

**SKRIPSI**

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



**OLEH:**

**AUXILIANA A.K. YOU**

**NIM: 170100130**

**SEKOLAH TINGGI PSIKOLOGI YOGYAKARTA**

**2022**

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

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**OLEH:**

**AUXILIANA A. K. YOU**

**NIM: 170100130**

**SEKOLAH TINGGI PSIKOLOGI YOGYAKARTA**

**2022**

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Ujian Skripsi**

**Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta**

**Dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Dari**

**Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana**

**S1 Psikologi**

**Pada Tanggal**

**26 Maret 2022**

**Mengesahkan**

**Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta**

**Ketua,**

**(Galuh Setia Winahyu, S.Psi, M.Psi, Psikolog)**

<b>Dewan Penguji</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>1. Neni Widayanti, S. Psi, M.Psi</b>	<b>Ketua</b>	_____
<b>2. Galuh Setia W., S.Psi, M.Psi, Psi</b>	<b>Anggota</b>	_____
<b>3. M.R.A. Puspitasari, S.Psi, M.Psi, Psi</b>	<b>Anggota</b>	_____

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Auxiliana A.K. You

Nomor Mahasiswa : 170100130

Dengan ini menyatakan sejujurnya bahwa:

1. Karya ilmiah berupa skripsi ini adalah karya pribadi yang saya buat sendiri dan saya bertanggung jawab penuh atas segala isi dari skripsi ini.
2. Karya ilmiah berupa skripsi ini saya buat dengan penuh tanggung jawab dan memenuhi kaidah atau etika akademik tanpa saya pernah melakukan plagiasi atau perbuatan tercela lainnya.
3. Apabila di kemudian hari ditemukan unsur plagiasi atau pelanggaran kaidah atau etika akademik lainnya saya bersedia menerima sanksi akademik tertinggi **PENCABUTAN dan PEMBATALAN** gelar kesarjanaan saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran tanpa paksaan atau tekanan dari pihak maupun dketahui oleh pembimbing saya untuk digunakan semestinya.

Yogyakarta, 26 Maret 2022

Yang menyatakan,

(Auxiliana A.K. You)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur hanya untuk Tuhan sang pencipta alam semesta

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Orang tua saya **Mama Selvina Tekege, Bapak Alm Kamilus You, Bapak**

**Yanuwarius You, Bapak Ausilius You.** Terimakasih telah memberikan doa, cinta kasih, dukungan, kesabaran dan Pengorbanan. Hanya balasan doa yang dapat dipanjatkan dan beribu maaf atas segala sikap, tingkah laku serta tutur kata yang kurang baik.

**Elisabeth You dan Yanuwarius You.** Terimakasih sudah menjadi kakak dan adek yang sangat membanggakan untuk penulis, telah membantu secara materi, psikis sukacita dukacita serta memberi kekuatan untuk tetap tumbuh dan terus belajar menjadi manusia yang lebih baik. Tiada yang paling indah ketika berkumpul bersama berbagi cerita canda tawa, walau kadang bertengkar yang menghidupkan suasana rumah yang sesungguhnya.

**Almamater Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta,** tempat mendapatkan dan mencari ilmu pengetahuan dan teman-teman 2017, kakak-kakak dan adek-adeknya yang sudah menjadi keluarga kecil di dunia perkuliahan.

**Kamu yang sedang berjuang,** apapun kesulitan-kesulitan pada hal-hal atau tugas-tugas pertama dalam hidupmu dijalani saja jangan terlalu lama dipikirkan atau dirasakan. Pasti ada garis finish nya. Tetap kerjakan dan sehat!

## **MOTTO**

“Jangan kamu kuatir akan hari esok, karena hari esok mempunyai kesusahan sendiri.

Kesusahaan sehari cukuplah untuk sehari.” (Matius 6:34)



**“Having cast all your anxiety on Him, because He cares about you.”** (1 Peter 5:7)

Serahkanlah segala kekuatiranmu kepadaNya, sebab Ia yang memelihara kamu.

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji syukur penulis hanturkan hanya kepada Tuhan yang Mahakuasa atas segala berkat hikmat, kesehatan pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi atau tugas akhir ini dengan sebaik-baiknya. Setelah melalui proses yang panjang, syukur kepada Tuhan skripsi atau tugas akhir ini dapat diselesaikan meskipun jauh dari kesempurnaan.

Peneliti menyadari dalam proses penyusunan skripsi, tidak terlepas dari dukungan yang baik secara moral maupun material dari berbagai pihak yang telah membantu, membangkitkan semangat dan dukungan, hingga proses penulisan skripsi ini selesai. Untuk itu dengan mengucapkan syukur kepada Allah penulis ingin menyampaikan sangat terimakasih yang tak terhingga dengan segala kerendahan hati dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Galuh Setia Winahyu, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Ketua Sekola Tinggi Psikologi Yogyakarta yang berkenan memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan studi di Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta.
2. Ibu Neni Widayanti, S.Psi., M.Psi., Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan 24 jam, memberikan semangat dan nasihat serta sabar memberikan bimbingan kepada penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi.
3. Seluruh Dosen Sekolah Tinggi Psikologi yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga untuk penulis.

4. Seluruh staf karyawan Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta atas segala bantuan.
5. Ibu Setiawati Gunawan selaku Wakil Kepala Sekolah bagian Humas yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta.
6. Guru BK SMA Stella Duce yang telah membantu mengumpulkan data penelitian melalui wawancara awal hingga penyebaran kuesioner.
7. Magdalena Winda A. P. P sudah membantu berkomunikasi dengan berkenannya adeknya Bernadetha Dinda Ayu, beserta teman-temannya yaitu Regyna Astrid dan Gaby Valenia yang kebetulan siswi Stella Duce yang pernah tinggal di asrama samirono yang telah bersedia antusias diwawancara dan dapat mengalih data awal dengan baik.
8. Mama tersayang, Sista Elisabeth Y. You, adek Yanuarius Aweidabi You sebagai keluarga kecilnya penulis yang telah membantu secara materi dan psikis dalam mengajarkan banyak hal, menyemangati, menularkan suasana sukacita, sabar menunggu penulis menyelesaikan tugas akhir, dan menasehati, memberikan solusi-solusi, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak Yanuarius You dan Bapak Ausilius You yang sangat berjasa atas kelancaran pendidikan penulis, sangat bangga punya orangtua yang membantu kebutuhan perkuliahan penulis, mengajarkan banyak hal, dan

selalu mengingatkan untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini. Bapade Buna dan Aba You yang selalu membantu material setiap mau merantau dari SMP hingga kuliah. Adek Rachelia yang selalu memberikan semangat dalam olahraga bersama, makan, bercerita.

10. Sahabat Marietta Vivanlentina Siboro yang selalu ada 24 jam dalam 7 hari mendengarkan cerita keluh kesah tugas akhir dan apapun itu, penulis beruntung punya teman visioner yang dapat memberikan solusi-solusi, menularkan suasana bahagia melalui BTS dan drakor.
11. Kakak Mia Kedepa dan Merpani Adi yang sudah membantu dalam waktu dan tenaganya untuk memberikan solusi-solusi dalam tugas akhir ini.
12. Teman-teman A17 IPMANAPANDODE, Putri Wissel, sudah menjadi wadah untuk penulis mendapatkan semangat dalam penyusunan tugas akhir. Beberapa adek-adek IPMANAPANDODE yang membantu membangkitkan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
13. Fransiska Rosary, Novita You, adek Michael, yang sudah memberikan tempat tinggal untuk canda tawa, berbagi cerita di sela pengerjaan tugas akhir ini sehingga berjalan dengan baik.
14. Hazanaria yang sudah membantu dalam pengerjaan skripsi. Juga teman-teman Angkatan 2017 yang sudah menjadi keluarga dari awal perkuliahan hingga selesai.

15. Rosari, Vivalentina, Magdalena, Lalak, Nuraini, dan Nana yang sudah memberikan semangat dari berbagai cerita dan berbagai kebahagiaan lainnya.
16. Diri penulis, pejuangnya yang hebat melawan kemalasan yang akut kronis, godaan-godaan setan dan berusaha tetap sehat secara fisik dan psikis untuk menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
17. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. Semoga Tuhan yang Mahakuasa yang membalas kebaikan mereka yang baik hati dengan berkatNya, serta semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya. Amin!

Peneliti berharap semoga segala kebaikan yang diberikan dari seluruh pihak yang telah berkenan memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini hingga selesai kiranya akan mendapatkan balasan dari Tuhan yang Mahakuasa. Peneliti menerima dengan terbuka atas kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kemajuan di masa mendatang.

Yogyakarta, 26 Maret 2022

Penulis,

Auxiliana A.K. You

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGAJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	14
C. Manfaat Penelitian .....	14
D. Keaslian Penelitian .....	16
<b>BAB II</b> .....	<b>20</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>20</b>

A. Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	20
1. Pengertian Intensitas .....	20
2. Pengertian Media Sosial .....	22
3. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	23
4. Faktor-faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	24
5. Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	27
6. Jenis-jenis media sosial.....	29
B. Regulasi Diri.....	31
1. Pengertian Regulasi Diri .....	31
2. Aspek-aspek Regulasi Diri .....	34
3. Faktor-faktor Regulasi Diri.....	36
C. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial....	38
D. Hipotesis .....	46
<b>BAB III .....</b>	<b>47</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	47
B. Definisi Orientasi Variabel Penelitian.....	47
1. Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	47
1. Regulasi Diri .....	48
C. Subjek Penelitian .....	49
2. Populasi.....	49
3. Sampel .....	50
D. Metode Pengumpulan Data .....	51
1. Alat Pengumpulan Data .....	51
2. Prosedur Pembuatan Alat Ukur .....	55
E. Keterpercayaan Penelitian .....	56
1. Uji Validitas .....	56

2. Uji Reliabilitas .....	57
F. Teknik Analisis Data .....	58
1. Uji Asumsi.....	59
2. Uji Hipotesis .....	60
<b>BAB IV .....</b>	<b>61</b>
<b>LAPORAN PENELITIAN.....</b>	<b>61</b>
A. Orientasi Kanchah dan Uji Coba.....	61
1. Orientasi Kanchah Penelitian.....	61
2. Laporan Pelaksanaan Hasil Uji Coba .....	64
B. Pelaksanaan Penelitian .....	71
C. Analisis Data .....	72
1. Data Deskriptif.....	72
2. Hasil Uji Asumsi.....	82
D. Hasil Penelitian.....	86
E. Pembahasan .....	87
<b>BAB V .....</b>	<b>92</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>92</b>
A. Kesimpulan.....	92
B. Saran .....	93
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>95</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sistematika Penyekoran Model Likert .....	52
Tabel 2. Blue Print Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial Uji Coba .....	53
Tabel 3. Blue Print Skala Regulasi Diri Uji Coba .....	54
Tabel 4. Aitem Shahih Skala Regulasi Diri.....	66
Tabel 5. Blue Print Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba .....	67
Tabel 6. Aitem Shahih Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	68
Tabel 7. Blue Print Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	70
Tabel 8. Jenis kelamin Subjek Penelitian .....	72
Tabel 9. Usia Subjek Penelitian.....	73
Tabel 10. Jumlah Media Sosial yang Dimiliki Saat Ini .....	74
Tabel 11. Media Sosial yang Sering Digunakan .....	74
Tabel 12. Frekuensi Harian Penggunaan Media Sosial.....	75
Tabel 13. Kegiatan yang Dilakukan Di Media Sosial .....	76
Tabel 14. Deskripsi Data Penelitian .....	77
Tabel 15. Kategori Pengukuran Regulasi Diri .....	80
Tabel 16. Kategori Pengukuran Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	82
Tabel 17. Uji Normalitas .....	83
Tabel 18. Uji Linearitas .....	84
Tabel 19. Uji Hipotesis.....	85

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Skema hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial.....	45
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebelum Uji Coba .....	103
Lampiran 2 Tabel Data Skoring Uji Coba Skala Regulasi Diri .....	114
Lampiran 3 Tabel Data Skoring Uji Coba Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	117
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri dan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial Uji Coba.....	120
Lampiran 5 Skala Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Setelah Uji Coba .....	128
Lampiran 6 Tabel Data Skoring Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba.....	135
Lampiran 7 Tabel Data Skoring Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial Setelah Uji Coba .....	139
Lampiran 8 Uji Normalitas.....	143
Lampiran 9 Uji Linearitas.....	145
Lampiran 10 Uji Hipotesis .....	147
Lampiran 11 Transkrip Wawancara.....	149
Lampiran 12 Surat Penelitian .....	164
Lampiran 13 Dokumentasi Wawancara awal bersama beberapa siswi dan guru Bimbingan Konseling.....	167

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

Auxiliana A.K. You, Neni Widyayanti  
Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta

## 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* ( $\sigma$ ) sebesar 0,910 dengan 46 aitem yang valid dan skala intensitas penggunaan media sosial yang memiliki nilai *cronbach's alpha* ( $\sigma$ ) 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**

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

**Auxiliana A.K. You, Neni Widyaanti  
Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta**

**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 ( $\sigma$ ) value of 0.910 with 46 valid items and the social media use intensity scale has a Cronbach's alpha ( $\sigma$ ) 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**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Ilmu pengetahuan, teknologi, dan informasi yang semakin pesat pada saat ini, menjadikan masyarakat tidak dapat terlepas dari penggunaan internet. Perkembangan internet sejalan dengan perkembangan media sosial yang merambat luas dan memberi dampak yang cukup signifikan bagi seluruh masyarakat. Penggunaan media sosial mulai dari usia anak-anak, remaja, hingga dewasa. Masyarakat semakin merasakan kemudahan dalam segala kebutuhan untuk untuk bersosialisasi, mengakses informasi, dan pemenuhan kebutuhan hiburan yang tidak terhalang oleh jarak dan waktu (Soliha, 2015).

Pengguna internet di Indonesia tercatat mencapai 202,6 juta dengan penetrasi 73,7%. Dari total 202,6 juta pengguna internet di Indonesia, 96,4% diantaranya menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet. Waktu yang dihabiskan orang Indonesia untuk mengakses internet tiap hari rata-rata yaitu delapan jam 52 menit. Berdasarkan aplikasi yang paling banyak digunakan, secara berurutan posisi pertama adalah *Youtube*, *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, lalu *Twitter*. Lima aplikasi yang paling sering digunakan oleh pengguna berbasis android di Indonesia diantaranya adalah *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, *Tiktok*, lalu *Twitter*. Menurut laporannya, waktu yang

digunakan pengguna untuk *WhatsApp* di Indonesia yaitu sekitar 30,8 jam tiap bulan, lalu untuk *Facebook* 17 jam tiap bulan, untuk *Instagram* 17 jam tiap bulan, untuk *TikTok* 13,8 jam tiap bulan, dan untuk *Twitter* 8,1 jam tiap bulan. Dari sekian banyak layanan *video streaming*, *YouTube* masih menduduki posisi teratas dengan rata-rata waktu penggunaan menghabiskan sekitar 25,9 jam tiap bulan. Pencapaian ini berhasil menggeser posisi aplikasi *streaming* populer seperti *Netflix* dan *Viu* (tekno.kompas.com, 2021).

Peningkatan penggunaan internet pada tahun 2020 hingga 2021 yang tanpa mengenal durasi waktu dengan *smartphone* nya untuk berbagai pekerjaan ataupun hiburan, terlebih dalam penggunaan media sosial. Secara kebetulan Indonesia mengalami pandemi *covid-19* yang mana dalam berbagai pekerjaan terutama dalam pembelajaran *daring* yang memerlukan internet. Penelitian yang dilakukan oleh Zhang dkk., (2004) menunjukkan bahwa penggunaan internet dan teknologi multimedia mampu menjadi alternatif yang merubah pembelajaran di dalam kelas atau bertatap muka secara langsung. Pembelajaran *daring* mampu mempertemukan pelajar dan guru dengan bantuan internet untuk melaksanakan interaksi pembelajaran.

Berbagai media dan *platform*, baik berupa *learning management system* maupun bentuk *video conference* dimanfaatkan untuk menunjang pembelajaran *daring*. *Learning management system* yang digunakan diantaranya, *google classroom* dan berbagai portal *E-learning* yang dimiliki oleh sekolah. Atau pun

kelas virtual menggunakan layanan *Google Classroom*. Sementara itu, aplikasi *video conference* yang digunakan diantaranya, *zoom* dan *google meet*. Selain itu media sosial yang paling banyak digunakan peserta didik, diantaranya *Whatsapp*, *Youtube*, *Instagram*, *Twitter*, serta *Facebook* menjadi alternatif yang digunakan pendidik (Latip, 2020).

Pada proses pembelajaran yang dilakukan secara *daring* selama pandemi *covid-19* berdampak pula pada penggunaan media sosial di kalangan peserta didik menjadi meningkat. Penyebab tingginya aktivitas dan interaksi belajar mengajar melalui gawai dan semakin mengandalkan internet, serta menghabiskan lebih banyak waktu di dunia maya. Perkembangan internet berbanding lurus dengan perkembangan media sosial yang meluas dan memberi dampak yang cukup signifikan pada masyarakat di seluruh belahan dunia (Syamsuedin dkk., 2015). Pada penggunaan media sosial, remaja cenderung menggunakannya untuk memenuhi keingintahuan terhadap berbagai hal karena media sosial sedang menjadi gaya interaksi di kalangan teman sebayanya.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia telah melakukan survei pada tahun 2017 yang menyatakan bahwa pertumbuhan penggunaan internet di Indonesia dari tahun ke tahun semakin mengalami peningkatan. Pada tahun 2017 merupakan tahun dengan jumlah pengguna internet tertinggi yaitu sebanyak 143,26 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia yaitu sekitar 262 juta orang. Angka tersebut meningkat 10,56 juta jiwa, jika dibandingkan dengan

pengguna internet pada tahun 2016. Jumlah pengguna internet tertinggi berada di pulau Jawa, tepatnya sebanyak 86,3 juta orang atau sekitar 58,08%. Durasi penggunaan media sosial per hari yaitu 1-3 jam (43,89%), 4-7 jam (29,63%) dan lebih dari 7 jam (26,48%). Konten media sosial yang sering dikunjungi menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2016) yaitu Facebook (54%), Instagram (15%), Youtube (11%), Google (6%), Twitter (5,5%), dan LinkedIn (0,6%). Data APJII menunjukkan bahwa media sosial dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, salah satunya adalah remaja yang merupakan pengguna tertinggi media sosial yaitu persentase 75,50% dengan rentang usia 13-18 tahun dan meningkat pada tahun 2018 yaitu penggunaan media sosial dengan rentang 15-19 tahun sebesar 91% (APJII, 2017; APJII, 2019).

Data diatas menunjukkan bahwa pengguna media sosial didominasi oleh remaja SMA yang dapat memunculkan perasaan bahagia, kondisi ini memunculkan keinginan untuk terus-menerus mengakses media sosial, sehingga menyebabkan remaja mudah mengalami *social media addiction* atau ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan masalah psikologis dan sosial. Penggunaan internet yang berlebihan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, sosial, dan kehidupan kerja. Media sosial menjadi salah satu cara dominan orang berkomunikasi. Remaja yang menghabiskan waktunya untuk mengakses media

sosial menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang dan penurunan pada prestasi di sekolah yang drastis dan keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah (Mim dkk., 2018).

Penggunaan media sosial membawa dampak positif yaitu memberi banyak kemudahan bagi remaja, seperti sebagai media bersosialisasi dan komunikasi walau jarak yang jauh dengan teman, keluarga, ataupun guru, ada pula media diskusi terkait tugas di sekolah dan mendapatkan informasi terkait kesehatan secara online. Namun juga memberi dampak negatif bagi kehidupan remaja. Hal tersebut dikarenakan remaja tidak mampu dalam mengontrol penggunaan media sosial. Jika remaja tidak mampu dalam mengontrolnya, maka waktu dalam penggunaannya akan meningkat dan dapat menyebabkan kecanduan terhadap media sosial serta mengganggu aktivitas lainnya hanya untuk mencapai kepuasannya, terlebih saat berlangsungnya pembelajaran jarak jauh (Fauziawati, 2015).

Lisdyani & Budhiana (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa remaja dengan *social media addiction* berada pada kategori rendah sebanyak 26,1% dan kategori tinggi sebanyak 33,7. Hal ini dibuktikan pula dalam penelitian yang dilakukan oleh Aprilia dkk., (2020) tentang tingkat kecanduan media sosial pada remaja. Populasi pada penelitian sebanyak 72 siswa di SMAS Plus Al-Falah. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar

responden sebanyak 37 siswa (51,4%) mengalami kecanduan media sosial rendah, sedangkan sebanyak 35 siswa (48,6%) termasuk kategori kecanduan media sosial tinggi, jadi walaupun setiap hari mengakses media sosial namun siswa di SMAS Plus Al-Fatah termasuk kategori rendah. Dimana menemukan bahwa remaja dalam intensitas penggunaan media sosial masih dalam kategori tinggi walaupun ada juga yang termasuk sedang dan sedikit namun setiap hari dapat menghabiskan waktu dengan dunia maya nya terkhusus media sosialnya. Data tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada remaja ataupun peserta didik telah menjadi suatu fenomena belakangan ini hingga sekarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Sherlyanita & Rakhmawati (2016) juga menunjukkan bahwa didapatkan beberapa peserta didik sudah dapat menentukan secara baik untuk sarana pembelajaran maupun fungsi hiburan seperti media sosial. Walaupun sebagian besar peserta didik memiliki frekuensi akses internet setiap hari namun dapat menyeimbangkan waktu interaksi secara langsung di kehidupan sehari-hari dan interaksi di media sosial dengan baik. Jenis media sosial yang sering digunakan adalah *facebook*, *Instagram*, *twitter*, *path*, dan *tumblr*. Aktivitas pada media sosial diantaranya adalah mencari tahu dan tetap mengikuti apa yang ada di *news feed* atau *timeline*, *upload*, melihat profil, kemudian komentar, adapun yang tidak memberi respon atau tidak berkomentar yang hanya menjadi *silent reader*.

Penelitian yang dilakukan oleh Syamsuedin dkk., (2015) menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial tertinggi pada responden sebanyak 31 siswa (50,0%) adalah pada durasi sedang (3-4 jam). Aktivitas yang dilakukan dalam media sosial adalah mengeksplorasi segala hal yang belum diketahui dengan cara *chatting*, *browsing*, *downloading* dan *sharing* melalui akun-akun media sosial yang dimiliki. Tugas-tugas sekolah ataupun aktivitas belajar menggunakan media sosial untuk menunjang pengerjaan tugas-tugas sekolahnya, keinginan sosial dan mengenal sesama. Aktivitas dalam penggunaan media sosial selain keingintahuan untuk mengenal sesama, tidak ingin tertinggal dengan segala hal terbaru dan mempermudah dalam pengerjaan berbagai tugas sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Muna (2017) pada 668 siswa kelas XI SMK N 2 Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas siswa pengguna internet dimana kegiatan siswa diluar jam pelajaran baik waktu istirahat maupun pulang sekolah menggunakan internet dari gawai yang dimilikinya. Aktivitas siswa pengguna internet adalah melakukan *chatting* dengan teman sebaya, selain itu juga, siswa sering mengakses internet untuk *browsing* materi pembelajaran, mengerjakan tugas maupun kepentingan hiburan seperti media sosial, games, maupun yang lainnya. Tetapi Sebagian siswa belum bisa membagikan waktu yang tepat dalam menggunakan internet antara belajar dan kepentingan

hiburannya. Bahkan Sebagian siswa berani mengakses media sosial saat pembelajaran berlangsung sehingga mengganggu jam pelajaran.

