

**REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA MAHASISWA
ADIKTIF MEDIA SOSIAL ANGKATAN 2019 PROGRAM
STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

OLEH

LENNI ROIDA DEWI

06071381823041

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2022

**REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA MAHASISWA ADIKSI
MEDIA SOSIAL ANGKATAN 2019 PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

**Oleh:
Lenni Roida Dewi
NIM: 06071381823041
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Mengesahkan:
Pembimbing**



**Nur Wisma, S.Pd.L, M.Pd.
NIP. 199306152019032022**


Mengetahui:

Ketua Jurusan



**Dr. Azizah Husin, M.Pd.
NIP. 196006111987032001**

Koordinator Program Studi



**Dra. Harlina, M.Sc.
NIP. 195904251987032011**

**REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA MAHASISWA
ADIKSI MEDIA SOSIAL ANGKATAN 2019 PROGRAM
STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Oleh:

Lenni Roida Dewi

NIM. 06071381823041

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 27 Mei 2022

TIM PENGUJI

1. Ketua : Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd.



()

2. Anggota : Dr. Yosef, M.A.



Palembang, 27 Mei 2022

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**



**Dra. Harlina, M.Sc.
NIP. 195904251987032011**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lenni Roida Dewi

NIM : 06071381823041

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Adiksi Media Sosial Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Jika di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa ada pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 31 Mei 2022

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a red 5000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SPULUH RIBU RUPIAH', 'THE METERA TEMPER', and the serial number '42AJX089918785'.

Lenni Roida Dewi
NIM. 06071381823041

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Adiksi Media Sosial Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Dr. Azizah Husin, M. Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Dr. Harlina, M.Sc., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada bapak dan ibu anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni.

Palembang, 31 Mei 2022

Penulis,



Lenni Roida Dewi

06071381823041

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkatNYA yang tidak henti-henti diberikanNYA kepada saya sampai saat ini sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan (skripsi) saya. Saya juga mengucapkan terima kasih dan puji syukur kepadaNYA karena telah menghadirkan orang-orang yang baik dan berarti kepada saya dan selalu memberikan doa dan semangat sehingga proses pengerjaan skripsi ini dapat berjalan dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- Tuhan Yesus Kristus, beribu ucapan syukur saya ucapkan kepadaNYA yang selalu mencurahkan segala berkat dan kemurahanNYA kepada saya dengan tulus sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik walaupun tentunya tidak sempurna dan juga melewati setiap lika-liku yang ada pada proses pembuatannya.
- Kedua orangtua yang sangat saya sayangi, saya mengucapkan terima kasih kepada mereka atas segala doa, kasih sayang, perjuangan, semangat, nasihat dan segala dorongan yang mereka berikan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Tentu saja kebaikan yang telah diberikan kepada saya tidak dapat tergantikan dengan apapun, sekali lagi terima kasih Pa, Ma.
- Teman-teman dekat saya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, terima kasih telah mendengarkan keluh kesah saya selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih juga atas doa, dukungan, dan juga nasihat yang telah kalian berikan kepada saya. Semoga kita semua dikelilingi kebaikan dan sukses selalu.
- Dosen Pembimbing saya Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd. Terima kasih banyak saya ucapkan kepada beliau karena telah membimbing, memberikan arahan, nasihat dan ilmu yang baik dan dengan tulus kepada saya selama pembuatan skripsi ini. Saya ucapkan terima kasih juga atas bantuan-bantuan yang telah ibu berikan kepada saya selama ini.
- Seluruh dosen FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, saya ucapkan banyak terima kasih kepada para dosen atas semua ilmu bermanfaat yang telah diberikan kepada saya selama saya menimba ilmu di Universitas

Sriwijaya ini.

- Teman-teman seperjuangan saya selama perkuliahan, yaitu mahasiswa/i BK Angkatan 2018. Terima kasih atas kesan dan kenangan baiknya selama kita berjalan di Universitas Sriwijaya ini.
- Kepada adik-adik tingkat saya yaitu mahasiswa/i BK Angkatan 2019, saya ucapkan terima kasih atas bantuan yang telah diberikan selama saya melakukan penelitian.
- Yang terakhir yaitu untuk Almamater kebanggaanku.

