Kemudian 27 atau 16% dari 170 responden yang mengisi skala regulasi diri tergolong memiliki regulasi rendah.

Sedangkan kategori pada penelitian intensitas penggunaan media sosial terbagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah menunjukkan bahwa variabel ini ditemukan hasil sebanyak 31 atau 18% dari 170 responden yang mengisi skala intensitas penggunaan media sosial tergolong memiliki regulasi diri yang tinggi. Sedangkan 117 atau 69% dari 170 responden yang mengisi skala intensitas penggunaan media sosial tergolong memiliki intensitas penggunaan media sosial sedang. Kemudian 22 atau 13% dari 170 responden yang mengisi skala regulasi diri tergolong memiliki intensitas penggunaan media sosial rendah. Berdasarkan uraian analisis statistik diatas, peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri terhadap intensitas penggunaan media sosial di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta. Hal ini dapat diartikan semakin tinggi regulasi diri maka intensitas penggunaan media sosial rendah, sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka intensitas penggunaan media sosial tinggi

KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan intensitas

penggunaan media sosial di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta. Sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima.

2. Sumbangan efektif yang diberikan atau kontribusi dari regulasi diri terhadap intensitas penggunaan media sosial sebesar 35,9%, sedangkan 64,1% intensitas penggunaan media sosial dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.
3. Rata-rata regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial yang dimiliki subjek penelitian berada pada kategori sedang.

SARAN

1. Bagi Siswa
Bagi siswa diharapkan agar lebih mengontrol segala aktivitas yang dilakukan dan membatasi penggunaan media sosial/internet tidak untuk keperluan akademik saat jam pembelajaran berlangsung.
2. Bagi Sekolah
Sekolah dapat memberikan layanan informasi tentang dampak dari intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dan penyebab dari intensitas penggunaan media sosial tersebut. Selain itu sekolah dapat menambah pengawasan penggunaan internet saat beraktivitas di lingkungan sekolah, khususnya pada waktu proses belajar-mengajar terjadi.
3. Bagi Orang Tua
Orang tua diharapkan melakukan pengawasan terhadap aktivitas-aktivitas yang dilakukan anak dan membatasi penggunaan internet ataupun media sosial terlebih saat pembelajaran jarak jauh yang membutuhkan internet dalam keseharian.
4. Bagi Penelitian Selanjutnya
Sebaliknya Peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian yang lebih lanjut dengan memperluas lingkup, misalnya dengan memperluas jumlah sampel, tempat penelitian yang digunakan dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yang belum diungkap, misalnya menambah variabel atau mengganti salah satu variabel dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41–46.
- Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*, 37(1), 128–138.
- Andarwati, I. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial instagram pada siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 1–12.
- Apollo, D. A. (2003). Hubungan antara Intensitas Menonton Tayangan Televisi Berisi Kekerasan, Persepsi terhadap Keharmonisan Keluarga, Jenis Kelamin, dan Tahap Perkembangan dengan Kecenderungan Agresivitas Remaja: The Relationship between the. *Sosiohumanika (Vol. 16/A)*, 16(2003).

- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23–28).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control. Stand ford university*. New York: Freeman and Company.
- Bodrova, E., & Leong, D. J. (2012). Tools of the Mind (Tools) is a program developed to facilitate this by engaging preschool and kindergar. *Handbook of Early Childhood Education*, 352.
- Byrne, D., & Baron, R. A. (2003). Psikologi sosial. *Jakarta: Erlangga*.
- Fauziawati, W. (2015). Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 115–123.
- Fitrianur, I. (2016). Analisis efek penggunaan media sosial line messenger pada remaja di SMK Negeri 1 Samarinda. *e-Journal lmu Komunikasi*, 4(4), 240–253.
- Friedman, H. S. (2020). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern Edisi Ketiga*.
- Frisnawati, A. (2013). Hubungan antara intensitas menonton reality show dengan kecenderungan perilaku prososial pada remaja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(1).
- Haryuningrum, R., & Sawitri, D. R. (2015). Regulasi diri dan adiksi situs jejaring sosial facebook pada mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Samarinda. *Empati*, 4(4), 282–286
- Istikomariah, I. (2016). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Peer Acceptance Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Basic Education*, 5(11), 1-041-1.049.
- Ivana Rizki, A., & Ruhaena, L. (2017). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Juditha, C. (2011). Hubungan penggunaan situs jejaring sosial facebook terhadap perilaku remaja di kota Makassar. *Jurnal Penelitian IPTEK-KOM*, 13(1), 1–23.
- Kartawijaya, S. (t.t.). *Pengaruh Interaksi Teman Sebaya Terhadap Perilaku Penggunaan Internet Pada Siswa Kelas Xi Di Smk N 2 Yogyakarta Skripsi*.
- A., Arslan, A., Çetinkaya, A., & Mehmet, G. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(3), 108–122.
- Latip, A. (2020). Peran literasi teknologi informasi dan komunikasi pada pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19. *EduTeach: Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 108–116.
- Latipah, E. (2010). Strategi self regulated learning dan prestasi belajar: Kajian meta analisis.

Jurnal psikologi, 37(1), 110–129.

- Lisdyani, K., & Budhiana, J. (2021). Hubungan Social Media Addiction Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(1), 78–89.
- Mailoor, A., Senduk, J. J., & Londa, J. W. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Snapchat terhadap Pengungkapan Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas SAM Ratulangi. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(1).
- Mikha Agus Widiyanto, Mp. (2013). *Statistika terapan*. Elex Media Komputindo.
- Mim, F. N., Islam, M. A., & Kumar, G. (2018). Impact of the use of social media on students' academic performance and behavior change. *Age*, 18(20), 150.
- Mulawarman, M., & Nurfitri, A. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, 25, 36. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759>
- Muna, K. (2017). Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap perilaku penggunaan internet pada siswa kelas XI di SMK N 2 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 112–123.
- Napis, N., & Rahmatulloh, R. (2021). Pengaruh Regulasi Diri Dalam Pembelajaran Daring Menggunakan Schoology Terhadap Pemecahan Masalah Fisika Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 270–281. <https://doi.org/10.36418/japendi.v2i2.94>
- Rohmadi, A. (2016). *Tips produktif ber-social media*. Elex Media Komputindo.
- Rohmaniyah, A. (2018). Hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEM universitas X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2).
- Rubin, A. M., Perse, E. M., & Powell, R. A. (1985). Loneliness, parasocial interaction, and local television news viewing. *Human communication research*, 12(2), 155– 180.
- Santrock, J. W., & Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan edisi kedua*. Kencana Prenada Media Group.
- Setiawan, G. D., Yari; Setyorini, Setyorini. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Siswa Kelas Ix Smp Kristen 2 Salatiga. *Genta Mulia : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Vol 10, No 2 (2019): Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*. <http://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/341>
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142–148.
- Tubbs, S., & Moss, S. (2008). *Human Communication,(11th Editi)*. New York: McGraw-Hill Companies.
- 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. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.928>

- Wanjohi, R. N., Mwebi, R. B., & Nyang'ara, N. M. (2015). Self-Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 109–113.
- Wulandari, R. (2000). Hubungan antara citra raga dengan intensitas melakukan body language pada wanita. *Skripsi sarjana yang tidak diterbitkan*.
- Yuniar, G. S. (2013). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa-Siswi Kelas Viii Smp Negeri 26. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1).
- Zhang, W. (2015). Learning variables, in-class laptop multitasking and academic performance: A path analysis. *Undefined*. /paper/Learning-variables%2C-in-class-laptop-multitasking-A-Zhang/1d6edc351db2030f9d425c0cafa2435e5f0d700b
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. Dalam *Handbook of self-regulation* (hlm. 13–39). Elsevier