Permasalahan diatas selaras dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa siswi kelas XI pada tanggal 7 juni 2021. Hasil wawancara tersebut menemukan bahwa sebanyak tiga siswi mengakui langsung membuka media sosial apabila ada *notifikasi* dari berbagai media sosial yang masuk di *handphone* mereka selama proses pembelajaran *daring* berlangsung, bahkan bisa hingga berakhir kelas *daring* nya. Beberapa siswi tersebut mengatakan bahwa sejak pembelajaran *daring* penggunaan media sosial mereka meningkat. Penggunaan media sosial mulai dari bangun tidur, melakukan aktivitas masak, makan hingga di dalam kamar mandi untuk menemani aktivitas selama 24 jam, ada siswi yang bisa bisa menghabiskan enam jam membaca *twitter*, bisa menonton film di *netflix* selama sembilan jam lebih, ada pula bermain media sosial lainnya selama enam jam yang dilakukan dalam sehari, dan pernah ada salah satu siswi bermain media sosial selama 22 jam, bahkan mengerjakan tugas dulu sebelum tenggat waktu pengumpulannya untuk dapat bermain media sosialnya. Beberapa siswa menggunakan media sosial untuk menghibur diri atau memotivasi mereka selama di rumah yang disebabkan pandemi *covid-19* dan ingin selalu mengetahui berita ataupun informasi terbaru (lampiran 11, halaman 152-153).

Gambaran permasalahan diatas didukung dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru bimbingan konseling pada tanggal 28 maret 2021 untuk mendukung wawancara dengan siswa. Hasil wawancara tersebut guru bimbingan konseling menyampaikan bahwa banyak siswi mengakui sering tidak fokus ketika main *smartphone* karena adanya *notifikasi* dari berbagai media sosial. Pembelajaran *daring* ini mengakibatkan kurangnya motivasi peserta didik sehingga para siswi mencari hiburan melalui berbagai media sosial yang dimiliki. Salah satu bentuknya adalah melalui *notifikasi* media sosial yang masuk membuat para siswi lebih memilih memeriksa gawainya dan menghabiskan waktu dengan media sosial yang dimiliki selama pembelajaran *daring* berlangsung Lampiran 11, halaman 161).

Penggunaan media sosial yang intens melalui gawai ataupun *handphone* secara berlebihan dapat menyebabkan peserta didik merasakan kesenangan sendiri dalam mengakses media sosial sehingga menyebabkan kecanduan yang menyebabkan mereka kecanduan yang dapat memicu lebih intens dalam menggunakan media sosial. Kecanduan media sosial adalah bagian dari kecanduan internet yang dapat diartikan sebagai penggunaan internet yang berlebihan terutama dalam mengakses situs media sosial dan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari, sosial, atau pekerjaan individu, juga mengarahkan pada perilaku kecanduan (Kirik dkk., 2015). Penelitian menyebutkan bahwa dengan adanya penggunaan media sosial secara berlebihan akan mempengaruhi motivasi

belajar dari para siswa (Rahmawati dkk., 2019). Mayoritas remaja menggunakan media sosial secara intens melalui gawainya. Penggunaan gawai secara berlebihan dapat menyebabkan individu itu menjadi kecanduan, sehingga memicu untuk meningkatkan durasi bermainnya menjadi lebih intens lagi.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Setiawan (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja. Menggambarkan bahwa kecanduan internet ini memiliki pengaruh terhadap kontrol diri pada penggunaan media sosial karena melihat media sosial sudah menjadi gaya hidup pada remaja.

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 Universitas 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 Fitriyanur (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”.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi psikologi pendidikan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan menambahkan wawasan serta ilmu pengetahuan yang mengkaji masalah regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial pada para pelajar SMA.

### **2. Manfaat Praktis**

#### a. Bagi siswa

Memberi pemahaman dan pengetahuan mengenai pentingnya menumbuhkan regulasi diri untuk mengurangi intensitas penggunaan media sosial saat pembelajaran yang sedang berlangsung selama *daring*.

#### b. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat gambaran untuk digunakan sebagai bahan evaluasi dan edukasi berkaitan dengan regulasi diri dalam membantu siswa terutama mengurangi intensitas penggunaan

media sosial saat berlangsungnya pembelajaran yang sedang berlangsung selama *daring*.

c. Bagi orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman dan kesadaran orang tua untuk memberi pemahaman dan perhatian dalam kebijakan anaknya saat berlangsungnya pembelajaran yang sedang berlangsung selama *daring*.

d. Bagi Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian yang berhubungan dengan regulasi diri siswa dalam intensitas penggunaan media sosial saat berlangsungnya pembelajaran.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Berdasarkan telaah kepustakaan yang telah dilakukan ditemukan beberapa penelitian yang relevan antara lain:

Penelitian yang dilakukan oleh Istikomariah (2016) mengenai “Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *peer acceptance* peserta didik kelas V SD Se-Gugus 3 Kec.Gondokusuman Yogyakarta”. Subjek penelitian sebanyak 146 siswa kelas v SD se-gugus 3 kec.Gondokusuman Yogyakarta. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *peer acceptance* siswa kelas V SD se-gugus 3 kec. Gondokusuman Yogyakarta. Penelitian sebelumnya memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. penelitian sebelumnya mengungkapkan variabel intensitas penggunaan media sosial dengan variabel *peer acceptance* sedangkan peneliti akan mengungkapkan variabel regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial. Subjek pada penelitian sebelumnya adalah siswa kelas V SD namun pada penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah siswi SMA.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiawati dkk., (2019) mengenai “Intensitas penggunaan media sosial, kebiasaan olahraga, dan obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Surabaya”. Subjek penelitian sebanyak 133 kelas X dan XI SMA Negeri 6 Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara rendahnya kebiasaan olahraga dengan tingginya intensitas

penggunaan media sosial. Penelitian sebelumnya memiliki perbedaan tempat, metode penelitian dan variabel dengan penelitian yang akan diteliti. Tempatnya penelitian di SMA Negeri 6 Surabaya sedangkan Penelitian yang akan dilakukan peneliti di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta. Metode penelitian bersifat observasional analitik sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan metode kuantitatif. Variabel yang diukur adalah intensitas penggunaan media sosial, kebiasaan olahraga, dan obesitas, sedangkan peneliti ingin mengungkapkan variabel regulasi diri dengan variabel intensitas penggunaan media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Haryuningrum & Sawitri (2015) dengan judul “Regulasi Diri dan Adiksi Situs Jejaring Sosial Facebook pada Mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Samarinda”. Subjek pada penelitian ini adalah sebanyak 230 mahasiswa yang memiliki kriteria mempunyai akun facebook, dan pengguna aktif facebook selama minimal enam bulan atau lebih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan negatif antara regulasi diri dengan adiksi situs jejaring sosial facebook. Penelitian sebelumnya memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, diantaranya teori, subjek dan tempat penelitian serta variabel terikat. Teori regulasi diri yang digunakan oleh peneliti sebelumnya adalah teori dari Bandura (1986) sedangkan peneliti menggunakan teori regulasi diri dari Zimmerman (2000). Subjek dan tempat penelitian sebelumnya adalah mahasiswa Politeknik Negeri Samarinda,

sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah SMA Stella Duce

1. Variabel terikat pada penelitian sebelumnya adalah adiksi situs jejaring sosial facebook namun pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah intensitas penggunaan media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami & Aviani (2021) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan *Fear of Missing Out* (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram”. Subjek dalam penelitian ini adalah 446 orang remaja dengan rentang usia 15-23 tahun yang aktif menggunakan Instagram dan durasi penggunaan Instagram lebih dari lima jam per hari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada remaja yang menggunakan Instagram. Penelitian sebelumnya memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti diantaranya variabel terikat dan teori. Variabel terikat pada penelitian sebelumnya adalah variabel *fear of missing out*, sedangkan peneliti menggunakan variabel intensitas penggunaan media sosial. Teori regulasi diri yang digunakan oleh peneliti sebelumnya adalah teori dari Miller & Brown (1991) sedangkan peneliti menggunakan teori regulasi diri dari Zimmerman (2000).

Peneliti yang dilakukan oleh Syafrida (2014), dengan judul “Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Keterampilan Sosial”. Subjek penelitian ini adalah sebanyak 50 anak kelas III SDS, Kelurahan

Jatisampurna Bekasi sebanyak 50 orang. Hasil penelitian adalah pertama, terdapat pengaruh langsung positif antara intensitas penggunaan smartphone terhadap keterampilan sosial anak. Kedua, terdapat pengaruh langsung positif antara regulasi diri terhadap keterampilan sosial anak. Ketiga, terdapat pengaruh langsung positif antara intensitas penggunaan smartphone dan regulasi diri. Penelitian sebelumnya memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti antaranya subjek dan variabel yang digunakan. Subjek penelitian adalah siswa kelas tiga SD sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah peserta didik SMA. Variabel yang diungkap penelitian sebelumnya berbeda adalah intensitas penggunaan smartphone dan keterampilan sosial, sedangkan variabel yang akan diungkap adalah intensitas penggunaan media sosial.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa keaslian penelitian yang telah dijabarkan diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh penulis dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Intensitas penggunaan media sosial di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta” belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Intensitas Penggunaan Media Sosial**

##### **1. Pengertian Intensitas**

Tubbs & Moss (2008) menyatakan bahwa intensitas dipengaruhi oleh sejumlah waktu yang dihabiskan untuk melakukan sesuatu. Jumlah waktu tersebut dapat ditinjau berdasarkan durasi yang dihabiskan saat individu melakukan aktivitas serta frekuensi yang dilakukan dalam aktivitas tersebut. Intensitas merupakan tingkat keseringan individu dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yang didasarkan pada rasa senang terhadap kegiatan yang dilakukan (Yuniar, 2013).

Dahrendorf (dalam Apollo, 2003), mengartikan intensitas sebagai hasil yang terkait dengan “pengeluaran energi” atau banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh individu dalam waktu tertentu.

Sax (dalam Azwar, 2007) mengartikan intensitas sebagai kedalaman atau kekuatan sikap terhadap sesuatu. Wulandari, (2000) menjelaskan bahwa kata intensitas mengacu pada penggunaan waktu untuk melakukan aktivitas tertentu (durasi) dengan jumlah pengulangan tertentu dalam jangka waktu tertentu (frekuensi).

Intensitas didefinisikan sebagai keadaan tingkatan atau ukuran intensnya (Depdiknas, 2011). (Azwar, 2000) menyatakan bahwa intensitas adalah kekuatan atau kedalaman sikap individu terhadap sesuatu.

Menurut Byrne & Baron (2003), intensi merupakan komponen dalam diri individu yang mengacu pada keinginan untuk melakukan tingkah laku tertentu. Determinan intensi adalah sikap terhadap perilaku (*attitude toward behavior*), individu akan mengunggah di media sosial ketika ia menilai bahwa mengunggah mosi di media sosial merupakan hal yang benar dan positif. Determinan intensi lainnya yaitu norma subjektif (*subjective norma*). Ketika orang lain memandang perilaku yang akan ditampilkan (mengunggah emosi negatif) sebagai suatu hal yang negatif, maka ia tidak mengunggah emosi tersebut. Determinan terakhir yaitu kontrol diri yang dipersepsikan (*perceived behavioral control*). Pada individu dengan kontrol diri yang baik maka ia dapat mengontrol mengenai hal-hal yang pantas atau tidak pantas berkaitan dengan penggunaan media sosial, sebagai contoh mengenai hal yang pantas untuk di *update*. Sedangkan individu yang tidak memiliki kontrol diri yang baik, dalam menggunakan media sosial dapat berdampak pada perilaku.

Dapat disimpulkan bahwa intensitas merupakan ukuran kekuatan berdasarkan kualitas dalam bentuk perhatian dan ketertarikan yang dilakukan individu dalam terlibat minat dan penghayatan dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yang didasarkan pada rasa senang. Sedangkan berdasarkan kuantitas,

intensitas atau banyaknya kegiatan dilakukan yang dapat dilihat dari frekuensi dan durasi.

## **2. Pengertian Media Sosial**

Boyd & Ellison (dalam Nasrullah, 2017) menyatakan bahwa media sosial merupakan bentuk pelayanan berbasis web yang memungkinkan individu untuk membuat profil pribadi dan mengunjungi profil individu-individu yang terdaftar dalam koneksinya, serta memungkinkan untuk berbagi informasi. Media sosial adalah media yang mewadahi kerja sama diantaranya pengguna yang menghasilkan konten (*user generated content*) (Mandibergh dalam Nasrullah, 2017).

Mailoor dkk., (2017), media sosial merupakan alat bantu komunikasi antar manusia modern yang dapat diakses dimanapun dan kapanpun tanpa batas waktu dan ruang. Media sosial adalah sebuah media *online* dimana para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi. Berpartisipasi dalam arti individu akan dengan mudah berbagi informasi, menciptakan konten atau isi yang ingin disampaikan kepada orang lain, memberi komentar terhadap masukkan yang diterimanya. Semua dapat dilakukan dengan cepat dan tidak terbatas, media sosial juga disebutkan sebagai media *online* dimana dapat mewakili para penggunanya untuk saling berinteraksi dengan sesamanya di dunia maya baik yang dikenal maupun tidak (Sisrazeni, 2018).

Shirky mengungkapkan bahwa media sosial adalah alat untuk meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagi (*to share*), bekerja sama (*to co-operate*) di antara pengguna dan melakukan tindakan secara kolektif yang semuanya berada di luar kerangka institusional maupun organisasi. Media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun kolaborasi. Karena itu, media sosial dapat dilihat sebagai media (fasilitator) *online* yang menguatkan hubungan antarpengguna sekaligus sebagai suatu ikatan sosial (Nasrullah, 2017).

Dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan media *online* berbentuk pelayanan berbasis web atau sistem jaringan yang dapat saling terhubung sehingga memungkinkan individu untuk membuat profil pribadi dan mengunjungi profil individu-individu yang terdaftar dalam koneksinya serta memungkinkan untuk berbagi informasi, menciptakan konten, memberi komentar, bekerja sama, semua dapat dilakukan dengan cepat dan tak terbatas.

### **3. 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.

Menurut Salim & Salim (1991) arti kata penggunaan adalah proses menggunakan sesuatu. Penggunaan berasal dari kata “guna” yang mengartikan sebagai proses, cara, perbuatan menggunakan sesuatu atau pemakaian (Depdiknas, 2011).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat kedalaman dan kekuatan sikap (mutu) dalam menggunakan atau memanfaatkan fasilitas-fasilitas media sosial yang dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang dalam menggunakan media sosial dengan memperhatikan durasi waktu (dalam satuan ukur jam) dan jumlah pengulangan/frekuensi (dalam kurun waktu satu hari).

#### **4. Faktor-faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Menurut Andarwati (2016), faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas media sosial adalah suatu emosional (*mood*), tingkat identifikasi khalayak dengan tokoh dalam media sosial, persepsi kepuasan, persepsi penggunaan, serta persepsi nilai informasi. Rubin dkk., (1985), menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial adalah pelarian, kesenangan, kenikmatan, interaksi sosial, relaksasi dan memperoleh informasi. Menurut Shatuti (dalam Kartawijaya, t.t., 2016) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yaitu sebagai berikut:

##### *1) Emotional Coping*

Sebagai pengalihan dari kesepian, keterasingan, kebosanan, melepaskan stress, relaksasi, pembebasan dari rasa marah dan frustrasi. Beberapa hal tersebut yang kemudian menjadikan media sosial sebagai pengalihan dari lama kelamaan akan mempengaruhi intensitas dalam penggunaan media sosial.

2) Keluar dari dunia nyata

Individu dapat sejenak keluar dari dunia nyata yang tidak sesuai dengan harapannya. Internet menawarkan berbagai fasilitas yang lebih menyenangkan. Hal inilah yang kemudian menjadi faktor dalam mempengaruhi penggunaan media sosial.

3) Lingkungan

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

4) Memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal

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

Sedangkan, menurut Casdari (2006) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yaitu:

1) Faktor kebutuhan dari dalam

Faktor ini berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan psikologis manusia, salah satunya kebutuhan afiliasi yang merupakan kebutuhan manusia untuk menjalin hubungan yang dekat dengan manusia yang lain (*relatedness*).

2) Faktor motif sosial

Intensitas penggunaan media sosial juga dapat dipengaruhi oleh orang lain atau lingkungan, salah satunya adalah sikap konformitas individu dengan teman sebayanya.

3) Faktor emosional

Faktor emosional dapat mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial. Sebagai contoh, individu akan mengulang aktivitas penggunaan media sosial yang menimbulkan perasaan senang.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial adalah suasana emosional (*mood*), tingkat identifikasi khalayak dengan tokoh dalam media sosial, persepsi kepuasan, persepsi penggunaan serta persepsi nilai informasi, *emotional coping* sebagai pengalihan dari kesepian, keterasingan, kebosanan, melepaskan stress, relaksasi, keluar dari dunia

nyata, lingkungan, memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal, faktor kebutuhan dari dalam, faktor motif sosial dimana dipengaruhi oleh orang lain serta lingkungan dan faktor emosional.

## **5. Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial**

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

### **1) Perhatian**

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

### **2) Penghayatan**

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

### **3) Durasi**

Merupakan kebutuhan individu dalam selang waktu untuk melakukan perilaku yang menjadi target. Durasi adalah lamanya selang waktu atau lamanya sesuatu yang berlangsung. Ketika menggunakan media sosial kadangkala individu menjadi lupa waktu karena terlalu fokus menikmati. Dengan kategori durasi penggunaan media sosial dikatakan tinggi apabila

lebih dari empat jam per hari dan masuk dalam kategori rendah, jika pengulangan penggunaannya hanya 1-4 jam per hari (Juditha, 2011).

#### 4) Frekuensi

Merupakan banyaknya individu dalam melakukan pengulangan perilaku sengaja maupun tidak sengaja. Seseorang yang sudah menikmati menggunakan media sosial seringkali tidak menyadari bahwa penggunaannya sudah dilakukan berulang kali dalam setiap harinya untuk berinteraksi sosial dengan teman-teman media sosialnya. Kategori frekuensi penggunaan media sosial dikatakan tinggi apabila lebih dari empat kali per hari dan masuk dalam kategori rendah jika pengulangan penggunaannya hanya 1-4 kali perhari (Juditha, 2011).

Sedangkan, menurut Andarwati (2016), menyatakan bahwa aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial hanya mengacu pada:

- 1) Frekuensi yang menyatakan satuan kurun waktu tertentu (per hari, per minggu, per tahun).
- 2) Durasi yang menyatakan satuan kurun waktu tertentu (per menit atau per jam)

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial adalah terlihat pada aspek perhatian individu dalam menggunakan media sosial, aspek

penghayatan, aspek durasi yang biasanya dinyatakan pada satuan kurun waktu tertentu serta aspek frekuensi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial adalah aspek perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi.

## 6. Jenis-jenis media sosial

Menurut Rohmadi (2016) menyatakan bahwa jenis-jenis media sosial adalah sebagai berikut:

### 1) Instagram

Sebuah aplikasi berbagi foto, menerapkan *filter digital* dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, sebagai tempat untuk sharing maupun eksistensi diri.

### 2) Facebook

Media sosial yang paling populer digunakan sebagai situs pertemanan saja, sebagai tempat bersilaturahmi dengan teman lama, sebagai tempat mencari teman baru, sebagai tempat bisnis *online* dan sebagai tempat berinteraksi yang lebih efisien.

### 3) WhatsApp

Aplikasi pesan lintas platform yang memungkinkan sesama individu bertukar pesan dengan nomor telepon teman ataupun keluarga tanpa dibebani biaya sms, karena *WhatsApp* menggunakan paket data internet.

Dengan *WhatsApp* sesama individu dapat melakukan obrolan *online*, berbagi file, bertukar foto, *video call*, dan lain-lain.

#### 4) Line

Line merupakan media sosial *chat* yang memiliki fitur kombinasi dari whatsapp dan facebook. Selain dapat digunakan untuk menelpon teman, *video call*, menyimpan file, serta Line memiliki *sticker* yang lucu-lucu.

#### 5) Twitter

Media sosial yang populer kedua setelah facebook. Twitter disebut sebagai *microblog*, di mana sebagai tempat update status dibatas maksimal 140 karakter sehingga memungkinkan pengguna mengirim dan membaca pesan yang disebut kicauan (*tweets*). Pengguna dapat melihat kicauan penulis lain yang dikenal dengan sebutan pengikut atau *follower*.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa facebook, twitter, Instagram, whatsapp, dan line menjadi alat alternatif untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman yang lama maupun teman baru dengan mudah dan praktis hanya dengan menggunakan jaringan internet.

## **B. 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).

Regulasi diri merupakan pengembangan konsep dari regulasi diri yang berasal dari teori kognitif sosial yang menekankan pada sebuah asumsi hubungan timbal balik atau dikenal dengan determinisme resiprokal yaitu faktor perilaku, pribadi atau kognitif, serta lingkungan yang saling berinteraksi dalam meraih tujuan (Bandura, 1986).

Menurut Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self-regulated* dalam bahasa Indonesia disebut dengan “pengelolaan atau manajemen diri” yang merupakan suatu strategi dalam belajar. *self-regulated* mengarah pada bagaimana cara individu dalam mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Tailor, Shelley, dkk., 2009).

Albert Bandura (1977) menyatakan bahwa regulasi diri berkaitan dengan pemilihan aktivitas, usaha, dan ketekunan, yang diarahkan pada pencapaian tujuan. Dalam konteks pembelajaran, regulasi diri merupakan proses proaktif individu yang secara konsisten mengelola dan mengatur pikiran, emosi, perilaku dan lingkungan untuk diarahkan dalam pencapaian tujuan akademik (Zimmerman, 2002).

Bodrova & Leong (2012) menyatakan bahwa regulasi diri sebagai keterampilan untuk mengukur sikap, emosi, dan pikiran sesuai dengan keadaan. Regulasi diri juga sebagai keterampilan untuk memodulasi perilaku sesuai dengan kognitif, emosi, dan tuntutan sosial sesuai dengan situasi tertentu (Rueda dkk., 2004).

Kemampuan individu dalam mengendalikan, mengelola, membuat rencana, mengarahkan, dan memantau tindakannya guna meraih tujuan yang ingin dicapai dengan menggunakan unsur-unsur seperti fisik, kognitif, motivasi, emosional, dan sosial merupakan hal yang disebut dengan *self-regulated* (Rohmaniyah, 2018).

Zimmerman & Schunk (2004) mendeskripsikan regulasi diri merupakan pengelolaan proses belajar siswa melalui pengaturan dan pencapaian tujuan yang mengacu pada metakognitif, secara motivational, dan secara behavioral. Secara metakognitif yang dimaksud yaitu siswa yang meregulasi diri seperti merencanakan, mengatur, memonitor, dan mengevaluasi diri sendiri dalam

proses belajar. Sedangkan secara motivasional yang dimaksud yaitu siswa yang belajar merasa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sedangkan behavioral yang dimaksud yaitu siswa belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar sesuai dengan diri siswa.

Regulasi diri secara akademik diharapkan muncul pada saat belajar, regulasi diri dalam belajar bukanlah suatu kemampuan mental atau sebuah keterampilan dalam akademik, namun lebih kepada bagaimana mengelola proses belajar individu sendiri melalui pengaturan dan pencapaian tujuan dengan mengacu pada metakognisi dan perilaku aktif dalam belajar mandiri (Zimmerman, 2002).