MOTTO

*“Untuk segala sesuatu ada masanya,
untuk apa pun di bawah langit ada waktunya”*

(Pengkhotbah 3:1)

**GOD’S Timing Doesn’t Have To Make Sense, But It’s Still Perfect. Trust
HIM Beyond Your Understanding.**

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI	ix
2.1 Regulasi Diri Dalam Belajar	8
2.1.1 Pengertian Regulasi Diri	8
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri dalam Belajar ...	10
2.1.3 Aspek-aspek Regulasi Diri Dalam Belajar	12
2.1.4 Tahap-tahap Regulasi Diri Dalam Belajar	13
2.2 Adiksi Media Sosial	14
2.2.1 Pengertian Adiksi Media Sosial	14
2.2.2 Jenis-jenis Media Sosial	15
2.2.3 Faktor Penyebab Adiksi Media Sosial	17
2.2.4 Aspek-aspek Adiksi Media Sosial	19
2.2.5 Dampak Positif dan Negatif Media Sosial	20
2.2.6 Ciri-ciri Adiksi Media Sosial	21
BAB III	22
METODE PENELITIAN	22
3.1 Jenis Penelitian	22
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.2.1 Tempat Penelitian	22
3.2.2 Waktu Penelitian	22
3.3 Variabel Penelitian	22
3.4 Definisi Operasional Variabel	23
3.5 Populasi dan Sampel	23
3.5.1 Populasi	23
3.5.2 Sampel.....	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data	24
3.7 Instrumen Penelitian	24
3.8 Pengujian Instrumen.....	26
3.8.1 Uji Validitas	26
3.8.2 Uji Reliabilitas	27
3.9 Teknik Analisis Data	28
BAB IV	30
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian.....	30
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	38
BAB V	44

KESIMPULAN DAN SARAN	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sriwijaya.....	23
Tabel 3.2 Kategorisasi Populasi.....	24
Tabel 3.3 Kriteria Skor Item Skala Likert Instrumen Adiksi Media Sosial.....	25
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Mahasiswa Adiksi Media Sosial.....	25
Tabel 3.5 Kriteria Skor Item Skala Likert Instrumen Regulasi Diri dalam Belajar	26
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Regulasi Diri Dalam Belajar	26
Tabel 3.7 Rumus Analisis Norma Skala	29
Tabel 4.6 Persentase Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya Kelas Indralaya	34
Tabel 4.7 Persentase Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya Kelas Palembang	35
Tabel 4.8 Persentase Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Laki-laki Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya	36
Tabel 4.9 Persentase Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Perempuan Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Persentase Regulasi Diri Belajar Mahasiswa Adiksi Media Sosial Angkatan 2019 Program Studi BK UNSRI.....	31
Gambar 4.2 Diagram Persentase Regulasi Diri Belajar Mahasiswa Adiksi Media Sosial Angkatan 2019 Program Studi BK UNSRI pada Aspek Metakognitif	32
Gambar 4.3 Diagram Persentase Regulasi Diri Belajar Mahasiswa Adiksi Media Sosial Angkatan 2019 Program Studi BK UNSRI pada Aspek Motivasi.....	33
Gambar 4.4 Diagram Persentase Regulasi Diri Belajar Mahasiswa Adiksi Media Sosial Angkatan 2019 Program Studi BK UNSRI pada Aspek Perilaku	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	53
Kuesioner Mahasiswa Adiksi Media Sosial (<i>Google Form</i>)	53
Lampiran 2	57
Kuesioner Regulasi Diri Dalam Belajar (<i>Google Form</i>)	57
Lampiran 3 Pedoman Wawancara Mahasiswa Adiksi Media Sosial.....	62
Lampiran 4 Dokumentasi Wawancara Mahasiswa Adiksi Media Sosial	62
Lampiran 5 Instrumen Mahasiswa Adiksi Media Sosial	63
Lampiran 6 Instrumen Regulasi Diri dalam Belajar	64
Lampiran 7 Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa Adiksi Media Sosial dari Segi Aspek Metakognitif	64
Lampiran 8 Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa Adiksi Media Sosial dari Segi Aspek Motivasi	65
Lampiran 9 Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa Adiksi Media Sosial dari Segi Aspek Perilaku	66
Lampiran 10 Usulan Judul	67
Lampiran 11 Lembar Pengesahan Proposal	68
Lampiran 12 Surat Penilaian Validasi.....	69
Lampiran 13 SK Pembimbing.....	70
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 15 Lembar Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	73
Lampiran 16 Lembar Persetujuan Sidang Skripsi.....	74
Lampiran 17 Surat Similarity Test	75

