

**Peran Regulasi Diri terhadap Kecanduan Penggunaan Media Sosial pada
Mahasiswa Tingkat Sarjana**

Rana Fathina¹, Drs. Haryanto, M.Si., Psikolog²

^{1,2} Fakultas Psikologi UGM

Abstrak

Kecanduan penggunaan media sosial adalah penggunaan media sosial secara maladaptif banyak dialami oleh masyarakat terutama pada mahasiswa dan dapat mengakibatkan memburuknya kondisi kesehatan. Regulasi diri merupakan proses seseorang mengarahkan dirinya untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Disfungsi regulasi diri yang dikaitkan dengan penggunaan media sosial dapat menyebabkan menurunnya *self-esteem*, *self-efficacy*, dan *well-being*. Pada penelitian ini, peneliti ingin menggali mengenai peran regulasi diri dalam kecanduan penggunaan media sosial dengan 150 partisipan dari kalangan mahasiswa tingkat sarjana yang memiliki media sosial. Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan non-eksperimental melalui penyebaran kuesioner melalui berbagai aplikasi media sosial. Analisis penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linear sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peran secara signifikan dari regulasi diri terhadap kecanduan penggunaan media sosial.

Kata kunci : *kecanduan media sosial, regulasi diri, penggunaan media sosial, mahasiswa*



Abstract

Addiction to the use of social media is a maladaptive use of social media experienced by many people, especially undergraduate college students, and can lead to worsening health conditions. Self-regulation is the process of a person directing themselves to achieve a certain goal. The self-regulatory dysfunction associated with social media use can lead to decreased self-esteem, self-efficacy, and well-being. In this study, researchers wanted to explore the role of self-regulation in social media addiction with 150 undergraduate students who use social media. The research was conducted using a non-experimental approach by distributing questionnaires through various social media applications. The analysis of this study uses a simple linear regression analysis method. The results of this study indicate that self-regulation plays a significant role to social media addiction.

Keywords : social media addiction, self-regulation, social media use, undergraduate students