Sedangkan Santrock (2007) mendeskripsikan regulasi diri (*self-regulated*) merupakan kemampuan individu dalam melakukan perencanaan strategi dirinya dan memantau diri atas pikiran, perasaan, serta perilaku dengan tujuan untuk mencapai suatu sasaran, baik sasaran akademik ataupun sasaran sosioemosional. Menurut Santrock, (2007) regulasi diri adalah kemampuan siswa untuk membuat rencana strategi belajar sendiri serta target yang ingin dicapai dalam belajar. Regulasi diri dalam belajar menekankan

pentingnya tanggung jawab personal dan mengontrol pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperolehnya. (Latipah, 2010) menyatakan

bahwa seorang dengan regulasi diri dalam belajar mengambil tanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self-regulated*) merupakan kemampuan individu dalam mengatur strateginya, baik secara pikiran, perasaan, dan tingkah laku, dimulai dari merencanakan, memantau, mengontrol, serta mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya.

## **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:

1) 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. Dalam aspek ini, individu merencanakan, membuat tujuan belajar, mengorganisasikan, memonitor diri, dan mengevaluasi diri dalam proses belajar.

2) Motivasi intrinsik, yaitu keyakinan siswa dalam belajar (*self-efficacy*) dan keinginan yang berasal dari dalam diri individu yang mendorong dalam belajar.

Individu yang termotivasi adalah yang memiliki keinginan pribadi untuk maju dan memahami materi secara mendalam.

3) 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. Dalam aspek ini individu memilih, menyusun, dan membentuk lingkungan untuk dapat optimal dalam belajar.

Aspek regulasi diri, seperti yang dikemukakan oleh Gerund, et. al (Macklem, 2015) bahwa regulasi diri merupakan strategi yang menuntut individu untuk dapat mengontrol diri, memotivasi, menentukan rencana melalui proses dengan baik sesuai dengan yang telah direncanakan, serta mampu mengevaluasi dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek regulasi diri terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengorganisasikan, merencanakan, dan mengukur diri dalam beraktivitas. Motivasi mencakup strategi yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati, serta kepercayaan diri dalam melakukan suatu kegiatan. Perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, Menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik, maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

### 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

- 1) Faktor pribadi meliputi pengetahuan diri, tujuan yang ingin dicapai, kemampuan metakognisi serta efikasi diri. utama adalah efikasi diri. Efikasi diri berperan meregulasi usaha-usaha strategi dalam memperoleh pengetahuan melalui umpan balik (Carver & Scheier, 1981). Selain itu, keyakinan efikasi diri dapat mempengaruhi modifikasi dan pemilihan lingkungan belajar (Zimmerman, 1985).
- 2) Faktor perilaku meliputi 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). Siswa melakukan pengamatan pada aktivitas pembelajaran, dan hasil belajar diri. Kemudian hasil pengamatan tersebut dinilai dengan menggunakan standar tertentu yang telah ditetapkan oleh siswa. Pada akhirnya, hasil penilaian tersebut memicu reaksi diri individu, seperti perasaan diri positif atau keinginan untuk mengganti metode belajar.

- 3) Faktor lingkungan meliputi aspek-aspek yang berasal dari luar individu, seperti lingkungan belajar, dukungan sosial, keluarga, sekolah, pergaulan sesama teman, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa kemampuan *self-regulated* memiliki tiga faktor yang dapat mempengaruhinya meliputi faktor individu, perilaku dan lingkungan.

Zimmerman (2002) mengajukan delapan strategi kunci yang mencerminkan regulasi diri. Strategi-strategi ini terbentuk sebagai representasi strategi dalam reregulasi ketiga faktor tersebut, yaitu 1) Menetapkan tujuan belajar yang spesifik dan merencanakan strategi dan langkah untuk kegiatan; 2) Menggunakan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan; 3) Memantau kegiatan yang dilakukan untuk melihat adanya peningkatan dalam belajar atau tidak; 4) Mengatur dan menyesuaikan lingkungan fisik dan sosial dengan keadaan individu untuk mencapai tujuannya; 5) Mengelola penggunaan waktu dalam belajar secara efisien; 6) Mengevaluasi pencapaian belajar atau metode pembelajaran yang telah digunakan; 7) Menilai penyebab dari hasil yang sudah didapatkan; 8) Mengadaptasi metode belajar apabila diperlukan. Tingkat kemampuan belajar siswa ditemukan bervariasi berdasarkan ada atau tidaknya proses-proses regulasi diri dalam diri individu tersebut (Schunk & Zimmerman, 1994).

### C. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial

Penggunaan teknologi *mobile* mempunyai sumbangan besar dalam lembaga pendidikan, adalah pencapaian tujuan pembelajaran jarak jauh (Korucu & Alkan, 2011). Berbagai media juga dapat di gunakan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran secara daring. Pembelajaran jarak jauh di masa pandemi ini dapat terlaksana dengan menggunakan berbagai platform, baik berupa *learning management system* maupun bentuk *video conference*. *Learning management system* yang banyak di gunakan diantaranya, *google classroom* dan portal-portal *E-learning* yang dimiliki oleh sekolah. Ataupun Misalnya kelas-kelas virtual menggunakan layanan Edmodo dan Schoology (enriquez, 2014; Sicut, 2015; Ifakhar, 2016). Sementara itu, aplikasi *video conference* yang banyak di gunakan selama pembelajaran jarak jauh diantaranya, *zoom*, *google meet*, dan *visco webex*. Selain media sosial yang paling banyak digunakan peserta belajar, di antaranya ialah *Whatsapp*, *Youtube*, *Instagram*, *Twitter*, serta *Facebook* pun menjadi alternatif yang digunakan pendidik selain model pembelajaran *e-learning* yang selama ini telah banyak dipakai sebagai bentuk dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (Pakpahan & Fitriani, 2020).

Sejalan dengan proses pembelajaran yang dilakukan secara *daring*, penggunaan media sosial di kalangan peserta belajar juga meningkat. Hal tersebut disebabkan semakin tingginya aktivitas dan interaksi belajar mengajar

melalui gawai dan semakin mengandalkan internet, dan menghabiskan lebih banyak waktu di dunia maya.

Berdasarkan hasil survei dari Hootsuite, bahwa pengguna media sosial saat ini telah menghabiskan waktunya selama dua jam 25 menit di sana, setara dengan satu hari dalam hidup mereka tiap minggunya. Untuk pengguna *smartphone*, tercatat sebanyak 5,22 miliar orang menggunakan perangkat tersebut setara dengan 66,6% atau 2/3 dari total populasi dunia keseluruhan dengan jumlah 7,83 miliar. Pengguna *smartphone* ini tumbuh 1,8% atau 93 juta sejak Januari 2020. Jumlah pemakaian data melalui *smartphone* telah meningkat sebesar 0,92% atau 72 juta menjadi 8,02 miliar hingga bulan Januari 2021. Untuk data penggunaan internet, tercatat sebanyak 4,66 miliar orang di seluruh dunia telah menggunakan internet hingga bulan Januari 2021. Angka ini naik 316 juta atau 7,3% sejak bulan Januari 2020. Penetrasi internet global saat ini mencapai 59,5%. Namun Covid-19 berperan penting dalam jumlah pengguna internet, yang memungkinkan angka sebenarnya justru jauh lebih tinggi.

Intensitas dalam penggunaan media sosial menjadi fenomena yang sangat marak terjadi pada semua kalangan akhir-akhir ini. Selama pandemi ini bagi peserta didik, media sosial sudah menjadi kebutuhan dan pada akhirnya menjadikannya candu yang membuat penggunanya selalu membuka media sosial dimanapun dan kapanpun. Ini berarti intensitas penggunaan media sosial yang meningkat menjadi fenomena yang harus di waspadai segala kalangan usia.

Intensitas penggunaan media sosial adalah keterlibatan individu terkait aktivitas penggunaan media sosial seperti frekuensi menggunakan media sosial, lamanya penggunaan media sosial dalam sekali akses dan jumlah pertemanan yang dibentuk ataupun telah dibentuk.

Faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial meliputi kebutuhan yang berasal dari diri sendiri seperti mencari identitas dan nilai dirinya, faktor motif sosial seperti rasa saling memiliki dan membutuhkan informasi orang lain serta faktor emosional. Individu yang sering mengakses media sosial akan didorong oleh motif sosial seperti ingin mendapatkan suatu pengakuan, penghargaan dari lingkungan individu tersebut berada (Ivana Rizki & Ruhaena, 2017).

Mayoritas remaja beranggapan bahwa semakin aktif dirinya di media sosial, maka akan semakin dianggap keren dan gaul. Sedangkan remaja yang tidak memiliki media sosial biasanya di anggap kurang gaul atau ketinggalan jaman. Nyatanya remaja sebagai salah satu pengguna media sosial masih belum mampu memilah aktivitas yang bermanfaat. Hal tersebut dikarenakan remaja tidak mampu dalam mengontrol penggunaan media sosial. Waktu dalam penggunaannya akan meningkat dan dapat menyebabkan ketergantungan terhadap media sosial, sehingga rela menghabiskan waktu yang lama hanya untuk mencapai kepuasan. Dimana ketergantungan terhadap media sosial tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif yang akan dialami

remaja. Remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang, dan prestasi di sekolah mengalami penurunan yang drastis dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial.

Penelitian pada intensitas penggunaan media sosial perlu dilakukan karena pada pandemi *covid-19* ini banyak yang menggunakan gawai sebagai fasilitas akses pembelajaran. Dampak buruk pun didapatkan dari intensitas penggunaan media sosial secara fisik, psikis, maupun sosial bagi remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan bahkan saat proses pembelajaran berlangsung yang seharusnya bermakna namun digunakan dengan mengakses media sosial. Salah satu studi yang dilakukan oleh Alt (2018) menunjukkan bahwa apabila peserta didik memiliki level FoMO yang tinggi akan berdampak pada menurunnya produktivitas, motivasi belajar, pencapaian akademik, kesejahteraan emosional, dan meningkatkan durasi penggunaan gawai saat berlangsungnya kelas yang dapat mengganggu proses belajar. Hal ini didukung oleh hasil studi yang dilakukan oleh Nurhanifa dkk., (2020) pada sembilan siswa di SMAN 10 Kota Bandung yang menunjukkan bahwa dampak negatif dari memainkan media sosial di saat proses pembelajaran sedang berlangsung, sehingga tidak dapat konsentrasi selama pembelajaran, mengabaikan tugas

sekolah, dan menjadikan peserta didik kecanduan dalam memainkan media sosial.

Pembelajaran *daring* menuntut kemandirian, dimana peserta didik mampu mengatur, mengontrol dan mengendalikan, serta memotivasi diri dalam belajar mandiri agar maksimal dengan pencapaian prestasi akademik. Regulasi diri penting dalam pembelajaran *daring* di masa pandemi sekarang ini. Perspektif kognitif sosial, memberikan penjelasan bahwa pembelajaran mandiri adalah proses di mana individu bertindak secara proaktif, mampu memantau pikirannya sendiri, perilakunya dan perasaannya yang bertujuan mencapai tujuan yang telah ditargetkan. Pembelajaran di masa pandemik mendorong pemanfaatan aplikasi *Learning Management System* (LMS), yang dapat memfasilitasi hubungan antar pengguna, berinteraksi dalam pembelajaran secara daring, namun seperti pembelajaran secara langsung dengan bertatap muka (Napis & Rahmatulloh, 2021).

Regulasi diri berperan penting dalam pembelajaran karena membantu mengarahkan peserta didik pada kemandirian belajar, yakni mengatur jadwal belajar, menetapkan target belajar, mencari informasi yang dibutuhkan secara mandiri, dan menentukan rencana untuk masa depannya. Istilah regulasi diri (*self-regulation*) lahir dari teori kognitif sosial, kemudian pertama kali diperkenalkan oleh Barry J Zimmerman yang artinya dalam belajar membuat perencanaan, mengorganisasi materi, menginstruksikan diri serta mengevaluasi

diri dalam proses belajar yang dilakukan dengan memperkecilkan hambatan dan gangguan selama pembelajaran, sehingga prestasi akademik dapat diraih. Pengaturan diri siswa terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku yang diorientasikan untuk mencapai tujuan. Dimana upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan melibatkan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif yang merupakan aspek regulasi diri yang diaplikasikan dalam belajar.

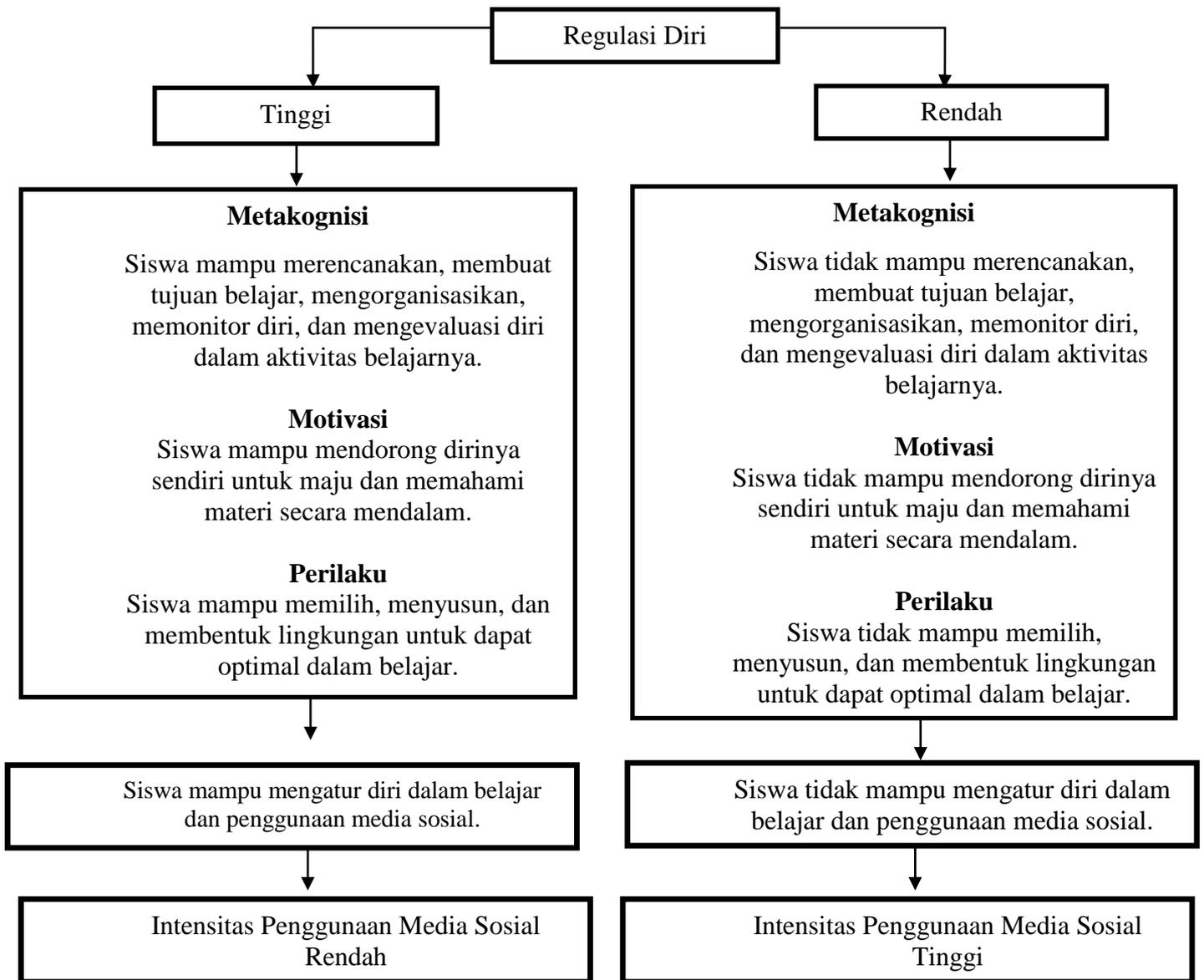
Peserta didik yang melakukan regulasi diri yaitu yang menetapkan tujuan dan merencanakan kegiatannya, melakukan monitor, dan kontrol pada aspek kognitif, motivasi, serta tingkah lakunya dalam mencapai tujuan tersebut. Satu faktor penting yang harus diperhatikan untuk mencapai hasil belajar yang baik, dimana siswa harusnya dapat mengatur jam belajarnya sendiri, memilih apapun kegiatan yang dapat menunjang prestasi akademiknya, dan menyusun strategi dalam belajar yang dapat menandakan bahwa individu itu mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Kemampuan dalam melakukan kegiatan belajar dengan rasa tanggung jawab, penguatan diri dan berorientasi pada target pencapaian prestasi yang optimal adalah regulasi diri. Regulasi diri memungkinkan peserta didik melakukan kegiatan belajar secara bertanggung jawab dan motivasi untuk mencapai prestasi yang optimal.

Dengan kata lain, pembelajaran yang teregulasi melibatkan aktivitas-aktivitas yang diarahkan untuk mencapai tujuan belajar yang diinisiasi,

dimodifikasi, dan dipertahankan oleh siswa (Zimmerman, 1998), seperti menghadiri kelas, mengulang materi pelajaran, mengaitkan materi pelajaran yang baru dengan pengetahuan sebelumnya, meyakini bahwa dirinya mampu belajar, hingga membentuk hubungan sosial yang positif dengan lingkungan untuk membantu meningkatkan efektivitas belajar.

Kunci dari regulasi diri adalah memahami perkembangan kebiasaan internet yang tidak terkontrol dan efektif untuk mengurangi intensitas penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Penelitian yang mendukung ini dilakukan oleh W. Zhang (2015), tentang multitasking media di kalangan mahasiswa yang menjelaskan bahwa regulasi diri dengan penggunaan media sosial dimana prediktor kuat untuk melakukan multitasking di internet adalah perilaku regulasi diri. Peserta didik dengan regulasi diri yang tinggi dapat mengendalikan penggunaan internet untuk membantu mengerjakan tugas akademik. Sedangkan peserta didik dengan regulasi diri yang rendah cenderung mengakses internet untuk materi pembelajaran yang tidak ada kaitannya dengan materi pembelajaran selama kelas atau proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan penjelasan diatas, gambaran secara sederhana dari pemikiran ini adalah:



Gambar 1. Skema hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial

**D. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial. Artinya semakin tinggi regulasi diri maka intensitas penggunaan media sosial semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel adalah atribut dari individu atau organisasi yang dapat diukur atau diobservasi yang bisa bervariasi antara individu atau organisasi yang diteliti.

Variabel merupakan sesuatu yang memiliki variasi dan dapat dicari hubungannya dengan lain (Azwar, 2015). Variabel yang digunakan pada penelitian ini mencakup dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Adapun variabel-variabel tersebut adalah:

1. Variabel Terikat (*Dependent*): Intensitas Penggunaan Media Sosial
2. Variabel Bebas (*Independent*): Regulasi Diri

### **B. Definisi Orientasi Variabel Penelitian**

#### **1. Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat kedalaman dan kekuatan sikap (mutu) dalam menggunakan atau memanfaatkan fasilitas-fasilitas media sosial yang dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang dalam menggunakan media sosial dengan memperhatikan durasi waktu (dalam satuan ukur jam) dan jumlah pengulangan/frekuensi (dalam kurun waktu satu hari). Intensitas penggunaan media sosial diungkapkan dengan skala intensitas

penggunaan media sosial yang disusun oleh peneliti berdasarkan Ajzen yaitu perhatian, penghayatan, durasi frekuensi.

Tinggi rendahnya intensitas penggunaan media sosial ditentukan berdasarkan total skor yang diperoleh dari skala intensitas penggunaan media sosial. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan semakin rendah intensitas penggunaan media sosial.

## **2. Regulasi Diri**

Regulasi diri (*self-regulated*) merupakan kemampuan individu dalam mengatur strateginya, baik secara pikiran, perasaan, dan tingkah laku, dimulai dari merencanakan, memantau, mengontrol, serta mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Regulasi diri diungkapkan dengan skala yang disusun peneliti berdasarkan cara individu mengontrol diri yang dikemukakan Zimmerman (2000) yaitu metakognisi, motivasi intrinsik, dan perilaku.

Penentuan tinggi rendahnya regulasi diri ditentukan berdasarkan skor regulasi diri yang diungkapkan dengan skala regulasi diri. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi regulasi diri, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah regulasi diri.

## C. Subjek Penelitian

### 1. Populasi

Kelompok subjek yang dijadikan generalisasi hasil penelitian disebut dengan populasi (Sugiyono, 2017). Kelompok subjek ini harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik-karakteristik khusus yang membedakannya dengan kelompok subjek yang lain. 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*. Teknik yang memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel penelitian (Sugiyono, 2017). Teknik *probability sampling* yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *cluster random sampling*. Teknik ini dilakukan dengan randomisasi terhadap kelompok bukan terhadap subjek secara individual.

Alasan pemilihan sampel dengan menggunakan teknik *cluster random sampling* adalah memberi keuntungan dalam hal waktu dan biaya karena pengambilan sampel klaster, membuat daftar klaster-klaster yang lengkap adalah jauh lebih mudah, daripada membuat daftar individu dalam seluruh populasi (Azwar, 2015)

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Sampel yang baik adalah sampel yang anggotanya mencerminkan ataupun mendeskripsikan sifat dan ciri-ciri yang terdapat populasi atau biasa disebut sampel yang presentatif. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI yang berjumlah 170 siswi SMA Stella Duce I Yogyakarta. Pengambilan sampel sesuai dengan teknik yang digunakan oleh peneliti yaitu teknik *cluster random sampling*, dengan mempertimbangkan keuntungan dalam hal waktu, keterbatasan dana dan tenaga dalam pengambilan sampel secara klaster, membuat daftar klaster-klaster yang lengkap adalah jauh lebih mudah, daripada membuat daftar individu dalam seluruh populasi (Azwar, 2015).

## **D. Metode Pengumpulan Data**

### **1. Alat Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu menggunakan data yang dianalisis dan disimpulkan dengan perhitungan statistik. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur psikologis yang berupa skala. Dalam penelitian ini alat ukur atau skala psikologis yang digunakan skala regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial.

Skala dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan mengenai regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial. Skala tersebut berisi pernyataan-pernyataan yang menggambarkan aspek dari regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial. Skala bersifat langsung dengan cara diisi dan dijawab sendiri oleh subjek yang diteliti karena subjek penelitian dianggap mengetahui dirinya sendiri sehingga dapat menjawab pernyataan dengan benar sesuai dengan apa yang dialami dan dirasakan oleh subjek.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala psikologi kepada subjek yang sudah ditentukan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan metode kuesioner dengan model skala *likert*. Skala sikap yang disusun mengungkapkan sikap pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap objek sosial. Skala sikap *attitude statement*, yaitu suatu pernyataan mengenai objek sikap. Pernyataan sikap terdiri dua

macam yaitu pernyataan *favourable* (mendukung terhadap objek sikap) dan pernyataan yang

*unfavourable* (tidak mendukung terhadap objek sikap) (Azwar, 2016).

**Tabel 1. Sistematika Penyebaran Model Likert**

No.	Keterangan	Skor	
		Favourable	Unfavourable
1.	Sangat Sesuai	4	1
2.	Sesuai	3	2
3.	Tidak Sesuai	2	3
4.	Sangat Tidak Sesuai	1	4

Skala yang digunakan dalam penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Skala intensitas penggunaan media sosial merupakan skala yang bertujuan mengukur intensitas penggunaan media sosial. Skala ini merupakan skala yang disusun berdasarkan empat aspek intensitas penggunaan media sosial yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi (Ajzen dalam Frisnawati, 2013).