ABSTRAK

Regulasi Diri dalam Belajar adalah kemampuan individu menggunakan kemampuan kognitifnya untuk mengatur, mengarahkan, dan mengontrol dirinya untuk mencapai target atau tujuan yang telah ditetapkan dalam belajar. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya yang mengalami adiksi media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan populasi sebanyak 81 mahasiswa, sampel diambil menggunakan teknik "*Purposive Sampling*". Di mana kriteria sampel adalah mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial, kemudian didapatkan sampel sebanyak 34 mahasiswa. Data diambil menggunakan angket regulasi diri dalam belajar dalam bentuk *google form* kemudian data dianalisis menggunakan rumus persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 6 mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi (T) dengan persentase 18% dan yang berada pada kategori sedang (S) sebanyak 25 mahasiswa dengan persentase 74%. Selanjutnya, terdapat 3 mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah (R) dengan persentase 9%. Berdasarkan hasil data yang sudah dianalisis dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya yang mengalami adiksi media sosial berjumlah 25 orang dan berada pada kategori sedang (S).

Kata Kunci: *regulasi diri dalam belajar, adiksi media sosial.*

ABSTRACT

Self regulated learning is the ability of individuals to use their cognitive abilities to organize, direct, and control themselves to achieve the targets or goals that have been set in learning. The purpose of this research is knowing Self Regulated Learning Students of the Class of 2019 Guidance and Counseling Study Program Sriwijaya University who are experiencing social media addiction. This research uses descriptive quantitative methods with 81 students as population, samples were taken using the "Purposive Sampling" technique. The sample's criteria is students who have social media addiction, than 34 students were obtained as the sample. The data research were taken with self regulated learning questionnaire in the form of google form. The data research were analyzed with percentage formula. The results of this research indicate that there are 6 students who are included in the high category (H) with a percentage of 18% and those in the medium category (M) as many as 25 students with a percentage of 74%. Furthermore, there are 3 students who are included in the low category (L) with a percentage of 9%. Based on the data that has been analyzed, it can be concluded that there are 25 students of the Class of 2019 Guidance and Counseling Study Program at Sriwijaya University who experience social media addiction and are in the medium category (M).

Keywords: *self regulated learning, social media addiction*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan pada hakikatnya adalah usaha untuk membudayakan manusia dan juga untuk memuliakan manusia. Dalam undang-undang sistem Pendidikan nomor 20 tahun 2003 pasal 1 butir 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Pendidikan diselenggarakan oleh berbagai lembaga pendidikan di mana salah satunya adalah Perguruan Tinggi. Perguruan Tinggi merupakan jenjang pendidikan dari pendidikan sebelumnya, setiap individu yang akan melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi terlebih dahulu harus menyelesaikan pendidikannya di SD, SMP dan SMA atau sederajatnya. Individu yang melanjutkan pendidikannya di Perguruan Tinggi disebut Mahasiswa. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu atau belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

Pendidikan dapat digunakan oleh manusia untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi masalah kehidupannya baik di masa sekarang ataupun di masa depan. Pendidikan juga menuntut adanya perubahan tingkah laku dan perubahan pola pikir setiap mahasiswa yang menempuh pendidikan tersebut, selain itu pendidikan juga membentuk karakter setiap mahasiswa. Melalui pendidikan diharapkan setiap mahasiswa dapat belajar dan juga mengetahui potensi yang ada di dalam diri masing-masing mahasiswa tersebut. Ketika sudah mengetahui potensi yang ada di dalam dirinya, setiap mahasiswa dapat mengembangkan potensinya sehingga dapat berguna untuk kehidupannya masa kini ataupun masa depan.

