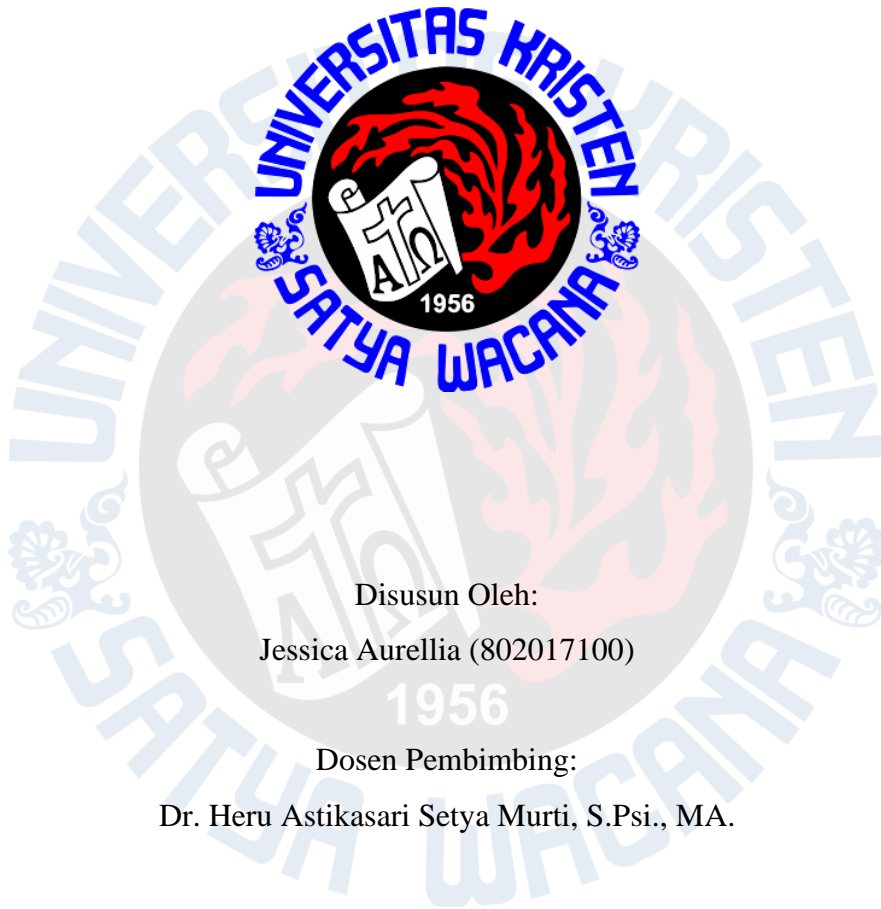


**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS  
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA  
WACANA**

Repository Institusi | Universitas Kristen Satya Wacana  
repository.uksw.edu



Disusun Oleh:

Jessica Aurellia (802017100)

1956

Dosen Pembimbing:

Dr. Heru Astikasari Setya Murti, S.Psi., MA.

**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA  
SALATIGA  
2024**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jessica Aurellia  
NIM : 802017100  
Program Studi : S1 Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UKSW hak bebas royalti non-eksklusif (*non-exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN  
MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini, UKSW berhak menyimpan, mengalihmedia/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Salatiga

Pada Tanggal : 04 Juni 2024

Yang menyatakan:



Jessica Aurellia

Mengetahui,

Pembimbing



Dr. Heru Astikasari Setya Murti, S.Psi., MA.

## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jessica Aurellia  
NIM : 802017100  
Program Studi : SI Psikologi  
Fakultas : Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana  
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir, judul:

### **HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

Yang dibimbing oleh:

Dr. Heru Astikasari Setya Murti, S.Psi., MA.

Adalah benar-benar hasil karya saya.

Di dalam laporan tugas akhir ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkai kalimat atau gambar serta simbol yang saya akui seolah-olah sebagai karya sendiri tanpa memberikan pengakuan kepada penulis atau sumber aslinya.

Salatiga, 04 Juni 2024

Yang memberi pernyataan,



Jessica Aurellia

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA**  
**SOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS**  
**KRISTEN SATYA WACANA**

Oleh:

Jessica Aurellia

802017100

**TUGAS AKHIR**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi guna Memenuhi Sebagian dari Persyaratan untuk  
Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Disetujui pada tanggal: 04 Juni 2024

Oleh:

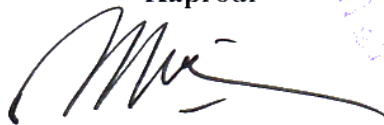
**Pembimbing**



Dr. Heru Astikasari Setya Murti, S.Psi., MA.

Diketahui oleh,

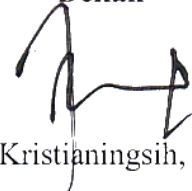
**Kaprodi**



Maria Nugraheni Mardi Rahayu, M.Psi., Psi.

Disahkan oleh,

**Dekan**



Dr. Sri Aryanti Kristianingsih, M.Si., M.H., Psi

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

**SALATIGA**

**2024**

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN  
MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

**Jessica Aurellia**

**Heru Astikasari Setya Murti**

Repositori Institusi | Universitas Kristen Satya Wacana  
repository.uksw.edu



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

**SALATIGA**

**2024**

## ABSTRAK

Perkembangan informasi dan teknologi memunculkan media sosial yang saat ini telah menjadi bagian dari berbagai lapisan masyarakat, khususnya kaum muda seperti mahasiswa. Kemunculan media sosial ini dibarengi dengan dampak positif dan negatif sehingga ada urgensi untuk menurunkan intensitas penggunaannya, salah satunya dengan pengaturan regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dimana pengumpulan data yang dilakukan dengan membagikan kuesioner terhadap 150 responden. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan antara antara regulasi diri dan intensitas penggunaan media sosial, dimana koefisien korelasi sebesar 0.273 bernilai positif menunjukkan hubungan berada pada tingkat yang lemah. Hasil kategorisasi data menunjukkan bahwa regulasi diri responden pada kategori sedang sebanyak 56% dan pada kategori tinggi sebanyak 44%. Sedangkan intensitas penggunaan media sosial pada kategori rendah sebanyak 2%, kategori sedang sebanyak 86.7%, dan kategori tinggi sebanyak 11.3%.

**Kata kunci:** Regulasi diri; Intensitas Penggunaan Media Sosial; Mahasiswa; Media Sosial.

## ABSTRACT

*The development of information and technology has given rise to social media which has now become part of various levels of society, especially young people such as students. The emergence of social media is accompanied by positive and negative impacts which is lead to an urgency to reduce the intensity of its use, one of which is by setting self-regulation. This research aims to determine the relationship between self-regulation and the intensity of social media use among students at the Faculty of Psychology, Universitas Kristen Satya Wacana. This research is quantitative research, where data collection was carried out by distributing questionnaires to 150 respondents. The correlation test results show that there is a relationship between self-regulation and the intensity of social media use, where the correlation coefficient of 0.273 is positive, indicating the relationship is at a weak level. The results of data categorization show that respondents' self-regulation is in the medium category as much as 56% and in the high category as much as 44%. Meanwhile, the intensity of social media use in the low category was 2%, in the medium category was 86.7%, and in the high category was 11.3%.*

**Keywords:** *Self-regulation; Intensity of Social Media Use; Student; Social media.*