**Tabel 2. Blue Print Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial Uji Coba**

No.	Variabel	Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Total	
				Favourable	Unfavourable		
1.	Intensitas Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Seberapa sering individu mengakses media sosial dalam interval; hari, minggu, bulan, dan tahun.	1, 5, 9, 13, 17, 61, 65, 69, 73, 79	3, 7, 11, 15, 19, 63, 67, 71, 75, 77	20	
2.		Durasi	Berapa lama waktu individu mengakses media sosial.	4, 8, 12, 6, 18, 64, 68, 72, 74, 78	2, 6, 10, 14, 20, 62, 66, 70, 76, 80	20	
3.		Perhatian	a.	Ketertarikan individu dalam mengakses media sosial mencakup tenaga dan waktu yang tercurah.	21, 23, 25, 33, 35, 37, 45, 47, 49, 57	22, 24, 26, 34, 36, 38, 46, 48, 50, 58	20
			b.	Menunjukkan konsentrasi yang tinggi dalam mengakses media sosial.			
	c.		Individu secara terus-menerus mengakses media sosial				
4.	Penghayatan	a.	Mampu mempraktekkan hal atau informasi yang didapatkan melalui media sosial di kehidupan nyata.	27, 29, 31, 39, 41, 43, 51, 53, 55, 59	28, 30, 32, 40, 42, 44, 52, 54, 56, 60,	20	
		b.	Mampu terpengaruh hal atau informasi melalui media sosial.				
		c.	Upaya untuk membangun hubungan sosial dan terhubung yang lebih intens dalam media sosial.				
Total				40	40	80	

## 2) Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri merupakan skala yang bertujuan mengukur regulasi diri. Skala ini merupakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman (2000). Yang terdiri dari metakognisi, motivasi intrinsik, dan perilaku.

Tabel 3. Blue Print Skala Regulasi Diri Uji Coba

No.	Variabel	Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Total
				Favourable	Unfavourable	
1.	Regulasi Diri	Metakognisi	a. Merencanakan, mengorganisasi, mengatur kegiatan belajar	1, 3, 5, 11, 17, 19, 25, 27, 43, 55	2, 4, 6, 10, 12, 18, 26, 44, 45, 58	20
			b. Melakukan evaluasi dalam kegiatan belajar			
			c. Memonitor diri dalam kegiatan belajar			
2.		Motivasi	a. Memiliki keingintahuan yang tinggi dari diri individu	7, 9, 14, 16, 21, 23, 29, 46, 48, 59	8, 13, 15, 20, 22, 24, 28, 30, 47, 56	20
			b. Belajar tanpa adanya pemaksaan			
			c. Memiliki dorongan untuk berprestasi			
3.		Perilaku	a. Menentukan tujuan belajar	31, 33, 35, 37, 39, 41, 50, 52, 54, 57	32, 34, 36, 38, 40, 42, 49, 51, 53, 60	20
			b. Memilih dan mengembangkan strategi belajar			
			c. Melakukan kontrol diri			
Total				30	30	60

## **2. Prosedur Pembuatan Alat Ukur**

Pengukuran terhadap aspek psikologis tidak dapat dilakukan secara langsung, melainkan hanya dilakukan melalui pengukuran terhadap indikator-indikator perilaku yang merupakan refleksi ada tidaknya aspek yang hendak diungkap dalam diri subjek. Untuk itu diperlukan instrument atau skala pengukuran yang mampu mengungkapkan secara cermat (valid) dan konsisten (reliabel) sehingga informasi yang diperoleh peneliti merupakan dasar pengambilan kesimpulan penelitian yang dapat dipertanggungjawabkan (Azwar, 2019).

Pembuatan alat ukur dalam penelitian adalah berdasarkan variabel-variabel yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Variabel-variabel tersebut menjelaskan mengenai definisi operasional yang memberi makna terhadap suatu variabel dengan cara menspesifikasi aktivitas-aktivitas yang diperlukan untuk mengukur, mengkategorikan, atau memanipulasi variabel tersebut, selanjutnya indikator tersebut ditentukan untuk diukur. Dari indikator kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pernyataan (Sugiyono, 2017).

## **E. Keterpercayaan Penelitian**

Widiyanto (2013), Instrumen yang digunakan untuk mengambil data sebenarnya terlebih dahulu dilakukan uji coba/try out instrument, untuk mengetahui tingkat kebenaran (*validitas*) dan kehandalan (*reliabilitas*). Tujuan uji coba instrumen yang berhubungan dengan intensitas adalah upaya untuk mengetahui validitas dan reliabilitas. Suatu instrument itu valid, apabila dapat mengukur apa yang hendak diukur. Sedangkan tinggi reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen tersebut dapat mengukur apa yang dimaksud dalam menjawab pertanyaan atau pernyataan diantara subjek (Arikuntoro, 2010).

### **1. Uji Validitas**

Pengujian ini dilakukan untuk mengukur sejauh mana tingkat validitas suatu kuesioner. Suatu alat ukur yang validitasnya tinggi akan mempunyai tingkat kesalahan kecil, sehingga data yang terkumpul merupakan data yang memadai. Valid menurut Sugiyono (2015) adalah instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas dalam penelitian ini digunakan analisis aitem, yaitu mengkorelasi skor setiap butir dengan skor total yang merupakan jumlah dari tiap skor butir. Jika ada aitem yang tidak memenuhi syarat, maka aitem tersebut tidak dapat diteliti lebih lanjut. Syarat tersebut menurut sugiyono (2015) yang harus dipenuhi yaitu harus memiliki kriteria sebagai berikut: Jika koefisien korelasi  $r \geq 0,25$  maka

aitem tersebut dinyatakan valid dan jika koefisien korelasi  $r \leq 0,25$  maka aitem tersebut dinyatakan tidak valid.

Kriteria validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*). Menurut Sugiyono (2017) pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan menggunakan kisi-kisi instrument atau matrik pengembangan instrument. Validitas tersebut didapatkan melalui pengujian terlebih dahulu terhadap kelayakan isi tes melalui *professional judgement*. *Professional judgement* dalam penelitian ini adalah dosen pembimbingan penelitian,

## **2. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang memiliki arti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya atau dapat menunjukkan suatu keajegan sehingga dapat memberikan hasil yang relatif sama dari beberapa penelitian yang dilakukan dengan kelompok subjek sebelumnya (Azwar, 2016). Sedangkan menurut Sugiyono (2015) instrumen yang reliabel adalah instrument yang jika digunakan untuk mengukur berkali-kali menghasilkan data yang sama (konsisten).

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dihandalkan. Hal ini menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dikatakan konsisten yang dilakukan penelitian berulang

kali. 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. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya apabila koefisiennya mendekati nilai 0 berarti semakin rendah reliabilitas (Azwar, 2019).

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber lain terkumpul. Menurut Sugiyono (2015), kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 20 *for Windows*. Beberapa tahapan yang akan dilakukan pada penelitian ini antara lain:

## 1. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Mikha Agus Widiyanto (2013), Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Data tergolong normal apabila memenuhi syarat  $p > 0.05$ . Data dengan nilai  $p < 0.05$  menunjukkan bahwa data tersebut tidak termasuk data normal. Sebaliknya apabila data memiliki nilai  $p > 0.05$  menunjukkan bahwa data tersebut normal.

### b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat linear atau tidaknya sebuah data, yaitu untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti (variabel regulasi diri dan variabel intensitas penggunaan media sosial) bersifat linear atau tidak. Jika sig. *Deviation from Linearity* lebih besar  $p > 0.05$  maka kedua variabel berkorelasi linear, sedangkan jika nilai sig. *Deviation from Linearity* lebih kecil  $p < 0.05$  maka tidak berkorelasi linear.

## 2. Uji Hipotesis

Metode yang digunakan untuk melihat hasil dari hipotesis pada penelitian ini kuantitatif korelasional, yaitu dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Carl Pearson, dengan masing-masing aspek yang terdapat pada variabel *independent* yaitu regulasi diri dikorelasi dengan variabel *dependent* intensitas penggunaan media sosial (Arikuntoro, 2010).

Teknik korelasi ini dikembangkan oleh Karl Pearson, yang karenanya sering dikenal Teknik Korelasi Pearson. Koefisien korelasi ( $r$ ) adalah statistika yang menunjukkan kekuatan serta arah yang saling berhubungan diantara variasi dua distribusi skor (Azwar, 2014). Teknik ini mempunyai tujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial dan untuk melihat arah hubungan diantara kedua variabel tersebut. Analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics 20 for windows*.

**BAB IV**  
**LAPORAN PENELITIAN**

**A. Orientasi Kacah dan Uji Coba**

**1. Orientasi Kacah Penelitian**

**a. Sejarah Berdirinya SMA Stella Duce 1 Yogyakarta**

Sekolah Menengah Atas Kanisius (SMA K) didirikan atas hasil permufakatan antara Rm. A. Djojoseputro SJ dan suster-suster St. Carolus Borromeus serta didukung oleh Mgr. A. Sugijoprano SJ, pada tanggal 19 Agustus 1948. Sekolah ini ada dua bagian, bagian laki-laki dipimpin oleh romo-romo Jesuit dan bagian putri dipimpin oleh suster-suster St. Carolus Borromeus.

SMA K bagian putra dipimpin oleh Rm. B. Dumarto SJ dengan mengambil St. Joanes De Britto sebagai pelindung, yang sekarang menjadi SMA Kolese De Britto. SMA K bagian putri dipimpin oleh Sr. Chatarinia CB dengan mengambil nama pelindung Stella Duce, yang berarti Bintang Pembimbing, dan sekarang menjadi SMA Stella Duce.

Sr. Chatarinia CB dan Sr. Bernadia CB memboyong murid-muridnya ke Jalan Sumbing (sekarang Jalan Sabirin) dari jalan Code 4 saat Belanda meninggalkan Yogyakarta tanggal 30 Juni 1949. Sejak Agustus 1949 berlangsung kegiatan belajar-mengajar di Jalan Sumbing 1.

Asrama Putri Stella Duce didirikan di Terban Taman (sekrang Jl. Colombo) Untuk menampung pelajar dari luar kota Yogyakarta. Tahun 1973 asrama yang berada di jalan Sabirin 3 dipindahkan ke jalan Supadi 5. Tahun 1987 gedung asrama di Terban Taman dibongkar dan didirikan gedung provinsialat suster-suster CB, asrama dipindahkan ke Samirono, tepatnya dibelakang asrama syantikara. Sampai sekarang ada dua asrama putri Stella Duce yaitu di Samirono, dan di Jalan Supadi 5.

Suster-suster St. Carolus Borromeus mendirikan Yayasan yang diberi nama TARAKANITA untuk mewadahi sekolah-sekolah, dari Bahasa Sansekerta yang berarti Bintang Pembimbing. Yayasan ini didirikan pada tanggal 29 April 1952 dan pertama kali diketui Sr. Ursulia CB.

Seiring dengan perkembangan zaman dan banyaknya tantangan, upaya untuk meningkatkan SMA Stella Duce 1 menjadi Lembaga pendidikan generasi muda putri yang terdepan terus diupayakan. Hal ini dibuktikan dengan diperolehnya peringkat “A” pada Akreditasi Sekolah tahun 2008, berdasarkan Keputusan Sidang Badan Akreditasi Sekolah Provinsi Daerah Istimewah Yogyakarta pada tanggal 22 November 2008 dengan No. Sertifikat Ma.000051.

Keberhasilan sebuah institusi pendidikan tidak hanya diukur dengan suksesnya penyelenggaraan, ketersediaan sarana prasarana fisik,

staf pengajar yang andal dan struktur kurikulum yang komprehensif, akan tetapi sejauh mana institusi tersebut berhasil menciptakan lulusan yang handal dan berhasil diterima di banyak Perguruan Tinggi baik Negeri maupun Swasta baik dalam kategori negeri maupun luar negeri.

Letaknya di Jl. Sabirin 1,3 Kotabaru, Yogyakarta 55224, Telp. 0274-513478, Fax. 0274-552457, Email. [smastece@gmail.com](mailto:smastece@gmail.com), website : <http://sma-stece.tarakanita.or.id>.

#### **b. Visi dan Misi**

Visi dari didirikannya SMA Stella Suce 1 adalah “Berkepribadian utuh, cerdas, dan berwawasan global.

Adapun Misi dari SMA Stella Duce 1 adalah sebagai berikut:

- a. Menanamkan nilai-nilai kemanusiaan yang hakiki, khususnya perempuan yang beriman, jujur, adil, disiplin, berbelarasa, santun, dan Tangguh.
- b. Melaksanakan proses pendidikan yang kontekstual, kreatif, mandiri, peduli lingkungan, dan bertanggung jawab berasaskan iman Katolik.
- c. Mambangun keunggulan akademik berbasis teknologi.
- d. Menanamkan wawasan kebangsaan.
- e. Menanamkan wawasan global.

Adapun Tujuan sekolah adalah mendidik putri-putri remaja lulusan SMA Stella Duce 1 menjadi sebagai berikut:

- a. Manusia yang menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan yang hakiki, khususnya perempuan yang beriman, jujur, adil, disiplin, berbelarasa, santun, dan Tangguh;
- b. Pembelajaran yang kreatif, mandiri, peduli lingkungan, dan bertanggung jawab berasaskan iman Katolik;
- c. Manusia unggul di bidang akademik dan menguasai teknologi;
- d. Manusia yang berwawasan kebangsaan, menghargai, dan menghormati keberagaman dalam masyarakat
- e. Manusia yang berwawasan global.

## **2. Laporan Pelaksanaan Hasil Uji Coba**

Uji coba skala penelitian ini dilaksanakan di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta. Uji coca skala penelitian dapat dilaksanakan setelah peneliti mendapatkan surat pengantar ijin penelitian dari Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta dan mendapatkan ijin penelitian dari pihak sekolah.

Uji coba skala penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Oktober 2021 dengan meminta subjek mengisi skala penelitian sesuai dengan petunjuk. Subjek dalam uji coba skala ini sebanyak 116 siswa pada skala regulasi diri dan skala intensitas penggunaan media sosial. Setelah mengisi

dua skala penelitian, skala penelitian tersebut kemudian diolah untuk menguji validitas dan reliabilitas skala tersebut.

#### **a. Uji Validitas Alat Ukur**

Penelitian ini menggunakan dua skala penelitian, yaitu skala regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial. Sebelum skala digunakan untuk mengukur, maka terlebih dahulu dilakukan uji skala atau instrument dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Menurut Azwar (2016) validitas menunjukkan pada sejauh mana skala itu mampu mengungkapkan dengan alat ukur dan teliti data mengenai atribut yang dirancang untuk mengukurnya. Sugiyono (2012) mengemukakan bahwa suatu instrument dinyatakan valid apabila  $t$  hitung lebih besar dengan  $t$  tabel.

Dalam melihat sebuah skala, hal penting yang harus diperhatikan yaitu daya beda atau diskriminasi aitem yang berarti sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang akan diukur (Azwar, 2012). Azwar (dalam Prabowo dan Suhendra, 2008) berpendapat bahwa suatu aitem dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasinya pada output SPSS, dapat dilihat pada kolom *Corrected Item Total Correlation*  $> 0.30$ .

Skala regulasi diri terdiri dari 60 aitem pada saat dilakukan uji coba. Setelah dilakukan uji coba, terdapat 46 aitem yang shahih dengan koefisien aitem  $> 0.30$  yang bergerak dari 0,008 sampai 0,598. Hasil uji coba juga menunjukkan bahwa terdapat 14 aitem yang gugur dari 60 aitem yang ada, yaitu 3, 6, 7, 8, 9, 14, 20, 21, 24, 25, 27, 29, 30, dan 31.

Hasil uji coba reliabilitas pada skala ini menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,910. Distribusi aitem skala regulasi diri tertera pada bagian lampiran. Dengan demikian aitem-aitem yang shahih pada skala regulasi diri berdasarkan uji coba penelitian tersebut dapat dilihat pada *blue print* berikut:

**Tabel 4. Aitem Shahih Skala Regulasi Diri**

No.	Variabel	Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Total
				Favourable	Unfavourable	
1.	Regulasi Diri	Metakognisi	Merencanakan, mengorganisasi, mengatur kegiatan belajar Melakukan evaluasi dalam kegiatan belajar Memonitor diri dalam kegiatan belajar	1, 3, 5, 11, 17, 19, 25, 27, 43, 55	2, 4, 6, 10, 12, 18, 26, 44, 45, 58	20
2.		Motivasi	Memiliki keingintahuan yang tinggi dari diri individu Belajar tanpa adanya pemaksaan Memiliki dorongan untuk berprestasi	7, 9, 14, 16, 21, 23, 29, 46, 48, 59	8, 13, 15, 20, 22, 24, 28, 30, 47, 56	20
3.		Perilaku	Menentukan tujuan belajar Memilih dan mengembangkan strategi belajar	31, 33, 35, 37, 39, 41, 50, 52, 54,	32, 34, 36, 38, 40, 42, 49, 51, 53, 60	20

	Melakukan kontrol diri	57		
Total		30	30	60

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyusun kembali aitem-aitem yang shahih tersebut menjadi skala regulasi diri yang valid dan reliabel dengan blue print sebagai berikut:

**Tabel 5. Blue Print Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba**

No.	Variabel	Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Total
				Favourable	Unfavourable	
1.	Regulasi Diri	Metakognisi	Merencanakan, mengorganisasi, mengatur kegiatan belajar Melakukan evaluasi dalam kegiatan belajar Memonitor diri dalam kegiatan belajar	1, 5, 11, 17, 19, 43, 55	2, 4, 10, 12, 18, 26, 44, 45, 58	16
2.		Motivasi	Memiliki keingintahuan yang tinggi dari diri individu Belajar tanpa adanya pemaksaan Memiliki dorongan untuk berprestasi	16, 23, 46, 48, 59	13, 15, 22, 28, 47, 56	11
3.		Perilaku	Menentukan tujuan belajar Memilih dan mengembangkan strategi belajar Melakukan kontrol diri	33, 35, 37, 39, 41, 50, 52, 54, 57	32, 34, 36, 38, 40, 42, 49, 51, 53, 60	19
		Total		30	30	46

Skala intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 80 aitem. Setelah dilakukan uji coba, terdapat 34 aitem yang shahih dengan koefisien korelasi aitem  $> 0.30$  yang bergerak dari 0,014 sampai 0,458. Hasil uji coba juga menunjukkan bahwa terdapat 46 aitem yang gugur

dari 80 aitem yang ada, yaitu 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 50, 51, 54, 55, 56, 60, 61, 67, 71, 72, 73, 75, 77, 78, 79,

Hasil uji coba skala intensitas penggunaan media sosial menghasilkan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,866. Distribusi skala intensitas penggunaan media sosial tertera pada bagian lampiran. Dengan demikian aitem-aitem yang shahih pada skala intensitas penggunaan media sosial berdasarkan hasil uji coba tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Aitem Shahih Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial**

No.	Variabel	Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Total
				Favourable	Unfavourable	
1.	Intensitas Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Seberapa sering individu mengakses media sosial dalam interval; hari, minggu, bulan, dan tahun.	1, 5, 9, 13, 17, 61, 65, 69, 73, 79	3, 7, 11, 15, 19, 63, 67, 71, 75, 77	20
2.		Durasi	Berapa lama waktu individu mengakses media sosial.	4, 8, 12, 16, 18, 64, 68, 72, 74, 78	2, 6, 10, 14, 20, 62, 66, 70, 76, 80	20
3.		Perhatian	Ketertarikan individu dalam mengakses media sosial mencakup tenaga dan waktu yang tercurah.  Menunjukkan konsentrasi yang tinggi dalam mengakses media sosial.  Individu secara terus-menerus mengakses media sosial	21, 23, 25, 33, 35, 37, 45, 47, 49, 57	22, 24, 26, 34, 36, 38, 46, 48, 50, 58	20

4.	Penghayatan	Mampu mempraktekkan hal atau informasi yang didapatkan melalui media sosial di kehidupan nyata.	27,	29,	31,	28,	30,	32,	40,	20
		Mampu terpengaruh hal atau informasi melalui media sosial.	39,	41,	43,	42,	44,	52,	54,	
		Upaya untuk membangun hubungan sosial dan terhubung yang lebih intens dalam media sosial.	51,	53,	55,	56,	60,	59		
	Total		40	40	80					

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti Menyusun Kembali aitem-  
atem yang shahih menjadi skala intensitas penggunaan media sosial  
yang valid dan reliabel dengan *blue print* sebagai berikut:

**Tabel 7. Blue Print Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial**

No.	Variabel	Aspek-aspek	Indikator	Aitem		Total
				Favourable	Unfavourable	
1.	Intensitas Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Seberapa sering individu mengakses media sosial dalam interval; hari, minggu, bulan, dan tahun.	1, 5, 65, 69	63	5
2.		Durasi	Berapa lama waktu individu mengakses media sosial.	4, 8, 18, 64, 68, 74	20, 62, 66, 70, 76, 80	12
3.		Perhatian	Ketertarikan individu dalam mengakses media sosial mencakup tenaga dan waktu yang tercurah. Menunjukkan konsentrasi yang tinggi dalam mengakses media sosial. Individu secara terus-menerus mengakses media sosial	23, 25, 27, 33, 45, 49, 57	22, 46, 48, 58	11
4.		Penghayatan	Mampu mempraktekkan hal atau informasi yang didapatkan melalui media sosial di kehidupan nyata. Mampu terpengaruh hal atau informasi melalui media sosial. Upaya untuk membangun hubungan sosial dan terhubung yang lebih intens dalam media sosial.	27, 53, 59	30, 44, 52	6
Total				40	40	34

### b. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Uji Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode atau pendekatan *Cronbach's alpha coefficient* yang hanya memerlukan sekali

saja pengenaaan tes tunggal pada subjek penelitian melihat konsistensi di dalam tes itu sendiri.

Hasil dari uji skala regulasi diri menunjukkan *Cronbach's alpha coefficient* sebesar 0,910 dan pada skala intensitas penggunaan media sosial menunjukkan *Cronbach's alpha coefficient* sebesar 0,866. Menurut Azwar (2016), semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Hal ini menunjukkan bahwa skala regulasi diri dan skala intensitas penggunaan media sosial dapat dipercaya atau reliabel. Hasil uji reliabilitas skala regulasi diri dan skala intensitas penggunaan media sosial pada penelitian ini tertera pada lampiran

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan pengambilan data penelitian dilakukan di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan setelah mendapatkan surat rekomendasi dan ijin penelitian dari Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta. Pengambilan data penelitian di SMA Stella Duce 1 dilaksanakan pada tanggal 5 November 2021. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan 2 skala yang dibantu oleh pihak sekolah melalui *google form*.