Lembaga pendidikan tentunya tidak dapat mewujudkan tujuan dari pendidikan tersebut secara sepihak. Oleh karena itu, mahasiswa juga perlu ikut serta dalam selama proses pendidikan tersebut. Dan pendidikan tentunya sangat melekat dengan proses belajar, setiap mahasiswa tentunya memiliki tujuan belajar yang ingin mereka capai dan agar dapat mencapai tujuan tersebut tentunya diperlukan strategi yang tepat dan baik. Setelah menentukan strategi tersebut, mahasiswa juga harus dapat mengatur proses belajarnya. Aktivitas untuk mengatur proses belajar itu disebut dengan regulasi diri dalam belajar atau *self regulated learning*.

Menurut Ruliyanti (2014), regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan individu untuk mengontrol dan mengelola dirinya sendiri dalam belajar serta dapat aktif dalam proses belajarnya. Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri dalam belajar atau yang biasanya dikenal dengan *self regulated learning* akan mampu untuk menetapkan, merencanakan, mengatur, mengontrol dan juga mengevaluasi dirinya untuk mencapai tujuan belajarnya. Individu yang memiliki kemampuan *self regulated learning* yang baik disebut dengan *self regulated learner*, mereka mempunyai kemampuan yang baik dalam menerima materi pembelajaran. Mereka biasanya memiliki catatan yang rapi dan lengkap sehingga materi mudah untuk dipelajari, *self regulated learner* cenderung mengontrol perilaku belajarnya sendiri seperti mengatur waktu dan lingkungan belajarnya, serta memiliki pengelolaan emosi yang baik seperti membangkitkan usaha ketika menghadapi kegagalan.

Kemampuan mahasiswa dalam meregulasi diri dalam belajar berasal dari pengaruh dalam diri mahasiswa sendiri maupun dari luar diri mahasiswa tersebut. Menurut Kristiyani (2016: 43) faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa, dapat mempengaruhi perkembangan regulasi diri dalam belajar. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar mahasiswa. Regulasi diri dalam belajar dapat mempengaruhi perkembangan mahasiswa dalam belajar.

Namun, tentunya terdapat hambatan bagi mahasiswa dalam proses regulasi diri dalam belajar salah satunya yaitu pengaruh kemajuan teknologi dimasa kini

yaitu penggunaan media sosial. Mahasiswa memiliki banyak kesempatan untuk mengakses media sosial kapan saja dan di mana saja. Hal tersebut dikarenakan di dunia pendidikan khususnya dalam Perguruan Tinggi sekarang pembelajaran tidak hanya bersumber dari buku dan tidak terbatas pada ruang kelas saja. Teknologi khususnya media sosial sudah memperluas ruang yang tersedia untuk pembelajaran, jadi baik dosen ataupun mahasiswa bisa sekreatif mungkin untuk menggunakan teknologi tersebut sebagai media penunjang pembelajaran. Berkat kemajuan teknologi, internet dan media sosial sudah menjadi dua hal yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan setiap mahasiswa. Karena dua hal tersebut memberikan dampak yang positif dari segi akademik hingga sosial mereka. Selain dapat memberikan dampak positif, tentunya media sosial juga dapat memberikan dampak negatif. Seperti yang diketahui, bahwa sesuatu yang berlebihan akan menyebabkan kecanduan dan tentunya menimbulkan dampak yang negatif pada setiap mereka yang melakukannya. Hal tersebut juga dapat terjadi jika terlalu berlebihan menggunakan media sosial dan akhirnya penggunaanya akan mengalami kecanduan atau yang biasanya disebut adiksi. Menurut BNN (2013) adiksi merupakan suatu kondisi ketergantungan fisik dan mental terhadap hal-hal tertentu yang menimbulkan perubahan perilaku bagi orang yang mengalaminya.