Sampel pada penelitian ini adalah siswi-siswi kela XI yang berjumlah 170 siswa. Skala tersebut kemudian diolah untuk menguji normalitas, linearitas, dan hipotesis

### C. Analisis Data

#### 1. Data Deskriptif

Penyajian data deskriptif penelitian bertujuan untuk memberi informasi yang bersifat deskriptif terhadap data yang ada. Data deskriptif yang menggambarkan keadaan atau kondisi responden merupakan informasi tambahan untuk memahami hasil-hasil penelitian. Berikut tabel deskripsi subjek penelitian:

**Tabel 8. Jenis kelamin Subjek Penelitian**

	Jenis kelamin	Jumlah	%
Reguulasi Diri	Perempuan	170	100%
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Perempuan	170	100%

Deskripsi data tabel 8 bedasarkan jenis kelamin subjek penelitian dapat diketahui banyaknya data adalah 170 subjek kelamin perempuan. Presentase subjek dengan jenis kelamin perempuan sebesar 100%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Sebagian besar subjek yang

digunakan dalam penelitian ini adalah siswi. Kemudian deskripsi data perbandingan berdasarkan usia subjek sebagai berikut:

**Tabel 9. Usia Subjek Penelitian**

<b>Usia</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
14 Tahun	2	1%
15 Tahun	34	20%
16 Tahun	90	53%
17 Tahun	44	26%

Deskripsi data tabel diatas berdasarkan usia subjek penelitian dapat diketahui bahwa subjek yang berusia 14 tahun berjumlah 2 orang, 15 tahun berjumlah 34 orang, 16 tahun berjumlah 90 orang dan 17 tahun berjumlah 44 orang. Dapat disimpulkan bahwa subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini di dominasi oleh subjek yang berusia 16 tahun. Selanjutnya, deskripsi data berdasarkan jumlah media sosial yang dimiliki saat ini sebagai berikut:

**Tabel 10. Jumlah Media Sosial yang Dimiliki Saat Ini**

<b>Media sosial</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
1	13	8%
2 – 3	77	45%
> 3	80	47%

Deskripsi di atas menunjukkan bahwa jumlah media sosial yang digunakan subjek saat ini berbeda-beda. Subjek yang memiliki 1 media sosial sebanyak 13 orang, 2-3 media sosial sebanyak 77 orang, dan yang memiliki lebih dari 3 media sosial sebanyak 80 orang. Sehingga dalam penelitian subjek memiliki lebih dari 3 media sosial yang saat ini digunakan. Selanjutnya deskripsi data berdasarkan media sosial yang sering digunakan setiap hari sebagai berikut:

**Tabel 11. Media Sosial yang Sering Digunakan**

<b>Media Sosial</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
Instagram	130	34%
WhatsApp	153	41%
Facebook	39	10%
Twitter	35	9%
Line	21	6%

Deskripsi data berdasarkan media sosial yang sering digunakan, dapat dilihat subjek yang aktif menggunakan media sosial Instagram sebanyak 130 orang, WhatsApp sebanyak 153 orang, Facebook sebanyak 39 orang, Twitter sebanyak 35 orang, dan Line sebanyak 21 orang. Presentase penggunaan media sosial paling aktif adalah WhatsApp 41%, Instagram 34%, Facebook 10%, Twitter 9%, dan Line 6%. Maka dapat disimpulkan bahwa WhatsApp adalah media sosial yang sering digunakan oleh subjek penelitian. Kemudian deskripsi data berdasarkan frekuensi harian penggunaan media sosial adalah sebagai berikut:

**Tabel 12. Frekuensi Harian Penggunaan Media Sosial**

<b>Frekuensi harian penggunaan media sosial</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
4 Kali per hari	50	29%
> 4 Kali per hari	120	71%

Deskripsi data berdasarkan frekuensi harian penggunaan media sosial dapat dilihat subjek yang menggunakan media sosial selama 4 kali sehari sebanyak 50 orang dan > 4 kali sehari sebanyak 120 orang. Maka dapat disimpulkan bahwa > 4 kali sehari subjek yang sering menggunakan media sosial dalam penelitian ini sebanyak 120 orang

dengan presentase 71%. Kemudian deskripsi data berdasarkan kegiatan yang dilakukan di media sosial sebagai berikut:

**Tabel 13. Kegiatan yang Dilakukan Di Media Sosial**

<b>Kegiatan di Media Sosial</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
Melihat beranda	130	22%
Update status	66	11%
Upload foto dan video	52	9%
Sharing berita	57	10%
Like	88	15%
Stalking	51	9%
Game	37	6%
Menambah pertemanan	36	6%
Menulis (motivasi, berita, dll)	32	6%

Deskripsi data berdasarkan kegiatan yang dilakukan di media sosial dapat dilihat bahwa kegiatan subjek di media sosial yang melihat beranda sebanyak 130 orang, update status sebanyak 66 orang, upload foto dan video sebanyak 52 orang, sharing berita sebanyak 57 orang, like sebanyak 88 orang, stalking sebanyak 51 orang, game sebanyak 37 orang, menambah pertemanan 36 orang, menulis (motivasi, cerita, dll) sebanyak 32.

Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan paling banyak yang dilakukan subjek di media sosial adalah melihat beranda sebanyak 130 orang dengan presentase 22%.

Tabel berikut menyajikan gambaran umum/deskripsi singkat mengenai penelitian yang berisikan fungsi-fungsi statistika dasar, diantaranya skor minimum, skor maksimum, mean, dan standar deviasi yang terbagi menjadi skor empirik (didapatkan dari subjek penelitian) dan skor hipotetik (yang memungkinkan).

**Tabel 14. Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Skor Min	Skor Max	Mean	SD	Skor Min	Skor Max	Mean	SD
Regulasi Diri	132	528	330	66	98	174	134,82	15,314
Intensitas Penggunaan Media Sosial	44	176	110	22	37	108	75,81	10,975

Data hipotetik menjelaskan data setelah uji coba sedangkan data empirik merupakan data penelitian. Tabel diatas menunjukkan bahwa secara hipotetik sekala regulasi diri memiliki skor minimum adalah 132 dan skor maximum adalah 220. Karena skala regulasi diri terdiri

132 aitem dengan skor masing-masing bergerak dari 1 – 4, sehingga rentang minimum dan maksimum adalah  $132 \times 1 = 132$  sampai  $132 \times 4 = 528$ . Mean hipotetiknya ( $\mu$ ) bernilai  $(528 + 132) : 2 = 330$  dan jarak sebaran sebesar  $528 - 132 = 396$ . Setiap standar deviasi ( $\sigma$ ) bernilai  $396 : 6 = 66$ . Sedangkan secara empiris, regulasi diri memiliki skor minimum 98 dan skor maksimum 174, mean empiris ( $\mu$ ) bernilai 134,82 dan standar deviasinya ( $\sigma$ ) bernilai 15,314.

Tabel diatas juga menjelaskan bahwa secara hipotetik, skala intensitas penggunaan media sosial memiliki skor minimum 44 dan maksimum 176. Skala intensitas penggunaan media sosial terdiri 44 aitem dengan skor masing-masing aitem bergerak dari 1 – 4, sehingga rentang minimum dan maksimumnya adalah  $44 \times 1 = 44$  sampai dengan  $44 \times 4 = 176$ . Mean hipotetiknya ( $\mu$ ) bernilai  $(176 + 44) : 2 = 110$  dan jarak sebaran sebesar  $176 - 44 = 132$ . Setiap standar deviasi ( $\sigma$ ) bernilai  $132 : 6 = 22$ . Sedangkan secara empiris, intensitas penggunaan media sosial memiliki skor minimum 37 dan maksimumnya 108, mean empirisnya ( $\mu$ ) bernilai 75,81 dan standar deviasinya ( $\sigma$ ) bernilai 10,975.

Setelah mengetahui nilai mean ( $\mu$ ) dan standar deviasi ( $\sigma$ ) dari hasil tersebut, maka langkah selanjutnya adalah mengetahui kategori

regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial. Tujuan dari adanya kategorisasi adalah menempatkan posisi individu ke dalam kelompok-kelompok sesuai dengan tingkatan dan golongannya pada atribut psikologi yang hendak diukur (Azwar, 2016). Berikut ini disajikan seberapa besar distribusi skor masing-masing skala.

a. Regulasi Diri

Kategori pengukuran pada subjek penelitian dibagi menjadi tiga, yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Untuk mencari skor kategori diperoleh dengan pembagian sebagai berikut:

- 1) Tinggi =  $X > (\mu + 1\sigma)$   
 $= X > (134,82 + 1 \times 15,314)$   
 $= X > 150,134$
- 2) Sedang =  $(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$   
 $= (134,82 - 1 \times 15,314) \leq X \leq (134,82 + 1 \times 15,314)$   
 $= 119,506 \leq X \leq 150,134$
- 3) Rendah =  $X \leq (\mu - 1\sigma)$   
 $= X \leq (134,82 - 1 \times 15,314)$   
 $= X \leq 119,506$

Keterangan:

$\mu$ : Mean Empirik

$\Sigma$ : Standar Deviasi

X: Skor Subjek

Setelah diketahui nilai kategori tinggi, sedang, dan rendah, maka akan diketahui prosentase dengan menggunakan rumus:

$$P = F/N \times 100\%$$

Dengan demikian maka dapat diperoleh kriteria regulasi diri sebagai berikut:

**Tabel 15. Kategori Pengukuran Regulasi Diri**

<b>Kategori</b>	<b>Norma</b>	<b>Skor</b>	$\Sigma$	<b>%</b>
<b>Tinggi</b>	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 150,134$	31	18%
<b>Sedang</b>	$(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$	$119,506 \leq X \leq 150,134$	112	66%
<b>Rendah</b>	$X \leq (\mu - 1\sigma)$	$X \leq 119,506$	27	16 %
<b>Total</b>			170	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa siswi-siswi SMA Stella Duce 1 memiliki regulasi diri yang dihitung dari 170 sampel, siswi yang memiliki kategori tinggi sebanyak 31 siswi (18%), yang memiliki kategori sedang sebanyak 112 siswi (66%), dan yang memiliki kategori rendah sebanyak 27 siswi (16%). Maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri siswi Stella Duce 1 Yogyakarta pada kategori sedang sebanyak 112 (66%), dari sampel sebanyak 170 siswi.

b. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kategori pengukuran intensitas penggunaan media sosial pada subjek dibagi menjadi tiga, yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mencari skor kategori diperoleh dengan pembagian sebagai berikut:

- 1) Tinggi =  $X > (\mu + 1\sigma)$   
 $= X > (75,81 + 1 \times 10,975)$   
 $= X > 86,785$
- 2) Sedang =  $(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$   
 $= (75,81 - 1 \times 10,975) \leq X \leq (75,81 + 1 \times 10,975)$   
 $= 64,835 \leq X \leq 86,785$
- 3) Rendah =  $X \leq (\mu - 1\sigma)$   
 $= X \leq (75,81 - 1 \times 10,975)$   
 $= X \leq 64,835$

Keterangan:

$\mu$ : Mean Empirik

$\Sigma$ : Standar Deviasi

X: Skor Subjek

Setelah diketahui nilai kategori tinggi, sedang dan rendah maka akan diketahui prosentasenya dengan menggunakan rumus:

$$P = F/N \times 100\%$$

Dengan demikian maka dapat diperoleh kriteria Intensitas penggunaan media sosial sebagai berikut:

**Tabel 16. Kategori Pengukuran Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Kategori	Norma	Skor	$\Sigma$	%
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 86,785$	31	18%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$	$64,835 \leq X \leq 86,785$	117	69%
Rendah	$X \leq (\mu - 1\sigma)$	$X \leq 64,835$	22	13 %
Total			170	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa para siswi SMA Stella Duce 1 Yogyakarta memiliki intensitas penggunaan media sosial yang dihitung dari 170 sampel, siswi yang kategori tinggi sebanyak 31 siswi (18%), siswi yang kategori sedang sebanyak 117 siswi (69%), dan siswi yang kategori rendah sebanyak 13%. Maka, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada para siswi di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 117 siswi (69%) dari total sampel yang berjumlah 170 siswi.

## 2. Hasil Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus Kolmogrov-

Smirnov. Data tergolong normal apabila memenuhi syarat  $p > 0.05$  data dengan nilai  $p < 0.05$  menunjukkan bahwa data tersebut memiliki perbedaan yang signifikan dengan data normal. Sebaliknya, apabila data memiliki nilai  $p > 0.05$  menunjukkan bahwa data tersebut tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan data yang normal. Hal ini berarti sebaran datanya normal.

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan penelitian dengan menggunakan SPSS Versi 20 Windows, maka hasil uji normalitas data penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 17. Uji Normalitas**

Variabel	Koefisien Normalitas	Sig	P	Keterangan
Regulasi Diri	0,537	0,935	>0,05	Normal
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,818	0,516	>0,05	Normal

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa uji normalitas menyatakan nilai Asmp. Sig. (2-tailed) pada variabel regulasi diri sebesar 0,935 ( $p > 0,05$ ) dan intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,516 ( $P > 0,05$ ) sehingga sebaran skor regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial berada dalam sebaran normal.

### b. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk melihat linear atau tidaknya sebuah data, yaitu mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti (variabel regulasi diri dan variabel intensitas penggunaan media sosial) bersifat linear atau tidak. Jika sig. *Deviation from Linearity* lebih besar  $p > 0.05$  maka kedua variabel berkorelasi linear, sedangkan jika nilai signifikan *Deviation from Linear* lebih kecil  $p < 0,05$  maka tidak berkorelasi linier.

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan peneliti dengan menggunakan SPSS Versi 20 Windows, maka hasil uji linearitas data penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 18. Uji Linearitas**

Variabel	Koefisien Linieritas	Signifikansi (P>0,05)	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial & Regulasi Diri	0,788	0,847	Linier

Dari tabel diatas dapat dilihat output uji linearitas menunjukkan bahwa diperoleh nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,847 yaitu lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial terdapat hubungan linear yang

signifikan antara variabel regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial.

### c. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan teknik korelasi, yaitu *Pearson Product Moment*. Analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS for windows versi 20. Syarat dalam penelitian ini adalah jika taraf signifikan ( $p$ ) kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka terdapat hubungan yang signifikan.

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan oleh peneliti, hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 19. Uji Hipotesis**

Variabel	Nilai rxy	Sig. (p<0,005)	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial & Regulasi Diri	-0,599	0,000	Signifikan

Hasil uji hipotesis diatas menunjukkan koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) sebesar -0,599 dan taraf signifikansi sebesar 0,000. Koefisien korelasi tersebut lebih besar dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) dan taraf signifikansi (*2-tailed*) lebih kecil dari 0,01 ( $p < 0,01$ ) sehingga

dapat dikatakan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Tanda negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan kedua variabel tersebut adalah negatif. Artinya, semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial pada siswi-siswi SMA Stella Duce 1 Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada siswi-siswi SMA Stella Duce 1 Yogyakarta.

#### **D. Hasil Penelitian**

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

## E. Pembahasan

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 sebelumnya yang sejalan dengan hasil penelitian ini adalah penelitian Sifa dan Sawitri (2018) dengan subjek penelitian

adalah siswa SMK Jayawisata Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan negatif antara regulasi diri dengan adiksi media sosial *Instagram* dengan nilai koefisien korelasinya. Sebesar -0,231 dan nilai signifikasi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dalam penelitian tersebut, regulasi diri memberi sumbangan sebesar 5,4%. Penelitian lain yang senada yaitu penelitian Sianipar & Kaloeti (2019) mengenai hubungan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Penelitian itu mendapatkan hasil bahwa ada hubungan yang negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Penelitian itu juga mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan nilai koefisien -0,169 dengan  $p = 0,010$  ( $p < 0,05$ ). Dalam penelitian ini regulasi diri memberi sumbangan efektif sebesar 2,9 %.

Penelitian Haryuningrum & Sawitri (2015) menemukan bahwa faktor penyebab adiksi situs jejaring sosial *Facebook*, salah satunya adalah regulasi diri yang rendah. Lebih lanjut, W.Zhang (2015) mengatakan bahwa subjek yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan lebih mampu mengendalikan penggunaan internet untuk membantu mengerjakan tugas akademik. Remaja dengan regulasi diri yang rendah memiliki resiko yang lebih besar untuk cenderung tidak terkontrol dalam

menggunakan media sosial sehingga intensitas penggunaan media sosial tinggi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wanjohi., (2015) yang menjelaskan bahwa kurangnya pengaturan diri pada mahasiswa sehingga memiliki kecenderungan kecanduan terhadap penggunaan media sosial. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh 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.

Hasil penelitian Haryuningrum dan Sawitri (2015) menunjukkan bahwa terdapat faktor lain di luar regulasi diri yang memungkinkan berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial, seperti keterampilan sosial, kemampuan sosialisasi, kebutuhan afiliasi dan kontrol diri.

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.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai hubungan antara regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada siswi di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta, maka dapat disimpulkan bahwa:

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.

#### **B. Kelemahan Penelitian**

Terdapat beberapa kelemahan penelitian ini, diantaranya adalah media sosial yang diungkap pada penelitian ini tidak mempertimbangkan media online lainnya misalnya tiktok yang sedang banyak diminati saat pandemi covid-19 ataupun *video streaming* yang banyak dionton melalui youtube dan netflix. Hal ini dikarenakan peneliti memilih beberapa media sosial melalui sumber

buku Rohmadi (2016) dan bukan berdasarkan pada kasus peningkatan penggunaan media sosial yang dimana mengungkapkan aplikasi-aplikasi media online yang digunakan selama masa pandemi.

Selain itu, kelemahan pada penelitian ini adalah terdapat *feeking good* atau menjawab dengan hal-hal baik pada jawaban setiap aitem pernyataan kuesioner yang disebarakan, sehingga hasil penelitian ditemukan kategori intensitas penggunaan media sosialnya sedang dan regulasi diri juga berada dikategori sedang. Hal ini dikarenakan aitem pernyataan untuk mengukur aspek-aspeknya terlalu banyak atau panjang, aitem pernyataan yang memerlukan jawaban dengan berpikir berat, sehingga membuat responden jenuh saat menjawab aitem pernyataan pada skalanya.

### **C. 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 dilingkungan 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. Sebaiknya skala variabel yang sedang diukur, hendaknya aitem pernyataan/pertanyaannya tidak Panjang ataupun banyak sehingga responden tidak jenuh saat menjawab aitem pernyataan skala yang sedang diukur. Serta sebaiknya aitem pernyataan pada skala tidak mengiring ke jawaban yang baik saja atau yang jelek saja.

## 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).
- Azwar, S. (2000). Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi belajar Edisi II. Yogyakarta. *Pustaka Pelajar Offset*.
- Azwar, S. (2013). Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi belajar Edisi II. Yogyakarta. *Pustaka Pelajar Offset*.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Azwar, S (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S (2019). *Penyusunan Skala Psikologi. Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- 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*.
- Kirik, 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>
- Nasrullah, R. (2017). *Peer Riview Etnografi Virtual Riset Komunikasi Budaya Sosioteknologi Di Internet (Reviewer 1)*. Simbiosis Rekatama Media.
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., & Yamin, A. (2020). Self-Control of Social Media Usage in Adolescents. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540.
- Panuju, P., & Umami, I. (1999). Psikologi remaja. Yogyakarta: PT Tiara Wacana, 1–16.
- Rahmawati, H. N., Iqomh, M. K. B., & Hermanto, H. (2019). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 77–81.
- 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.
- Rueda, M. R., Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2004). Attentional control and self-regulation. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 2, 284–299.
- Salim, P., & Salim, Y. (1991). *Kamus bahasa Indonesia kontemporer*. Edisi Pertama.
- Sandya, A. P., Rakhmad, W. N., & KOM, M. I. (2016). Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial dan Faktor Pendorong Kehadiran Publik terhadap Partisipasi Politik dalam Perbincangan Politik Berbentuk Meme. *Interaksi Online*, 4(3), 1–13.

- 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.
- Sherlyanita, A. K., & Rakhmawati, N. A. (2016). Pengaruh dan pola aktivitas penggunaan internet serta media sosial pada siswa SMPN 52 Surabaya. *Journal of Information Systems Engineering and Business Intelligence, 2(1)*, 17–22.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati, 8(1)*, 136–143.
- Sifa, I. A. M., & Sawitri, D. R. (2020). Dalam *Jurnal EMPATI (2020-06–30 ed., hlm. 8)*.
- Sisrazeni, S. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Interaksi Sosial Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Tahun 2016/2017 iain batusangkar. *Proceeding IAIN Batusangkar, 1(2)*, 437–448.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi, 4(1)*, 1–10.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (mix methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Syafrida, R. (2014). Regulasi Diri Dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Keterampilan Sosial. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 8(2), 375–384.
- Syamsuudin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Tim APJII. (2017). Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia. <http://apjii.or.id.pdf> diakses pada 2 Mei 2020
- Tim APJII. (2019). Penetrasi & Profil Pengguna Internet Indonesia tahun 2018. <http://apjii.or.id.pdf> diakses pada 2 Mei 2020
- Tekno.com. (2021, 23 Mei). Jumlah Pengguna Internet Indonesia 2021 Tembus 202 Juta. Diakses 2 Mei 2021, dari <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/16100057/jumlah-pengguna-internet-indonesia-2021-tembus-202-juta>
- 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>
- Wang, C., Lee, M. K., & Hua, Z. (2015). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision support systems*, 69, 40–49.
- 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, D., Zhao, J. L., Zhou, L., & Nunamaker Jr, J. F. (2004). Can e-learning replace classroom learning? *Communications of the ACM*, 47(5), 75–79.
- 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.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64–70.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2004). Self-regulating intellectual processes and outcomes: A social cognitive perspective. *Motivation, emotion, and cognition: Integrative perspectives on intellectual functioning and development*, 323–349.



**LAMPIRAN**



**Lampiran 1 Skala Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Media  
Sosial Sebelum Uji Coba**

**Petunjuk Pengisiannya, sebagai berikut:**

1. Isilah terlebih dahulu kolom identitas yang tersedia
2. Bacalah setiap pernyataan secara teliti sebelum anda menjawab
3. Jawablah setiap butir pernyataan dengan sejujurnya sesuai dengan keadaan yang anda alami.
4. Dalam penelitian ini, terdiri dari empat alternatif jawaban, yaitu:

**SS** = Sangat Sesuai

**S** = Setuju

**TS** = Tidak Sesuai

**STS** = Sangat Tidak Sesuai

5. Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda centang (√) pada pilihan yang menggambarkan keadaan teman-teman.

Contoh cara pengisian:

<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
Saya membuat target waktu dalam menyelesaikan tugas sekolah	√			

6. Kerahasiaan identitas dan jawaban akan dijamin oleh peneliti.
7. Selamat mengerjakan dan saya ucapkan terimakasih atas partisipasi teman-teman

**Nama** : .....

**Usia** : .....

**Kelas** : .....

### SKALA I

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya membuat target waktu dalam menyelesaikan tugas sekolah				
2.	Saya tidak membuat dateline tugas yang akan dikerjakan				
3.	Saya akan belajar terlebih dahulu sebelum menonton film				
4.	Saya tidak menyiapkan apa yang harus dipelajari untuk sekolah besok				
5.	Saya rutin membuat jadwal kegiatan sebelum tidur				
6.	Saya memutuskan sesuatu hal tanpa mempertimbangkan baik dan buruknya				
7.	Saya bisa memahami materi yang dijelaskan oleh guru saat belajar melalui daring				
8.	Meskipun saya belum paham materinya, saya enggan membaca ulang materi tersebut				
9.	Saya mencari tahu informasi baru yang ingin diketahui dari berbagai sumber referensi				
10.	Saya merasa bahwa hasil belajar yang kurang memuaskan tidak perlu ditingkatkan				
11.	Saya mengatur waktu belajar setiap hari				
12.	Saya ketinggalan informasi tugas-tugas sekolah karena sibuk mengakses media sosial				

13.	Saya tidak paham dengan apa yang dipelajari di kelas				
14.	Saya mencari tahu jawaban soal-soal sulit dari berbagai sumber referensi				
15.	Ketika mengerjakan ujian sekolah, saya hanya membaca semampunya				
16.	Saya merasa tenang apabila sudah belajar untuk persiapan materi pelajaran besok				
17.	Saya menganalisa hasil belajar diri sendiri setiap minggunya agar mendapat hasil yang maksimal				
18.	Menurut saya mengerjakan contoh-contoh soal-soal pelajaran di buku hanya membuang waktu				
19.	Saya akan berusaha memperbaiki target belajar yang belum tercapai				
20.	Saya sering menyerah saat mendapatkan tugas yang sulit				
21.	Saya merasa puas apabila menguasai materi pelajaran yang akan dipelajari di kelas				
22.	Saya belajar hanya pada saat akan ujian saja				
23.	Saya mampu melawan kemalasan diri sendiri				
24.	Salah satu kebiasaan yang sulit saya ubah adalah menunda-nunda waktu mengerjakan tugas				
25.	Saya mencatat setiap nilai yang dicapai pada setiap ujian sebagai bahan evaluasi untuk ujian berikutnya				
26.	Saya kurang mampu memaksimalkan hasil belajar yang sudah saya capai sebelumnya				
27.	Saya mampu bertahan dalam menyelesaikan tugas sekolah yang sulit				
28.	Saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermalas-malasan				

29.	Saya puas apabila menyelesaikan tugas sekolah tanpa menunda-nunda				
30.	Bagi saya nilai jelek merupakan hal biasa				
31.	Saya mampu mencapai apa yang sudah menjadi tujuan diri sendiri				
32.	Saya tidak ingin berubah menjadi lebih baik				
33.	Saya akan pergi berlibur, apabila semua deadline tugas sekolah sudah terselesaikan				
34.	Saya tidak memiliki harapan dalam meraih kesuksesan				
35.	Saya akan menonton film, apabila tugas sekolah sudah selesai				
36.	Saya tidak mempedulikan nilai ujian yang jelek				
37.	Saya akan bermain media sosial setelah menyelesaikan tugas sekolah				
38.	Bagi saya membuat ringkasan buku pelajaran merupakan suatu hal yang melelahkan				
39.	Saya membuat strategi belajar agar lebih menarik untuk membaca				
40.	Saya tidak memiliki target waktu untuk menyelesaikan tugas sekolah				
41.	Saya berusaha mengulang materi yang belum bisa saya pahami untuk persiapan ujian				
42.	Saya tidak memiliki catatan khusus saat belajar				
43.	Saya tahu cara mengatasi hambatan saat belajar				
44.	Saya hanya diam saja, saat kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah				
45.	Saya tidak sempat membaca kembali catatan materi karena sibuk menonton film				
46.	Saya berusaha memperbaiki nilai, ketika sebelumnya mendapatkan nilai yang jelek				

47.	Saya tidak mempedulikan setiap pencapaian nilai ujian				
48.	Saya yakin mampu mendapatkan prestasi terbaik di kelas				
49.	Saya seringkali lupa meletakkan buku pelajaran				
50.	Saya akan menandai poin penting dari materi yang saya baca				
51.	Saya sering bermain media sosial meskipun tugas belum selesai				
52.	Saya tetap berkonsentrasi belajar sehingga tidak ada ketinggalan materi yang disampaikan oleh guru				
53.	Ketika melakukan hal-hal yang menarik, saya melupakan waktu belajar				
54.	Saya tetap menyelesaikan tugas meskipun banyak hal-hal lain yang lebih menarik untuk dilakukan				
55.	Saya tetap konsisten dalam menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakan				
56.	Saya terbiasa mengerjakan ujian tanpa persiapan terlebih dahulu				
57.	Saya bisa menolak ajakan teman untuk menonton film karena deadline tugas yang harus diselesaikan				
58.	Saya tidak ingin berusaha ketika mendapatkan kesulitan dalam tugas sekolah				
59.	Saya berusaha untuk tidak mengecewakan hasil ujian sendiri				
60.	Saya mudah terpengaruh dengan notifikasi media sosial saat pembelajaran berlangsung				

## SKALA II

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering <i>update</i> kegiatan ke Instagram lebih dari 5 kali dalam sehari				
2.	Saya mementingkan tugas sekolah daripada melihat postingan selebgram seharian				
3.	Saya tidak suka <i>update story</i> keseharian ke Instagram				
4.	Saya terbiasa menggunakan Whatsapp untuk ngobrol bersama teman-teman lebih dari 8 jam sehari				
5.	Saya bisa <i>chatting</i> di Whatsapp sampai tengah malam dalam sehari				
6.	Saya mendahulukan tugas sekolah dibandingkan <i>stalking</i> orang lain di Facebook dalam seharian				
7.	Saya merasa mengakses Whatsapp dalam sehari banyak menyita waktu dalam beraktivitas				
8.	Saya bisa membaca status orang lain di Twitter lebih dari 5 jam sehari				
9.	Saya membagikan konten ke Instagram 5 kali dalam sehari				
10.	Saya mampu mengontrol diri untuk tidak mengakses Line selama lebih dari 5 jam sehari				
11.	Saya mampu tidak membuka Twitter dalam seharian				
12.	Saya merasa tidak tenang apabila belum membuka Line lebih dari 5 jam sehari				
13.	Saya lebih senang <i>chat</i> menggunakan stiker-stiker melalui Line berjam-jam dalam sehari				
14.	Saya lebih memilih diskusi secara langsung daripada membuka				

	postingan orang lain di Instagram dalam sehari				
15.	Saya mengakses Twitter di waktu senggang saja dalam sehari				
16.	Saya merasa puas apabila telah menggunakan Twitter lebih dari 5 jam sehari				
17.	Saya merasa waktu tidak tersita hanya untuk melakukan <i>stalking</i> di Facebook dalam sehari				
18.	Saya tetap melakukan chat Whatsapp saat berlangsungnya pembelajaran selama lebih dari 3 jam setiap hari				
19.	Saya tidak berminat menggunakan Line				
20.	Saya lebih nyaman ngobrol langsung daripada berkomunikasi lewat Facebook sehari				
21.	Saya menikmati aktivitas saat mengakses media sosial				
22.	Saya hanya memiliki akun media sosial sesuai kebutuhan saja				
23.	Bagi saya menggunakan media sosial sehari sangat menyenangkan				
24.	Saya merasa terganggu dengan fitur yang ada di media sosial				
25.	Alasan utama saya membuka internet adalah untuk mengakses media sosial				
26.	Saya mengakses media sosial hanya saat butuh saja				
27.	Saya suka meniru gaya orang lain yang terdapat di media sosial				
28.	Gaya berbusana yang sedang tren di media sosial tidak mempengaruhi saya dalam gaya berbusana sehari				
29.	Orang-orang yang di media sosial memberikan inspirasi terhadap penampilan saya sehari-hari				
30.	Saya tidak mengikuti tren apabila tidak bermanfaat bagi diri sendiri				
31.	Saya mencoba tips yang dijumpai di media sosial				
32.	Saya tidak tertarik untuk mengikuti tips yang dijumpai di				

	media sosial				
33.	Saya suka menggunakan media sosial karena banyak fiturnya				
34.	Kadang saya bosan menggunakan media sosial				
35.	Saat mengakses media sosial, saya sering melupakan teman yang berada di sekitar				
36.	Saya tidak pernah mengakses media sosial saat pembelajaran berlangsung				
37.	Saya sering membuka media sosial saat pembelajaran berlangsung				
38.	Saya mendapatkan teguran karena sibuk menggunakan media sosial seharian				
39.	Saya membeli makanan yang sedang viral di media sosial				
40.	Saya tidak mudah percaya dengan berita yang viral di media sosial				
41.	Banyak sekali informasi yang saya dapatkan saat mengakses media sosial				
42.	Informasi yang saya baca hanya untuk konsumsi pribadi dan tidak dibagikan ke orang lain				
43.	Cara pandang saya banyak dipengaruhi oleh artikel-artikel yang dibaca dari media sosial				
44.	Saya tidak terpengaruh dengan barang-barang yang diiklankan di media sosial				
45.	Saya tidak suka diganggu ketika mengakses media sosial				
46.	Menurut saya mengakses media sosial mengganggu konsentrasi belajar				
47.	Saya mampu menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses media sosial				
48.	Menurut saya mengakses media sosial mengganggu aktivitas yang sedang dilakukan				

49.	Saya tidak bisa mengontrol jam dalam penggunaan media sosial				
50.	Bagi saya bermain media sosial berjam-jam sangat membuang waktu				
51.	Saya mudah mempercayai berita yang ada di media sosial				
52.	Saya tidak mudah percaya dengan informasi yang berasal dari media sosial				
53.	Saya senang berkomunikasi lewat media sosial				
54.	Berbicara melalui media sosial sering membuat banyak kesalahan pahaman				
55.	Berkomunikasi lewat media sosial lebih mudah daripada berkomunikasi secara langsung				
56.	Saya lebih senang berdiskusi secara tatap muka daripada melalui media sosial				
57.	Saya sering lupa waktu saat bermain media sosial				
58.	Saya membatasi waktu dalam penggunaan media sosial				
59.	Saya lebih nyaman bercerita lewat media sosial dibandingkan bercerita secara langsung				
60.	Bagi saya hubungan pertemanan di media sosial hanyalah untuk suatu kebutuhan saja				
61.	Saya merasa puas apabila mengakses Line lebih dari 28 kali dalam seminggu				
62.	Saya mengerjakan tugas sampai selesai, baru membuka Line untuk melihat notifikasi terbaru				
63.	Kadang-kadang saya tidak mengakses Line dalam seminggu				
64.	Saya merasa waktu saya tidak tersita hanya untuk mengakses Instagram selama berjam-jam dalam seminggu				
65.	Saya merasa tenang apabila mengakses Instagram lebih dari 21 kali dalam seminggu				

66.	Saya membatasi diri untuk mengakses dari berbagai media sosial				
67.	Saya mengakses Instagram hanya untuk hiburan dalam seminggu				
68.	Saya merasa media sosial adalah bagian terpenting dalam hidup saya				
69.	Saya sering membagikan konten keseharian ke Whatsapp lebih dari 21 kali dalam seminggu				
70.	Saya merasa waktu terbuang jika hanya bermain media sosial saja				
71.	Saya lebih senang berbicara secara langsung daripada <i>video call-an</i> di Whatsapp berjam-jam selama seminggu				
72.	Saya selalu mengakses Twitter untuk mencari informasi terbaru selama lebih dari 35 jam dalam seminggu				
73.	Saya merasa waktu tidak tersita hanya untuk membaca postingan orang lain di Twitter selama seminggu				
74.	Saya mengakses Whatsapp hampir setiap hari tanpa jeda				
75.	Saya mampu tidak mengakses Twitter selama seminggu				
76.	Saya membuka Whatsapp saat ada informasi yang penting saja				
77.	Saya mampu tidak mengakses Facebook selama liburan sekolah				
78.	Saya mengakses Line saat sedang membahas hal yang menarik di media sosial selama 35 jam dalam seminggu				
79.	Saya gunakan waktu hanya untuk chat dengan teman di Facebook selama lebih dari 21 kali dalam seminggu				
80.	Saya lebih memilih untuk mempersiapkan pembelajaran untuk besok daripada sibuk merapikan feed di Instagram				

**Lampiran 2 Tabel Data Skoring Uji Coba Skala Regulasi Diri**









**Lampiran 3 Tabel Data Skoring Uji Coba Skala Intensitas  
Penggunaan Media Sosial**







**Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri dan  
Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial Uji Coba**

## ❖ Skala Regulasi Diri

		N	%
Cases	Valid	116	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	116	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,910	,911	60

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AitemX1	170,51	362,113	,351	.	,909
AitemX2	170,81	358,799	,446	.	,908
AitemX3	170,84	363,124	,266	.	,910
AitemX4	170,63	357,957	,488	.	,908
AitemX5	171,12	362,837	,301	.	,909
AitemX6	170,74	365,828	,185	.	,911
AitemX7	171,18	364,497	,270	.	,910
AitemX8	171,03	365,234	,218	.	,910
AitemX9	170,41	366,382	,235	.	,910
AitemX10	170,54	360,320	,376	.	,909
AitemX11	171,01	357,191	,453	.	,908
AitemX12	170,64	360,250	,380	.	,909
AitemX13	170,77	360,963	,402	.	,908
AitemX14	170,33	372,622	,008	.	,912
AitemX15	171,24	362,185	,302	.	,909

AitemX16	170,22	363,231	,355	.	,909
AitemX17	170,91	362,713	,310	.	,909
AitemX18	170,47	357,973	,502	.	,908
AitemX19	170,18	361,819	,384	.	,909
AitemX20	171,14	363,546	,227	.	,910
AitemX21	169,97	366,816	,237	.	,910
AitemX22	171,02	354,504	,510	.	,907
AitemX23	170,88	358,490	,443	.	,908
AitemX24	171,66	366,506	,173	.	,911
AitemX25	170,91	365,610	,195	.	,911
AitemX26	171,45	361,293	,387	.	,909
AitemX27	170,72	365,367	,245	.	,910
AitemX28	171,14	354,224	,598	.	,907
AitemX29	169,97	366,329	,290	.	,909
AitemX30	170,82	363,645	,275	.	,910
AitemX31	170,47	367,312	,202	.	,910
AitemX32	170,03	362,895	,358	.	,909
AitemX33	170,29	358,644	,428	.	,908
AitemX34	170,22	362,414	,305	.	,909
AitemX35	170,41	359,356	,424	.	,908
AitemX36	170,41	360,487	,371	.	,909
AitemX37	170,56	361,935	,355	.	,909
AitemX38	171,34	359,773	,374	.	,909
AitemX39	170,71	363,826	,317	.	,909
AitemX40	170,91	359,401	,461	.	,908
AitemX41	170,31	361,938	,418	.	,908
AitemX42	170,81	359,459	,451	.	,908
AitemX43	170,75	363,598	,338	.	,909
AitemX44	170,66	360,037	,416	.	,908
AitemX45	170,84	355,610	,522	.	,907
AitemX46	170,20	360,821	,453	.	,908
AitemX47	170,47	357,399	,504	.	,908
AitemX48	170,52	358,652	,464	.	,908
AitemX49	171,32	360,150	,360	.	,909
AitemX50	170,37	364,201	,328	.	,909

AitemX51	171,47	355,086	,553	.	,907
AitemX52	170,68	361,871	,376	.	,909
AitemX53	171,40	359,146	,435	.	,908
AitemX54	170,65	359,170	,477	.	,908
AitemX55	170,51	360,235	,475	.	,908
AitemX56	170,83	358,753	,421	.	,908
AitemX57	170,47	362,981	,344	.	,909
AitemX58	170,47	356,807	,502	.	,908
AitemX59	170,02	365,774	,302	.	,909
AitemX60	171,31	360,616	,334	.	,909

## ❖ Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	116	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	116	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,866	,869	80

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AitemX1	172,62	355,427	,300	.	,864
AitemX2	172,89	356,609	,298	.	,864
AitemX3	172,47	355,296	,245	.	,865
AitemX4	171,70	351,531	,332	.	,863
AitemX5	171,92	347,503	,428	.	,862
AitemX6	172,81	355,827	,272	.	,864
AitemX7	172,28	360,778	,098	.	,867
AitemX8	172,81	355,396	,302	.	,864

AitemX9	172,77	357,876	,222	.	,865
AitemX10	172,68	356,822	,179	.	,866
AitemX11	172,54	355,610	,201	.	,866
AitemX12	172,84	355,065	,270	.	,864
AitemX13	172,79	355,568	,287	.	,864
AitemX14	172,58	356,297	,268	.	,864
AitemX15	172,25	357,994	,139	.	,866
AitemX16	172,69	356,961	,212	.	,865
AitemX17	172,46	357,897	,167	.	,866
AitemX18	171,91	353,338	,331	.	,864
AitemX19	172,32	359,449	,109	.	,867
AitemX20	172,79	354,614	,301	.	,864
AitemX21	171,45	359,922	,159	.	,866
AitemX22	172,69	355,575	,333	.	,864
AitemX23	171,71	351,450	,447	.	,862
AitemX24	171,84	364,237	-,014	.	,868
AitemX25	171,56	353,829	,372	.	,863
AitemX26	172,18	355,195	,291	.	,864
AitemX27	172,22	353,546	,349	.	,863
AitemX28	172,23	357,863	,179	.	,866
AitemX29	171,69	358,255	,182	.	,865
AitemX30	172,78	353,245	,379	.	,863
AitemX31	171,45	360,602	,154	.	,866
AitemX32	171,65	364,608	-,026	.	,868
AitemX33	171,51	356,212	,305	.	,864
AitemX34	172,86	357,347	,279	.	,864
AitemX35	172,06	358,434	,147	.	,866

AitemX36	171,92	360,143	,110	.	,866
AitemX37	171,91	358,867	,168	.	,866
AitemX38	172,05	371,827	-,230	.	,871
AitemX39	172,17	355,631	,248	.	,865
AitemX40	172,56	357,280	,221	.	,865
AitemX41	171,12	367,442	-,139	.	,869
AitemX42	172,23	358,438	,187	.	,865
AitemX43	171,80	355,587	,296	.	,864
AitemX44	172,12	352,065	,378	.	,863
AitemX45	172,15	354,232	,324	.	,864
AitemX46	172,64	353,619	,375	.	,863
AitemX47	171,77	349,209	,439	.	,862
AitemX48	172,51	354,160	,362	.	,863
AitemX49	171,89	350,360	,383	.	,863
AitemX50	172,58	355,682	,286	.	,864
AitemX51	172,42	357,081	,244	.	,865
AitemX52	172,56	356,431	,333	.	,864
AitemX53	171,55	354,289	,347	.	,864
AitemX54	172,66	359,391	,185	.	,865
AitemX55	172,27	357,232	,202	.	,865
AitemX56	172,84	359,156	,184	.	,865
AitemX57	171,57	348,913	,458	.	,862
AitemX58	172,29	353,408	,345	.	,863
AitemX59	172,27	352,069	,337	.	,863
AitemX60	172,08	364,771	-,033	.	,868
AitemX61	172,82	354,673	,284	.	,864
AitemX62	172,39	351,403	,390	.	,863

AitemX63	172,72	350,843	,373	.	,863
AitemX64	172,18	351,701	,352	.	,863
AitemX65	172,29	349,829	,422	.	,862
AitemX66	172,40	353,522	,378	.	,863
AitemX67	172,31	355,602	,278	.	,864
AitemX68	172,12	350,039	,440	.	,862
AitemX69	172,55	351,701	,362	.	,863
AitemX70	172,62	355,153	,359	.	,864
AitemX71	172,68	357,486	,189	.	,865
AitemX72	172,72	356,111	,275	.	,864
AitemX73	172,46	356,603	,210	.	,865
AitemX74	171,81	351,792	,331	.	,863
AitemX75	172,51	361,493	,048	.	,868
AitemX76	172,19	352,298	,323	.	,864
AitemX77	172,47	358,212	,135	.	,867
AitemX78	172,77	356,010	,257	.	,865
AitemX79	172,84	354,973	,288	.	,864
AitemX80	172,70	352,642	,441	.	,863

The logo of Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta is a circular emblem with a purple border. Inside the border, the text "SEKOLAH TINGGI PSIKOLOGI" is written at the top and "YOGYAKARTA" at the bottom. In the center of the emblem is a large, stylized Greek letter Psi (Ψ) in white.

**Lampiran 5 Skala Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Media  
Sosial Setelah Uji Coba**

**Petunjuk Pengisiannya, sebagai berikut:**

1. Isilah terlebih dahulu kolom identitas yang tersedia
2. Bacalah setiap pernyataan secara teliti sebelum anda menjawab
3. Jawablah setiap butir pernyataan dengan sejujurnya sesuai dengan keadaan yang anda alami.
4. Dalam penelitian ini, terdiri dari empat alternatif jawaban, yaitu:

**SS** = Sangat Sesuai

**S** = Setuju

**TS** = Tidak Sesuai

**STS** = Sangat Tidak Sesuai

5. Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda centang (√) pada pilihan yang menggambarkan keadaan teman-teman.

Contoh cara pengisian:

<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
Saya membuat target waktu dalam menyelesaikan tugas sekolah	√			

6. Kerahasiaan identitas dan jawaban akan dijamin oleh peneliti.
7. Selamat mengerjakan dan saya ucapkan terimakasih atas partisipasi teman-teman

**Nama** : .....

**Usia** : .....

**Kelas** : .....

### SKALA 1

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya membuat target waktu dalam menyelesaikan tugas sekolah				
2.	Saya tidak membuat dateline tugas yang akan dikerjakan				
3.	Saya tidak menyiapkan apa yang harus dipelajari untuk sekolah besok				
4.	Saya rutin membuat jadwal kegiatan sebelum tidur				
5.	Saya merasa bahwa hasil belajar yang kurang memuaskan tidak perlu ditingkatkan				
6.	Saya mengatur waktu belajar setiap hari				
7.	Saya ketinggalan informasi tugas-tugas sekolah karena sibuk mengakses media sosial				
8.	Saya tidak paham dengan apa yang dipelajari di kelas				
9.	Ketika mengerjakan ujian sekolah, saya hanya membaca semampunya				
10.	Saya merasa tenang apabila sudah belajar untuk persiapan materi pelajaran besok				
11.	Saya menganalisa hasil belajar diri sendiri setiap minggunya agar mendapat hasil yang maksimal				
12.	Menurut saya mengerjakan contoh-contoh soal-soal pelajaran di buku hanya membuang waktu				
13.	Saya akan berusaha memperbaiki target belajar yang belum tercapai				
14.	Saya belajar hanya pada saat akan ujian saja				
15.	Saya mampu melawan kemalasan diri sendiri				
16.	Saya kurang mampu memaksimalkan hasil belajar yang sudah saya capai sebelumnya				
17.	Saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermalas-malasan				
18.	Saya tidak ingin berubah menjadi lebih baik				
19.	Saya akan pergi berlibur, apabila semua deadline tugas sekolah				

	sudah terselesaikan				
20.	Saya tidak memiliki harapan dalam meraih kesuksesan				
21.	Saya akan menonton film, apabila tugas sekolah sudah selesai				
22.	Saya tidak mepedulikan nilai ujian yang jelek				
23.	Saya akan bermain media sosial setelah menyelesaikan tugas sekolah				
24.	Bagi saya membuat ringkasan buku pelajaran merupakan suatu hal yang melelahkan				
25.	Saya membuat strategi belajar agar lebih menarik untuk membaca				
26.	Saya tidak memiliki target waktu untuk menyelesaikan tugas sekolah				
27.	Saya berusaha mengulang materi yang belum bisa saya pahami untuk persiapan ujian				
28.	Saya tidak memiliki catatan khusus saat belajar				
29.	Saya tahu cara mengatasi hambatan saat belajar				
30.	Saya hanya diam saja, saat kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah				
31.	Saya tidak sempat membaca kembali catatan materi karena sibuk menonton film				
32.	Saya berusaha memperbaiki nilai, ketika sebelumnya mendapatkan nilai yang jelek				
33.	Saya tidak mepedulikan setiap pencapaian nilai ujian				
34.	Saya yakin mampu mendapatkan prestasi terbaik di kelas				
35.	Saya seringkali lupa meletakkan buku pelajaran				
36.	Saya akan menandai poin penting dari materi yang saya baca				
37.	Saya sering bermain media sosial meskipun tugas belum selesai				
38.	Saya tetap berkonsentrasi belajar sehingga tidak ada ketinggalan materi yang disampaikan oleh guru				
39.	Ketika melakukan hal-hal yang menarik, saya melupakan waktu belajar				
40.	Saya tetap menyelesaikan tugas meskipun banyak hal-hal lain yang lebih menarik untuk dilakukan				
41.	Saya tetap konsisten dalam menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakan				
42.	Saya terbiasa mengerjakan ujian tanpa persiapan terlebih dahulu				
43.	Saya bisa menolak ajakan teman untuk menonton film karena deadline tugas yang harus diselesaikan				
44.	Saya tidak ingin berusaha ketika mendapatkan kesulitan dalam tugas sekolah				

45.	Saya berusaha untuk tidak mengecewakan hasil ujian sendiri				
46.	Saya mudah terpengaruh dengan notifikasi media sosial saat pembelajaran berlangsung				