Oleh karena itu, mahasiswa sudah seharusnya menggunakan media sosial sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan. Selain dapat membantu mahasiswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari, media sosial juga dapat menjadi hal yang merusak diri mereka. Salah satu dampak negatif yang dapat mahasiswa alami dari media sosial ini adalah penggunaan media sosial dapat mempengaruhi regulasi diri dalam belajar mereka. Tentunya regulasi diri dalam belajar tersebut juga berpengaruh kepada prestasi mahasiswa di kampus, penelitian yang dilakukan oleh Sulaeman,dkk (2017) menyatakan bahwa penerapan regulasi diri dalam belajar memiliki hubungan dengan perolehan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa. Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa semakin baik regulasi diri dalam belajar mahasiswa maka IPK yang diperoleh oleh mahasiswa akan semakin baik.

Pada penelitian yang berjudul *The Effects of Social Media on College Students* dimana penelitian tersebut dilakukan oleh Qingya Wang, Wei Chen, dan juga Yu Liang dengan sampel sebanyak 74 orang mahasiswa menunjukkan bahwa 45% dari mereka menghabiskan 6-8 jam per hari untuk memeriksa situs media sosial, sementara 23% menghabiskan lebih dari 8 jam, 20% menghabiskan 2-4 jam dan hanya 12% menghabiskan kurang dari 2 jam. Berdasarkan penelitian diatas tentunya para mahasiswa tersebut mengalami adiksi pada media sosial, dan karena hal tersebut aktivitas belajar menjadi terganggu serta menyita waktu belajar lalu mempengaruhi regulasi diri dalam belajar mereka.

Media Sosial adalah salah satu hasil dari teknologi yang dibuat untuk mempermudah pekerjaan manusia. Media Sosial ini biasanya digunakan sebagai sarana untuk berkomunikasi secara online, mencari informasi yang dibutuhkan, dan juga banyak manfaat lainnya dari media sosial itu sendiri. Menurut Chris Brogan (dalam Hestia, C., & Gunawan, 2021) media sosial adalah satu set baru komunikasi dan alat kolaborasi yang memungkinkan banyak jenis interaksi yang sebelumnya tidak tersedia untuk orang biasa.

Globalisasi dikenal sebagai suatu perubahan yang terjadi tidak hanya pada suatu tempat melainkan di seluruh dunia (*global*) telah memberikan dampak yang sangat besar bagi semua insan. Tanpa disadari, banyak perubahan yang terjadi seiring perkembangan zaman ini baik yang terjadi pada diri sendiri ataupun lingkungan sekitar. Oleh karena itu, arus globalisasi ini tentunya bukanlah suatu hal yang dapat dihindari. Era globalisasi sangat melekat dengan kemajuan Teknologi Informasi dan Komunikasi dan tentunya memberikan perubahan serta manfaat bagi setiap individu. Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) adalah segala kegiatan yang terkait dengan pemrosesan, pengelolaan dan penyampaian atau pemindahan informasi antar sarana/media (Hendratno,2017).

Salah satu hasil dari kemajuan TIK ini sendiri adalah munculnya sebuah sistem komunikasi yaitu Internet. Internet sendiri adalah singkatan dari *Interconnected Network* yang berarti suatu jaringan yang saling terhubung antar satu jaringan dengan jaringan yang lainnya. Oleh karena itu, setiap individu dapat dengan mudah mengakses internet sesuai dengan kebutuhan dan keperluan

mereka masing-masing. Menurut data Internetworldstats, pengguna internet di Indonesia mencapai 212,35 juta dengan estimasi total populasi sebanyak 276,3 juta jiwa. Posisi Indonesia tersebut berada di atas rata-rata penetrasi Asia sebesar 63,9% dari populasi 4,3 miliar jiwa dan juga di atas rata-rata dunia sebesar 65,7% dari estimasi total populasi 7,86 miliar jiwa. Menurut data hasil survei tersebut, pengguna internet banyak menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial.

Bekerja sama dengan Hootsuite, laporan perusahaan media asal Inggris, We Are Social mengungkapkan laporan "*Digital 2021: The Latest Insights Into 'The State of Digital'*" yang diterbitkan pada 11 Februari 2021. Dari total populasi Indonesia sebanyak 274,9 juta jiwa, pengguna aktif media sosial mencapai 170 juta. Jumlah pengguna media sosial di Indonesia sama dengan 61,8% dari total populasi pada Januari 2021, angka ini juga meningkat 10 juta, atau sekitar 6,3% dibandingkan tahun lalu. Sebanyak 168,5 juta orang Indonesia menggunakan perangkat mobile, seperti smartphone atau tablet untuk mengakses media sosial dengan penetrasi 99%. Berdasarkan data survei diatas dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah salah satu jaringan sosial yang ada di internet yang memiliki pengguna yang cukup tinggi di Indonesia.