## SKALA II

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering <i>update</i> kegiatan ke Instagram lebih dari 5 kali dalam sehari				
2.	Saya terbiasa menggunakan Whatsapp untuk ngobrol bersama teman-teman lebih dari 8 jam sehari				
3.	Saya bisa <i>chatting</i> di Whatsapp sampai tengah malam dalam sehari				
4.	Saya bisa membaca status orang lain di Twitter lebih dari 5 jam sehari				
5.	Saya tetap melakukan chat Whatsapp saat berlangsungnya pembelajaran selama lebih dari 3 jam setiap hari				
6.	Saya lebih nyaman ngobrol langsung daripada berkomunikasi lewat Facebook seharian				
7.	Saya hanya memiliki akun media sosial sesuai kebutuhan saja				
8.	Bagi saya menggunakan media sosial seharian sangat menyenangkan				
9.	Alasan utama saya membuka internet adalah untuk mengakses media sosial				
10.	Saya suka meniru gaya orang lain yang terdapat di media sosial				
11.	Saya tidak mengikuti tren apabila tidak bermanfaat bagi diri sendiri				
12.	Saya suka menggunakan media sosial karena banyak fiturnya				
13.	Saya tidak terpengaruh dengan barang-barang yang diiklankan di media sosial				
14.	Saya tidak suka diganggu ketika mengakses media sosial				
15.	Menurut saya mengakses media sosial mengganggu konsentrasi belajar				
16.	Saya mampu menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses media sosial				
17.	Menurut saya mengakses media sosial mengganggu aktivitas yang sedang dilakukan				
18.	Saya tidak bisa mengontrol jam dalam penggunaan media sosial				
19.	Saya tidak mudah percaya dengan informasi yang berasal dari media sosial				
20.	Saya senang berkomunikasi lewat media sosial				
21.	Saya sering lupa waktu saat bermain media sosial				
22.	Saya membatasi waktu dalam penggunaan media sosial				
23.	Saya lebih nyaman bercerita lewat media sosial dibandingkan bercerita secara langsung				

24.	Saya mengerjakan tugas sampai selesai, baru membuka Line untuk melihat notifikasi terbaru				
25.	Kadang-kadang saya tidak mengakses Line dalam seminggu				
26.	Saya merasa waktu saya tidak tersita hanya untuk mengakses Instagram selama berjam-jam dalam seminggu				
27.	Saya merasa tenang apabila mengakses Instagram lebih dari 21 kali dalam seminggu				
28.	Saya membatasi diri untuk mengakses dari berbagai media sosial				
29.	Saya merasa media sosial adalah bagian terpenting dalam hidup saya				
30.	Saya sering membagikan konten keseharian ke Whatsapp lebih dari 21 kali dalam seminggu				
31.	Saya merasa waktu terbuang jika hanya bermain media sosial saja				
32.	Saya mengakses Whatsapp hampir setiap hari tanpa jeda				
33.	Saya membuka Whatsapp saat ada informasi yang penting saja				
34.	Saya lebih memilih untuk mempersiapkan pembelajaran untuk besok daripada sibuk merapikan feed di Instagram				

**Lampiran 6 Tabel Data Skoring Skala Regulasi Diri Setelah Uji**

**Coba**



Subjek	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	A46	Total	
S1	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	1	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	2	156	
S2	3	4	3	2	4	2	4	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	142	
S3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	1	3	2	2	4	4	3	4	3	2	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	1	3	4	1	4	3	4	1	130		
S4	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	124		
S5	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	1	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	2	3	4	2	1	4	4	1	151		
S6	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	1	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	2	4	4	3	3	3	4	3	148		
S7	3	3	3	1	4	2	3	3	4	4	2	4	4	3	2	2	3	4	3	4	2	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	148	
S8	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	1	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	162		
S9	2	2	2	3	2	3	1	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	2	134	
S10	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	145	
S11	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	1	123
S12	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	148
S13	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	4	4	2	3	3	2	4	4	4	3	4	3	1	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	4	4	2	138	
S14	3	1	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	1	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	1	3	3	4	4	4	4	3	153	
S15	3	2	3	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	2	4	3	4	2	4	4	2	4	2	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	1	4	3	3	3	4	2	1	143		
S16	3	4	3	2	4	3	4	3	3	1	2	4	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	1	2	3	3	4	4	3	3	4	2	4	2	3	4	3	3	4	1	136	
S17	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	155		
S18	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	1	3	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	2	3	3	4	4	3	4	3	155	
S19	3	3	2	2	4	3	2	2	4	3	4	4	2	2	2	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2	2	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	1	132
S20	3	3	3	2	1	2	3	3	3	1	2	3	4	1	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	1	4	3	4	1	2	3	4	4	3	2	1	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	120
S21	2	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	141	
S22	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	2	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	126	
S23	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	1	4	2	1	4	4	2	2	2	1	2	3	3	4	4	2	2	4	3	2	4	4	4	3	1	2	4	3	4	3	4	3	4	1	128	
S24	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	137	
S25	4	4	2	1	4	4	2	3	3	2	4	3	1	3	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	2	150		
S26	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	2	4	3	4	3	135	
S27	3	3	2	1	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	136	
S28	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	126	
S29	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	133	
S30	2	3	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	134	
S31	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	133	
S32	3	4	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	4	4	3	1	132			
S33	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	135	
S34	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	135
S35	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	151
S36	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	136	
S37	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	108
S38	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	156	
S39	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	134	
S40	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	156	
S41	4	1	2	2	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4</																								

Subjek	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	A46	Total		
S61	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	137	
S62	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	127	
S63	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	126		
S64	4	3	1	4	2	3	3	2	1	3	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	2	4	2	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	144	
S65	4	3	1	2	3	3	3	3	1	4	4	4	3	4	1	1	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	4	1	3	4	3	4	1	3	4	4	1	4	4	3	3	4	1	139		
S66	3	3	2	2	4	2	4	3	3	4	2	3	4	1	3	2	3	4	2	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	2	3	1	3	3	4	3	4	3	4	141		
S67	4	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	113		
S68	4	1	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	1	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1	3	4	4	3	3	4	4	4	156			
S69	2	1	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	151			
S70	4	3	3	3	2	4	4	2	2	3	3	3	4	3	1	1	2	4	4	4	4	4	4	2	3	1	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	1	140			
S71	2	1	3	1	3	2	1	3	1	4	2	3	4	1	1	1	1	3	4	3	4	3	4	1	2	1	4	1	4	3	1	4	3	1	1	2	4	2	1	2	2	1	2	3	2	1	103		
S72	2	2	2	4	2	2	1	2	3	3	2	2	3	1	2	2	1	4	3	4	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	1	4	3	3	2	3	4	2	1	3	3	3	3	4	1	112			
S73	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	3	150			
S74	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2	1	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	2	3	3	4	2	4	3	2	3	3	4	2	130		
S75	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	1	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	159	
S76	2	2	3	1	4	2	4	3	2	4	2	3	4	2	3	2	4	4	1	3	1	3	3	3	2	1	4	1	1	4	2	3	3	2	4	3	1	3	2	2	3	2	2	4	3	1	118		
S77	4	3	3	3	2	4	3	2	2	4	4	3	3	3	1	3	3	4	3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	1	4	3	3	4	3	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4	3	4	1	140	
S78	4	2	2	3	3	1	2	2	2	4	3	3	3	3	1	2	1	1	4	3	4	2	4	2	4	1	4	2	4	2	2	4	1	4	2	2	4	1	4	2	4	1	4	2	3	1	117		
S79	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	118	
S80	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	1	2	3	4	4	3	3	3	1	4	1	4	2	1	3	3	4	3	3	1	4	3	4	1	3	3	2	4	4	4	3	131		
S81	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	124		
S82	3	3	3	2	4	2	3	1	1	3	3	3	4	2	3	2	3	4	4	1	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	1	2	3	1	2	3	2	126			
S83	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	98		
S84	3	1	1	2	3	2	1	1	1	3	2	3	3	1	4	1	1	4	4	4	4	3	4	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	1	2	2	3	1	101		
S85	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	154	
S86	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	139	
S87	3	4	3	1	4	3	3	2	3	2	1	3	4	3	2	2	2	4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	1	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	128
S88	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	1	4	1	4	2	3	4	4	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	1	4	4	2	2	2	3	2	3	2	3	134		
S89	3	1	1	4	1	4	2	1	1	3	3	4	4	3	2	2	2	4	1	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	1	3	4	1	4	2	4	1	132		
S90	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	122		
S91	3	2	4	2	3	2	4	1	3	4	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	2	3	1	2	3	2	3	3	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1	4	1	2	119	
S92	4	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	1	1	1	4	1	2	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	109		
S93	3	3	4	3	4	2	4	2	4	3	3	4	3	4	1	2	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	4	3	4	2	2	4	4	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	1	4	3	135		
S94	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	1	3	3	1	2	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	2	141		
S95	3	1	1	3	4	3	1	2	2	4	3	4	3	2	2	1	4	4	4	4	3	4	2	2	1	2	4	4	1	1	3	4	3	2	4	4	3	1	2	2	3	3	2	3	1	121			
S96	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	145		
S97	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	1	3	3	4	4	3	2	1	2	2	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	2	2	3	2	4	4	2	4	4	4	4	145		
S98	4	4	4	3	3	4	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	138		
S99	3	2	2	2	3	2	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	2	4	3	4	2	4	2	4	2	2	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	2	141		
S100	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	3	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	3	1	3	1	2	2	2	3	1	3	3	2	1	4	4	2	1	2	2	1	2	3	4	1	106		
S101	3	3	2	2	1	2	1	3	2	3	3	2	3	2	2																																		

Subjekt	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	A46	Total		
S111	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	1	3	1	3	3	2	4	4	4	4	130		
S112	4	1	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	4	3	3	4	145		
S113	3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	1	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	4	4	4	2	2	3	2	1	4	4	1	122		
S114	2	1	3	2	4	3	4	3	2	3	2	3	3	1	3	2	1	4	2	4	4	3	4	2	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	2	2	4	3	1	2	3	3	3	3	4	1	129		
S115	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	128		
S116	4	1	2	2	3	1	3	3	2	3	4	1	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	1	4	3	107			
S117	2	2	1	2	3	3	2	4	3	4	3	3	4	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	1	4	3	3	1	3	3	3	3	3	4	1	126		
S118	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	1	134			
S119	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	1	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	140		
S120	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	137		
S121	4	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	133		
S122	4	4	3	4	2	4	1	2	3	3	4	3	3	1	1	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	4	3	4	4	3	1	1	4	1	4	2	4	2	4	2	1	2	3	4	138
S123	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	1	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	154		
S124	3	2	3	4	4	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	138		
S125	4	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	1	3	2	2	3	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	2	4	3	4	3	3	4	1	3	3	4	4	2	2	3	1	2	3	4	1	122		
S126	4	1	1	3	1	4	1	4	4	3	3	1	3	1	1	1	3	3	2	3	4	2	4	1	3	1	1	1	1	1	1	4	3	2	2	4	4	1	4	4	2	3	3	2	1	110			
S127	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	1	2	2	3	4	2	1	3	3	2	3	4	3	2	118			
S128	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	171			
S129	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	132		
S130	2	2	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	4	3	4	3	2	126		
S131	3	2	1	2	1	2	3	3	4	4	3	4	2	1	4	3	4	3	4	4	2	2	2	4	1	4	2	3	4	2	4	1	4	1	3	4	3	1	4	4	1	3	2	4	1	127			
S132	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	127				
S133	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	118		
S134	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	4	3	4	3	2	4	3	4	1	142		
S135	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	129			
S136	4	4	1	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	1	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	158		
S137	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	115		
S138	4	2	2	4	3	4	3	1	2	4	3	4	4	1	3	3	1	2	3	3	1	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	1	4	3	4	4	3	4	3	4	2	143		
S139	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	1	3	1	3	4	4	4	2	4	2	3	3	3	3	4	4	3	2	138		
S140	3	3	4	2	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	2	3	1	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	136		
S141	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	169			
S142	2	1	2	1	3	4	4	2	2	4	4	1	4	1	1	2	1	1	4	1	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	3	3	4	1	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	3	4	1	114	
S143	4	3	3	2	1	3	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	3	4	4	4	1	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	1	4	4	2	2	2	3	3	3	2	4	1	135		
S144	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	153			
S145	3	3	4	2	4	2	4	4	3	2	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	4	3	1	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	147		
S146	3	1	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	2	123		
S147	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	165		
S148	4	3	2	4	1	3	3	3	2	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	147		
S149	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	3	118	
S150	3	2	1	3	1	3	1	1	1	3	3	1	3	1	2	2	1	1	3	1	3	1	3	2	3	2	3	2	4	2	3	1	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	102	
S151	4	3	1	1	3	1	4	3	3	4	1	4	4	1	1	3	2	4																															



**Lampiran 7 Tabel Data Skoring Skala Intensitas Penggunaan Media  
Sosial Setelah Uji Coba**



Subjek	AY1	AY2	AY3	AY4	AY5	AY6	AY7	AY8	AY9	AY10	AY11	AY12	AY13	AY14	AY15	AY16	AY17	AY18	AY19	AY20	AY21	AY22	AY23	AY24	AY25	AY26	AY27	AY28	AY29	AY30	AY31	AY32	AY33	AY34	Total	
S61	1	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	1	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	3	1	1	2	2	74	
S62	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	77	
S63	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	1	3	4	1	1	2	2	2	2	2	1	2	68	
S64	3	4	4	2	1	2	1	3	3	3	2	4	1	2	2	2	2	3	3	4	4	1	1	1	1	4	1	1	2	4	1	2	1	1	76	
S65	2	4	2	2	4	1	1	2	4	2	3	2	1	2	1	2	1	4	1	4	4	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	4	1	1	71	
S66	1	2	2	2	3	1	1	3	2	1	2	3	2	1	1	3	2	2	2	3	2	1	1	3	2	3	1	2	3	1	2	4	3	1	68	
S67	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	2	3	2	88	
S68	1	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	59	
S69	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	
S70	1	4	3	1	2	1	1	3	2	3	1	4	1	2	1	1	2	4	1	3	4	3	3	1	3	3	1	4	2	1	1	4	3	2	76	
S71	4	4	4	1	4	1	3	4	4	2	2	4	1	4	2	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	3	4	3	3	108	
S72	2	4	4	1	3	1	1	4	4	3	1	3	3	3	1	4	2	4	2	3	4	3	2	4	1	4	4	3	3	1	3	3	3	2	93	
S73	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67	
S74	2	4	4	1	3	3	2	4	4	1	2	4	2	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	2	1	1	3	4	4	4	4	3	2	99	
S75	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	3	3	1	4	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	62	
S76	1	4	4	1	3	2	2	3	4	2	1	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	3	3	3	4	1	1	3	3	1	2	4	4	3	91	
S77	4	3	2	2	2	3	1	3	4	2	3	3	1	4	1	2	1	2	2	3	2	3	4	1	1	4	1	2	4	4	1	4	1	1	81	
S78	2	4	4	2	4	2	1	4	4	1	3	4	4	2	2	3	2	3	2	3	4	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	92	
S79	2	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	2	3	2	4	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	82	
S80	1	1	4	1	4	1	1	3	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	2	4	2	1	3	1	2	1	1	3	1	2	3	3	1	75	
S81	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	4	3	1	1	4	1	4	2	4	4	4	1	4	1	4	1	3	1	1	2	2	3	2	73	
S82	2	4	4	2	3	1	3	4	3	2	1	3	2	3	2	3	1	3	1	3	4	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	87	
S83	1	3	3	1	3	1	1	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	4	1	1	1	2	3	1	2	2	3	2	74
S84	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	1	4	1	3	3	4	2	4	1	3	4	3	4	1	1	4	4	3	3	4	3	4	3	3	102	
S85	2	4	3	1	2	4	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	2	73	
S86	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	75	
S87	3	2	2	1	2	2	3	3	4	2	1	3	1	4	2	4	3	4	2	3	4	4	2	2	1	3	3	3	1	1	2	3	4	3	87	
S88	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	4	1	4	2	4	4	3	4	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	87	
S89	2	4	4	1	2	1	1	3	3	1	1	2	1	1	3	1	3	3	1	3	4	1	1	2	1	4	1	2	4	2	1	2	1	2	69	
S90	1	2	1	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	2	1	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	79	
S91	2	2	2	1	2	3	4	1	2	1	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	4	1	2	4	2	3	2	78	
S92	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	88
S93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	2	1	1	4	1	3	1	2	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	58	
S94	1	3	2	3	2	1	1	3	3	1	2	3	1	2	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	73	
S95	1	4	3	1	3	2	1	3	4	1	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	3	3	2	3	1	1	1	1	3	1	1	3	1	3	68	
S96	2	3	1	4	2	2	2	1	3	2	3	2	1	2	3	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	1	64	
S97	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	61	
S98	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	76
S99	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	1	2	3	1	2	1	1	2	3	3	1	2	3	1	1	2	1	3	1	2	3	1	1	62	
S100	2	4	4	3	4	1	1	4	4	2	2	4	1	2	2	4	2	4	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	4	3	3	96	
S101	4	4	4	4	4	1	2	4	4	2	1	4	1	4	2	4	1	4	1	4	4	1	4	1	1	4	4	1	4	4	1	4	1	1	94	
S102	4	4	4	2	4	1	1	2	4	1	3	2	1	2	1	4	1	4	1	4	4	1	2	3	3	2	4	3	2	4	1	4	3	3	89	
S103	2	3	2	4	2	2	4	2	3	2	2	3	1	2	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	1	3	76	
S104	1	4	3	1	3	1	1	3	2	2	1	3	3	2	1	3	1	2	2	3	3	2	1	2	3	3	1	2	1	2	3	2	2	1	70	
S105	2	4	4	2	3	1	3	2	3	3	2	4	1	2	1	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	4	2	2	1	2	79	
S106	3	3	2	1	1	1	3	2	3	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	2	3	4	1	1	1	1	3	4	3	1	2	3	3	2	69	
S107	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	79
S108	1	2	3	1	2	2	2	2	3	1	1	3	1	2	1	2	1	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	70	
S109	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	3	4	3	2	1	1	1	2	1	2	4	2	2	2	2	4	1	2	1	1	2	1	2	2	67	
S110	1	2	3	1	1	1	2	2	3	2	1	2	4	2	1	2	1	2	1	2	3	3	1	3	4	1	1	1	2	2	1	2	1	1	62	
S111	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	1	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	83	

Subjek	AY1	AY2	AY3	AY4	AY5	AY6	AY7	AY8	AY9	AY10	AY11	AY12	AY13	AY14	AY15	AY16	AY17	AY18	AY19	AY20	AY21	AY22	AY23	AY24	AY25	AY26	AY27	AY28	AY29	AY30	AY31	AY32	AY33	AY34	Total		
S111	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	1	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	83
S112	1	2	2	1	2	2	2	3	1	3	1	1	4	2	2	1	2	4	4	1	2	2	1	2	2	4	1	1	3	2	2	2	2	1	68		
S113	4	4	4	1	1	1	3	3	4	2	2	3	3	1	1	3	1	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	94			
S114	3	4	4	1	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	1	3	1	4	3	4	4	3	4	1	4	2	3	2	3	4	1	3	2	4	96	
S115	3	3	3	3	2	1	1	2	3	1	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	4	82		
S116	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	1	3	2	1	82
S117	4	2	2	2	2	1	2	3	4	2	1	4	1	2	1	4	1	4	2	3	3	1	2	1	1	4	3	3	2	4	1	1	1	1	75		
S118	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	1	2	1	2	1	2	2	2	64		
S119	1	3	3	1	2	1	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	4	2	1	2	2	2	3	2	2	71	
S120	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	79		
S121	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	1	2	1	2	3	2	2	3	3	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	68	
S122	1	3	1	1	1	1	1	4	4	1	1	2	4	1	1	4	4	4	2	2	1	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	71		
S123	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	4	3	2	1	2	1	2	1	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	4	1	1	67		
S124	1	3	3	2	3	1	1	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	4	1	1	2	1	2	4	2	1	3	2	2	3	1	2	3	75		
S125	1	2	2	2	1	3	1	4	4	3	3	2	1	3	1	4	1	3	1	3	3	2	3	2	3	2	2	4	1	2	2	2	2	2	74		
S126	1	3	3	4	4	3	1	4	3	3	3	4	3	4	1	1	1	4	1	4	4	2	4	3	1	2	1	2	4	4	1	3	1	2	89		
S127	3	3	3	2	2	1	2	3	3	1	1	3	1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	3	1	3	3	2	1	3	3	1	70		
S128	1	1	3	1	1	2	1	1	3	3	1	4	4	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	55		
S129	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	82		
S130	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	91		
S131	2	2	2	3	3	3	4	3	4	2	1	2	1	2	1	2	1	4	1	4	1	4	3	4	3	3	1	3	2	1	3	3	1	2	3	4	85
S132	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	73	
S133	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	82		
S134	3	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	3	2	2	3	1	2	3	1	3	4	1	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	1	67		
S135	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	82	
S136	1	4	4	1	1	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	4	1	4	2	4	4	3	1	1	1	1	3	2	2	2	1	4	4	1	73		
S137	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	88	
S138	4	1	2	1	1	2	1	4	4	2	2	3	1	2	1	1	3	2	4	2	2	1	1	1	4	3	1	1	2	2	1	1	1	1	64		
S139	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	2	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	59	
S140	1	2	1	1	1	1	1	4	3	2	2	3	2	1	4	3	4	3	1	4	4	3	1	1	4	2	1	2	1	2	3	1	1	1	71		
S141	1	2	3	1	3	2	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	54		
S142	4	4	3	4	4	1	1	3	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	2	4	4	1	3	3	1	95		
S143	2	2	2	1	4	4	1	2	3	2	4	2	3	2	2	4	1	2	3	3	3	1	2	4	4	2	1	2	2	2	1	2	2	2	77		
S144	3	3	3	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	3	1	2	2	1	63		
S145	1	4	4	1	3	1	1	2	4	2	1	4	1	4	2	2	3	3	2	2	4	3	1	3	1	4	1	1	2	1	1	3	3	3	78		
S146	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	75	
S147	2	2	3	1	2	1	1	2	3	2	1	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	1	1	2	1	63	
S148	3	4	4	2	3	1	1	4	4	1	4	3	4	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	4	3	2	3	1	1	87	
S149	2	2	2	1	1	4	2	3	3	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	2	1	3	3	3	80	
S150	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	1	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	2	4	1	1	1	4	1	4	2	2	93		
S151	1	2	3	1	3	1	1	2	2	3	1	3	2	3	1	3	1	4	1	3	4	2	2	3	1	1	2	3	2	1	1	1	3	2	69		
S152	2	4	4	4	2	1	4	3	2	2	2	3	2	2	1	3	1	4	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	1	4	4	1	84		
S153	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	1	4	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	78		
S154	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	65	
S155	2	4	4	1	3	2	4	4	2	1	1	4	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	2	3	1	4	4	2	80		
S156	4	4	4	1	4	1	1	2	4	1	3	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	3	4	1	4	4	1	1	2	3	4	2	3	2	89	
S157	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	81	
S158	2	3	4	2	3	3	1	3	3	3	2	3	1	1	2	4	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	82		
S159	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	1	4	3	1	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	1	2	1	2	3	79		
S160	1	3	3	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	1	1	3	1	2	3	3	3	75		
S161	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	1	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1	79		
S162	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	78		
S163	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	77		
S164	2	3	3	2																																	



**Lampiran 8 Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Regulasi Diri	Intensitas Penggunaan Media Sosial
N		170	170
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	134,82	75,81
	Std. Deviation	15,314	10,975
	Absolute	,041	,063
Most Extreme Differences	Positive	,041	,063
	Negative	-,029	-,046
	Kolmogorov-Smirnov Z	,537	,818
Asymp. Sig. (2-tailed)		,935	,516

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



**Lampiran 9 Uji Linearitas**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intensitas Penggunaan Media Sosial * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined)	11500,99 1	64	179,703	2,131	,000
		Linearity	7314,666	1	7314,66 6	86,74 9	,000
		Deviation from Linearity	4186,324	63	66,450	,788	,847
	Within Groups		8853,604	105	84,320		
	Total		20354,59 4	169			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Intensitas Penggunaan Media Sosial * Regulasi Diri	-,599	,359	,752	,565



**Lampiran 10 Uji Hipotesis**

**Correlations**

		Regulasi Diri	Intensitas Penggunaan Media Sosial
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	-,599**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	170	170
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Pearson Correlation	-,599**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	170	170

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Lampiran 11 Transkrip Wawancara**



## **PEDOMAN WAWANCARA**

### **A. Pedoman Wawancara Untuk Siswa**

1. Intensitas subjek
  - a. Nama :
  - b. Kelas :
2. Latar belakang
  - a. Lebih menyukai kelas daring atau tatap muka.
  - b. Masalah selama kelas daring
  - c. Menggunakan dan aktivitas media sosial selama daring
  - d. Durasi penggunaan media sosial dalam sehari
3. Pengalaman menjadi pengguna media sosial
  - a. Bentuk-bentuk intensitas penggunaan media sosial yang dilakukan subjek
  - b. Penyebab subjek menggunakan media sosial sehari
  - c. Dampak subjek menggunakan media sosial sehari
4. Reaksi yang muncul setelah menggunakan media sosial
  - a. Reaksi yang muncul setelah menggunakan media sosial sehari

### **B. Pedoman Wawancara Untuk Guru Bimbingan Konseling**

1. Keluhan-keluhan selama kelas daring
2. Efek yang ditimbulkan oleh kelas daring pada para siswi
3. Dukungan lingkungan keluarga, sekolah dan teman

### **Data Verbatim I**

Wawancara ini dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : Senin, 7 Juni 2021

Pukul : 13.10 s/d selesai (WIB)

Via : *Google Meet*

Wawancara ini dilaksanakan dengan siswi Stella Duce I Kelas XI. Siswi-siswi tersebut antara lain: AS, GA, dan NA. Peneliti menemui beberapa siswi dengan koordinasi dengan salah satu siswinya. Peneliti menunggu dan melakukan wawancara setelah kelas daring mereka selesai.

P : (siswi-siswi masuk ruang *google meet*). Halo teman-teman, selamat siang! Aku lia, kebetulan juga temannya kakaknya Bertha dan pernah bersekolah di Stella Duce I Yogyakarta. Sekarang aku semester delapan di Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Terimakasih atas kesediaan teman-teman untuk akan diwawancarai oleh aku.

AS dkk : Iyaa kak..

P : Teman-teman lebih suka pembelajaran tatap muka langsung ditempat atau *daring* ?

GA : Aku lebih suka Pembelajaran tatap muka langsung. Maksudnya aku ga suka *daring*.

AS : Kalo sih, dua-duanya suka cuman kan masing-masing ada ples-mines nya yaa kan.. kalo misalnya daring kan bisa dibawa tidur, sambal makan, nonton.

Cuman kalo langsung kan bisa lebih, kalo materi bisa lebih ngerti yaa.. karna kan bisa sambil nanya juga dan lebih fokus gitu sih kalo menurut aku.

NA : Lebih suka langsung tatap muka karena bisa langsung ngerti.

P : Teman-teman kira-kira selama *daring* ada masalah ga dengan sinyal, biaya internet dan gawai atau *gadget* ?

GA : Adaa, kalo aku sih bermasalah dengan sinyalnya.

NA : kadang-kadang suka sinyalnya yang bermasalah.

AS : Ada, ya kalo misalnya kita rata-rata di rumah pakai *wiffi* pasti ngebantu aja, karna kan ga terlalu ke pake juga kan koutanya dari kemendikbud karena kita pakai *wiffi*. Cuman biasanya sinyal sih yang bermasalah. Karena sinyal laptop jadi lambat juga sih.

P : Teman-teman punya media sosial ?

AS dkk : Punya

P : Apa saja media sosial yang teman-teman punya ? Dan biasanya gunakan media sosial apa saja saat ini ?

AS : *Instagram, youtube,*

GA : *Twitter*

NA : *Sportify, youtube, twitter*

P : Seringkan notifikasi dari media sosial masuk saat pembelajaran *daring* berlangsung. Nah, saat notifikasi masuk apa yang teman-teman lakukan ?

AS dkk : Dibuka

P : Berapa lama teman membuka media sosial saat pembelajaran *daring* berlangsungnya ?

AS : Tergantung, kalau si pengirim tetap memberikan respon terus, kita akan lama hahaha..

GA : Tergantung menarik atau ga sih.. yang dibicarakan itu apa

NA : Sama dengan GA kalau menarik pasti bukanya lama, kalo ga menarik kembali lagi ke kelas *daringnya*.

P : Seberapa sering teman-teman membuka media sosial dalam sehari atau jam atau menit ?

GA : Ga mungkin setengah-setengah sih kak, kalo bisa satu harian gitu kak.

AS : Ya itu sih sebenarnya mines nya

P : Selama *daring* dengan bermain media sosial, pernah ga teman-teman terlambat kumpul tugas ?

NA : Ga kak

AS : Kalau misalnya gurunya udah kasih tenggat, aku berusaha untuk ga lewatin tenggatnya sih

GA : Iya sama..

AS : Kalau bisa kerjain dulu biar cepat selesai, biar bisa kerjain yang lain. Ya seperti media sosial hehehee..

P : Teman-teman biasanya memanfaatkan atau gunain media sosial untuk apa ?

AS : Kalau aku, paling sering sekarang karena aku mengurangi untuk ngeliatin Instagram maksudnya kehidupan orang atau berita-berita terkini itu, aku itu sekarang lebih ke *netflix* kan, apalagi ini mau memasuki libur kan, ga libur kemarin aja aku itu ngerasa kayak dari aku bangun pagi sampai aku ingin menutup mata itu aku itu di depan layar. Benar-benar kayak sampai kadang keluargaku itu kayak bisa yaa kamu itu ga keluar kamar gitu, kayak itu di dalam kamar apa sih yang ditonton. Sampai kayak aku juga mikir iyaa yaa.. iya tapi kayak ga ada habisnya gitu.. maksudnya satu film selesai itu kayak lanjut film lain gitu, makanya aku itu sebenarnya takut sih... karena aku tahu sih aku make nya berlebihan cuman aku juga mau berhenti tapi itu kayak sulit sekali hehehe.. iya, tapi kadang kalau misalnya guru kan cuman ngasih materi, jadi kita cuman disuruh baca aja, tapi kan kayak guru yang ngasih materi gitu kan bisalah nanti bacanya hehehee jadi ga dibaca hehehe jadi di ganti dengan nonton atau kayak gimana gitu.. jadi kadang aku juga ga bisa ngontrol waktu aku untuk kayak ibaratnya makan.. kayak bisa lupa makan tapi bersyukur sih bisa diet juga sekalian gitu hehehe cuman jadi kayak ga ada yang bisa aku kembangin gitu selian aku tiduran di kamar dengan layar di depan aku. Orang lain mungkin belajar kan untuk ulangan, ini aku kayak kok tidak ada kemajuan gitu hehehee

GA : Kalau aku *twitter*, *youtube*, atau *netflix*. Tiap hari itu aja maksimal

NA : Aku lebih sering dengerin lagu di *sportify* sama *twitter* sih itu aja, kalau nonton kadang kalua ga mager, kalua mager ga nonton.

P : Sehari, teman-teman bisa gunain waktu untuk bermain media sosial berapa lama ?

GA : Aku lebih parah sih dari AS, dia setidaknya bisa satu hari itu ada olahraga atau masak gitu. Kalau aku sih ga, aku full satu hari dengan media sosial. Sampai bosan lo kak, udah setahun gini-gini aja, ga lepas juga, lanjut juga dengan media sosial. Kalau makan itu kak, belum dimasukin kalau filmnya belum mulai, jadi tunggu filmnya mulai dulu baru makan.

AS : Oh aku berjeda, dia (GA) berjeda. Tapi kalau sekuat aku bermedia sosial itu bisa dibayangkan aku bisa membawa perangkat aku ini sambil makan, nonton itu biasa, masak pun aku sambil nonton, cuci piring sambil nonton cari dulu yang mau ditonton baru bisa makan, nongkrong di toilet mencari ide pasti aku bawa itu perangkat.

NA : Kadang-kadang ga seharin bermain media sosial. Kadang seharin main media sosial bahkan ga tidur.

GA : Iya

P : Manfaat media sosial untuk teman-teman kira-kira untuk apa ?

AS : Kalau aku, buka media sosial awalnya emang kayak untuk lihat *idol* gitulah yaa.. cuman kan kalau makin ngescroll, makin lihat *story* orang ehh mungkin kalo sekarang itu kayak takut jadi perbandingan diri, jadi ga mau kebanyakan ngelihat orang, mau tahu berita orang maksudnya kayak kan kadang ada aduh dia umur segini saja sudah begini, kayak ya ampun aku umur segitu masih main kelereng,

masih gini gitu kan hehehe.. jadi sekarang itu makanya lebih sering nonton film, terus juga nontonnya bukan cuman yang kayak yang ga penting gitu, kadang yang ada pesan moralnya maksudnya yang ada artinya lah bukan cuman kayak pacar-pacar gitu.

GA : Kalau aku, kemarin sama kayak AS juga kan takut ngebandingin-ngebandingin jadi agak ekstrim hapus *instagram* semuanya, ga alay sih kak sejujurnya itu jadi kayak aku ga bisa gini lagi gitu kan, tapi habis itu sama juga, pake media sosial lain nya tapinya selain *instagram*. Kalau nonton sayangnya tidak bermakna sih kak, gatau apa itu filmnya, soalnya milihnya juga tutup mata terus ditonton ga tahu artinya

NA : Aku, kurang lebih sama dengan mereka berdua,

P : Setiap hari membuka media sosial berapa lama atau berapa jam atau menit ? seperti satu jam sampai tiga jam atau sampai lima jam begitu.

AS : Kalau aku sendiri, kebutulan banget kan kalau dari pagi hari bangun mematikan alarm kan langsung megang *handphone*, langsung ngecek ada tidak orang yang mencari gitu hehehee mulai dari detik itu lah aku memulai perjuanganku bermain media sosial hehehe itu sih kayak aku biasanya setelah bangun tidur itu ga langsung berdiri gitu ya, itu pasti masih berleyeh-leyeh itu minimal dua jam dua jam setengah itu hehehe tapi ini sih kak parah sih kayak benar-benar tidak bergerak gitu hehehe kayak benar-benar megang terus kayak kalau kakak lihat aku itu pasti lagi megang *handphone* gitu kayak padahal misalnya aku tadi berdiri cuman pas aku berdiri kayak kakak ga lihat saking cepat aku berdiri gitu hehehe delapan jam aja lebih lah pernah 22 jam kak. Aku

seharian ini udah digunakan selama tujuh jam 47 menit ya hehehe turun 58% dari minggu lalu lo, wow! hehehe most viewed nya *netflix* Sembilan jam satu menit.

GA : Kalau aku, katanya di hp ini udah enam jam tapi ini masih sehari kan ya kak

NA : Aku seharian penuh biasanya itu paling cuman sembilan jam. Aku jarang buka Instagram sih cuman beberapa menit, paling cuman dengar lagu di *sportify*. Aku paling sering di *twitter* berjam-jam paling enam jam-an lah baca cerita di *twitter*.

P : Berapa media sosial yang sering teman-teman gunakan ?

AS : Kalau aku, hmm.. kebanyakan sekarang dua sih yang paling aku pakai *youtube* sama *netflix*, kalau *netflix* nya masih loading aku langsung ke *youtube* sambil menunggu *loading*. Mungkin sekarang udah jarang buka *youtube* karena kayak udah setahun di rumah jadi kayak bingung mau nonton apa lagi kayak semuanya udah ku tonton gitu lo rasanya kayak apalagi hari ini yang menarik tapi kok kayak udah ga ada.

GA : Kalau ga *netflix*, *youtube*, *twitter*, *webtoon* udah itu doang, kalau bisa bangun pagi itu empat media sosial itu dibuka dulu, habis itu memulai lainnya. Aku nonton dan nonton.

NA : Aku tiga media sosial, *sportify*, *twitter*, *youtube*. Aku baca dan nonton.

P : Baik teman-teman perbincangan ini sangat menarik karena teman-teman sudah mau memberikan jawaban sesuai diri teman-teman dalam penggunaan media sosial saat berlangsung pembelajaran *daring* dan pandemi covid ini. Terimakasih banyak atas kesediaan teman-teman meluangkan waktu untuk aku tanya-tanya.

**Data Verbatim II**

Wawancara ini dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : 28 Maret 2021

Pukul : 09.10 s/d selesai (WIB)

Via : *Google Meet*

Wawancara ini dilaksanakan dengan Guru Bimbingan Konseling Kelas X dan XII MIPA (DW) SMA Stella Duce 1 Yogyakarta.

P : Selamat Pagi Ibu Dewi. Terimakasih untuk meluangkan waktunya.

DW : Iya Pagi Lia.. Apa Kabar ?

P : Baik bu.. Apa kabar bu ?

DW : Puji Tuhan baik Lia. Gimana Lia, aku sebagai siapa ini ?

P : Ibu sebagai guru BK yang menerima keluhan-keluhan selama daring ini bu, apa saja keluhan-keluhan selama pembelajaran daring ini begitu bu..

DW : Oh iya baik, ibu juga supaya tidak asal bicara, sudah membuat angket kebutuhan layanan bimbingan dan konseling selama siswi PJJ SMA Stella Duce 1 Yogyakarta.

P : Baik, terimakasih bu..

DW : Langsung saja ya.. aku udah sebarkan ke adek-adek lia yang kelas 10 MIPA yang kebetulan ibu mendapatkan kelas 10 MIPA dan Kelas 12 yang sedang mau ujian jadi ga disebarakan pada mereka..

P : Baik bu..

DW : aku share sreen yaa.. ini angket kebutuhan layanan bimbingan dan konseling selama siswi PJJ SMA Stella Duce 1 Yogyakarta.. sudah hampir sebagian yang mengisi yaa lia.. yang bisa digunakan untuk mewakilli populasi keseluruhan siswinya ya lia..

P : Iya bu..

DW : Yang pertama, untuk terkadang aku merasa motivasi belajarku kurang, ini ada angka satu sampai lima.. yang angka satu sangat tidak setuju sampai angka lima sangat setuju.. untuk ini, termasuk pada angka tiga dan angka empat yang tinggi, jadi termasuk lumayan kurang untuk motivasi belajarnya ya lia..

P : Iya bu..

DW : Selanjutnya, dalam beberapa hal aku merasa perlu belajar mengatur waktu dengan baik, ini angka tertinggi yang mengisi pada angka lima yaa lia.. jadi mereka termasuk masih perlu mengatur waktu dengan baik ya lia..

P : Iya bu..

DW : Selanjutnya, terkadang aku merasa kurang disiplin terhadap diriku sendiri.. ini mereka setuju kalau kurang disiplin ya lia.. karna angka tertinggi berada pada angka empat.

P : Iya bu.. oh iya bu.. ada tidak yang merasa khawatir ketinggalan tugas-tugas ya.. atau terlambat masuk kelas bu ..

DW : Ada ya lia.. kalau di grup kelas, ada siswi yang bermasalah misalnya seperti terlambat mengumpulkan tugas ataupun terlambat masuk kelas, itu biasa kami buru BK yang menanyakan langsung pada anaknya adakah masalah ataupun keluhan begitu lia..

mengingat ada kelas.. Tapi biasanya alurnya dari guru atau wali kelasnya lalu ke kami bagian BK..

P : Bu kalau kouta internet, adakah yang mengeluhkan ?

DW : Sejauh ini, tidak ada yang mengeluhkan kouta internet ya lia..

P : Kalau tugas yang tumpuk, adakah yang mengeluhkan bu?

DW : Kalau tugas tumpuk, Lia juga merasakan yaa.. dari dulu walau ada ujian ataupun kuis-kuis di hari itu, tetap ada tugas-tugas yang dikumpulkan juga ya lia.. sekarang juga begitu.. walaupun pjj tidak berpengaruh dan ada tugas yang tumpuk dan ulangan ataupun kuis-kuisnya.. sejauh ini ada beberapa yang bilang pada aku tapi tidak begitu mempermasalahkan ya lia..

P : Iya sangat bu hehehe..

DW : Untuk selanjutnya, dalam beberapa hal aku mampu untuk bertanggung jawab terhadap diriku sendiri ini berada pada angka empat dan lima yaitu termasuk mereka menyadari mampu bertanggung jawab pada diri mereka ya lia..

P : Iya bu..

DW : Selanjutnya, sampai dengan saat ini aku belum menemukan gaya belajarku.. ini berada pada angka dua yang termasuk ama ya lia.. hampir semua sudah menemukan gaya belajar sendiri..

P : Iya bu..

DW : Selanjutnya, untuk lingkungannya (keluarga, teman, guru, sekolah) mendukung aku dalam proses belajar.. ini termasuk aman ya lia.. karna angka yang tertinggi berada pada angka lima ya lia..

P : Iya bu.. bagaimana dengan lingkungan keluarganya bu? Ataupun teman-temannya dalam berhubungan lewat media sosial saja? Adakah yang mempermasalahkan hal tersebut ?

DW : Tidak lia.. ini kebetulan kelas 10 jadi baru masuk SMA yang belum mengenal dekat antar teman kelasnya, tapi mereka sering cerita kalau ada *video call* bersama untuk saling akrab dan saling mengenal satu sama lainnya.. untuk keluarga belum ada keluhannya ya lia..

P : baik bu..

DW : selajutnya, terkadang aku merasa fokus belajarku terpecah karena bermain handphone atau hal lainnya.. ini berada pada angka tertingginya lima ya lia.. jadi mereka setuju sering terpecah fokus saat berlangsungnya kelas dengan notifikasi-notifikasi dari sosmed atau pun yang lainnya masuk di handphone ya lia..

P : Iya bu..

DW : Selanjutnya, teman di sekolah membantu aku dalam proses belajar.. ini paling tinggi berada pada angka empat, jadi termasuk aman ya lia..

P : Iya bu.. untuk tugas-tugas dari sekolah, bagaimana bu, apakah saling bantu, tidak bu?

DW : Kalau tugas, iya saling bantu lia.. di group kelas mereka sering menanyakan tugas-tugas sekolah itu..

P : Baik bu..

DW : Selanjutnya, perangkat gawai yang aku miliki terkadang kurang memadai.. ini termasuk aman untuk alat pembelajarannya ya lia.. karena angka tertingginya berada pada angka satu dan dua, jadi mereka tidak bermasah dengan alat gawai untuk perbelajaran selama daring ya lia..

P : Iya bu..

DW : selanjutnya, aku merasa kemampuan IT mendukung proses belajarku cukup.. ini termasuk tinggi pada angka empat dan lima, jadi termasuk aman ya lia.. anak-anak pelajar sekarang pintar-pintar dalam menguasai IT ya lia..

P : Iya bu..

DW : Selanjutnya, dalam mengikuti PJJ aku merasa proses ini juga melatih daya juangku.. ini termasuk aman juga ya lia.. karena terlihat tertinggi pada angka empat dan lima ya lia..

P : Iya bu..

DW : Selanjutnya, dalam proses PJJ ini aku memperhatikan kesehatanku agar terjaga dengan baik.. ini angka tertinggi berada pada angka lima yang termasuk aman ya lia.. mereka juga menyadari kesehatan itu penting dijaga dalam proses pembelajaran PJJ ini ya lia..

P : Iya bu..

DW : Selanjutnya, dalam proses PJJ melatih aku dalam mengelolah emosi.. ini angka tertinggi berada pada angka lima dan empat .. jadi mereka setuju juga kalau selama PJJ melatih mengelolah emosi mereka juga ya lia.. hehehe..

P : Iya sangat bu..

DW : Sudah selesai lia, terimakasih ya lia..

P : Terimakasih bu Dewi untuk meluangkan waktunya itu.. Tuhan memberkati bu.. sangat membantu sekali bu.. sekali lagi terimakasih ya bu..

DW : Iya sama-sama lia, Terimakasih juga ya lia..



**Lampiran 12 Surat Penelitian**



**YAYASAN CENDIKIA MITRA INDONESIA**  
**SEKOLAH TINGGI PSIKOLOGI YOGYAKARTA**

Jl. Ngeksigondo No. 60 Kotagede, Yogyakarta Telp 0274-429-1163  
 Website: www.stipsi.ac.id Email: info@stipsi.ac.id

No. : 14/KETUA/STIPSI/III/2021

Hal : Ijin Wawancara

Kepada Yth,  
**Pimpinan SMA Stella Duce 1 Yogyakarta**  
 Di Tempat

Dengan hormat,  
 Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Galuh Setia Winahyu, S.Psi., M.Psi., Psi.**  
 Jabatan : **Ketua Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta**

Dengan ini memohon ijin wawancara untuk mahasiswa kami :

Nama : **Auxiliana A.K You**  
 Nomor Mahasiswa : **170100130**

Wawancara ini digunakan sebagai Tugas Akhir Program Studi Psikologi Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta.

Demikian Surat Pengantar kami sampaikan, atas kebijaksanaan dan kerjasamanya diucapkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 23 Maret 2021

Hormat Kami,

Ketua Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta



**Galuh Setia Winahyu, M.Psi., Psi**

NIDN: 0510018401



**YAYASAN CENDIKIA MITRA INDONESIA**  
**SEKOLAH TINGGI PSIKOLOGI YOGYAKARTA**

Jl. Ngeksigondo No. 60 Kotagede, Yogyakarta Telp 0274-429-1163  
 Website: www.stipsi.ac.id Email: info@stipsi.ac.id

No. : 21/KETUA/STIPSI/XI/2021

Hal : Ijin Pengambilan Data

Kepada Yth,  
**Pimpinan SMA Stella Duce 1 Yogyakarta**  
 Di Tempat

Dengan hormat,  
 Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Galuh Setia Winahyu, S.Psi., M.Psi., Psi.**  
 Jabatan : **Ketua Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta**

Dengan ini memohon ijin pengambilan data untuk mahasiswa kami :

Nama : **Auxiliana A.K You**  
 Nomor Mahasiswa : **170100130**  
 Judul Skripsi : **Hubungan antara Resgulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Siswi di SMA Stella Duce 1 Yogyakarta**

Pengambilan data ini digunakan untuk penyusunan skripsi sebagai Tugas Akhir Program Studi Psikologi Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta.

Demikian Surat Pengantar kami sampaikan, atas kebijaksanaan dan kerjasamanya di ucapkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 29 November 2021  
 Hormat Kami,  
 Ketua Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta



  
**Galuh Setia Winahyu, M.Psi., Psi**  
 NIDN: 0510018401

The logo of Sekolah Tinggi Psikologi Yogyakarta is a circular emblem with a purple border. Inside the circle, the text "SEKOLAH TINGGI PSIKOLOGI" is written along the top arc and "YOGYAKARTA" along the bottom arc. In the center of the circle is a stylized white symbol resembling a large letter 'P' or a similar abstract design.

**Lampiran 13 Dokumentasi Wawancara awal bersama beberapa  
siswi dan guru Bimbingan Konseling**