Beberapa media sosial yang sedang populer saat ini yaitu ada WhatsApp, Instagram, Facebook, YouTube, LINE, Twitter, TikTok, Telegram dan juga Pinterest. Saat ini, kebanyakan individu sudah memiliki akun media sosial paling tidak mereka memiliki satu atau mungkin dua akun media sosial. Tidak ada batasan tertulis mengenai penggunaan media sosial ini, oleh karena itu setiap individu dapat menggunakan media sosial dengan frekuensi dan juga waktu yang tidak terbatas. .

Peneliti telah melakukan wawancara terlebih dahulu kepada beberapa mahasiswa sebagai perwakilan dari mahasiswa angkatan 2019 Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya secara daring/online. Berdasarkan wawancara tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri dalam belajar yang baik dan dapat mengatur penggunaan media sosial mereka sesuai dengan kebutuhan namun juga ada mahasiswa yang

memiliki kemampuan regulasi diri dalam belajar yang rendah dan lalai dalam belajar karena terlalu larut dalam media sosial dengan kata lain mahasiswa tersebut juga kurang mampu untuk mengontrol penggunaan media sosialnya. Dengan demikian, peneliti memutuskan untuk meneliti permasalahan yang bertujuan mengungkap tentang regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial angkatan 2019 program studi bimbingan dan konseling universitas sriwijaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan juga manfaat praktis. Peneliti berharap manfaat dari penelitian ini benar-benar tercapai. Manfaat-manfaat tersebut, antara lain:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan juga wawasan kepada pembaca mengenai regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) **Bagi Mahasiswa**, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan dan juga wawasan tentang regulasi diri dalam belajar mahasiswa yang mengalami adiksi pada media sosial.
- 2) **Bagi Bimbingan dan Konseling**, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi bimbingan dan konseling dalam hal pelaksanaan

layanan yang tepat untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar bagi mahasiswa yang terindikasi adiksi media sosial ataupun yang tidak.

- 3) **Bagi Dosen Bimbingan dan Konseling**, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu tambahan referensi untuk mengajar dan juga untuk memberi layanan.
- 4) **Bagi Peneliti Selanjutnya**, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai regulasi diri dalam belajar mahasiswa adiksi media sosial. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi tambahan dalam penelitian mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abar, B., Carter, K. L., & Winsler, A. (2009). The effects of maternal parenting style and religious commitment on self-regulation, academic achievement, and risk behavior among African-American parochial college students. *Journal of Adolescence*, 32(2), 259-273. DOI: 10.1016/j.adolescence.2008.03.008.
- Adiksi. (2016). Pada KBBI Daring. Diambil 04 November 2021, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/adiksi>
- Agustiana, E. E., Sofah, R., & Putri, R. M. (2020). Profil Regulasi Diri Siswa Adiksi Game Online Kelas XI di SMA Srijaya Negara Palembang (*Doctoral dissertation*, Sriwijaya University).
- Anggraini, S. (2019). Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 (*Doctoral dissertation*, UIN Raden Intan Lampung).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1997). Editorial. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 8-10. Barnard, W. M. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.8>
- BNN, Humas. (2013). *Mengenal Adiksi*. Diakses pada tanggal 21 November 2021 Pukul 18.58 WIB. Dari <https://bnn.go.id/mengenal-adiksi/>
- Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation empowerment program: A school-based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning. *Psychology in the Schools*, 41, 537-550. <https://doi.org/10.1002/pits.10177>

- Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi Diri dalam Belajar Sebagai Konsekuensi. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 82-95.
- Dioba, E. (2020). Analisis Pemanfaatan Social Media Sebagai Media Promosi pada Restaurant River Side Palembang (*Doctoral dissertation*, Politeknik Negeri Sriwijaya)
- Effendi, R. M. S. (2017). Regulasi Diri dalam Belajar (Self-Regulated Learning) pada Remaja yang Kecanduan Game Online. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i02.p15>
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep Diri dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171-183. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8243>
- Friskilia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, 3(1), 36-43. <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9454>
- Ghofar, H. K. (2014). Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Regulasi Diri MA Darussalam Agung Buring Malang (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hasan, M., Harahap, T. K., Sos, S., & Inanna, M. S. D. (2013). *Landasan pendidikan*. Penerbit Tahta Media Group.
- Hasanah, U., Maria, S., & Lutfianawati, D. (2019). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Angkatan 2016

Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.33024/.v5i4.967>

Haqq, T. A. (2016). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Agresivitas Remaja Awal di Warnet “A, B, Dan C” Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Etheses of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University*.

Hendratno. (2017). *Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Diakses pada tanggal 08 September 2021 Pukul 17.00 WIB. Dari <https://bpptik.kominfo.go.id/glosarium/teknologi-informasi-dan-komunikasi/>

Hestia, C., & Gunawan, C. (2021). The Use of Social Media For Marketing Activities in Marketing The Products of The Mokko Factory in The City of Sukabumi. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, Bisnis, Dan Sosial*, 1(3), 190–196.

Judith, C. (2011). Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook terhadap Perilaku Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Penelitian IPTEK-KOM*. 13(1), 14.

Juharta, Y. N. F., Tjalla, A., & Hidayat, D. R. (2015). Perbedaan Regulasi Diri Siswa dalam Belajar Dilihat dari Pola Asuh Authoritative, Authoritarian dan Permisif. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1), 120-127. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.041.18>

Junaidi, J. (2020). Belajar Berdasar Regulasi Diri: Ditinjau Dari Jenis Pendidikan. *Jurnal Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 4(1), 018-033. <https://doi.org/10.29062/tarbiyatuna.v4i1.282>

Khasanah, N. (2017). *Implementasi Nilai Toleransi Terhadap Mahasiswa Lintas Keyakinan pada Perguruan Tinggi di Yogyakarta*. Prodi PPKn Universitas PGRI Yogyakarta.

Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram Addiction and The Big Five of Personality: The Mediating Role of Self-Liking. *Journal of Behavioral*

Addictions, 7(1), 158–170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>

Kristiyani, T. (2016). *Self Regulated Learning Konsep, Implikasi, dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia*. In Sanata Dharma University Press, Yogyakarta.

Kusaeri, M. (2016). Kemampuan Regulasi Diri Siswa dan Dampaknya terhadap Persentasi Belajar Matematika. *JRMP*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. <https://doi.org/10.15642/jrpm.2016.1.1.31-42>

Kusnandar, V. (2021). *Penetrasi Internet Indonesia Urutan ke-15 di Asia pada 2021*. Diakses pada tanggal 08 September 2021 Pukul 17.25 WIB. Dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/07/12/penetrasi-internet-indonesia-urutan-ke-15-di-asia-pada-2021>

Mahasiswa. (2016). Pada KBBI Daring. Diambil 09 September 2021, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>

Mayfield, Antony. 2008. *What is Social Media?*. London: iCrossing.

Meryando, C. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial pada Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 (*Doctoral dissertation*, UIN Raden Intan Lampung).

Monks, F.J., Haditono, S.R., Knoers, A.M.P. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Nurhasanah, N., Dimiyati, M., & Luawo, M. I. R. (2013). Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 83 Jakarta Utara. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 70-75.

Pariz, A. R. (2012). *Penerapan Pembelajaran Kontekstual dalam Upaya Meningkatkan Kerjasama dan Hasil Belajar Siswa Kelas XI Mata Diklat PLC SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta Lampiran, 1.

- Perry, N. E., & VandeKamp, K. J. (2000). Creating classroom contexts that support young children's development of self-regulated learning. *International Journal of Educational Research*, 33(7), 821-843. [https://doi.org/10.1016/S0883-0355\(00\)00052-5](https://doi.org/10.1016/S0883-0355(00)00052-5)
- Putrie, C. A. R. (2021). Pengaruh Regulasi Diri Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII Pada Mata Pelajaran IPS. *Research and Development Journal of Education*, 7(1), 136-145. <https://doi.org/10.30998/rdje.v7i1.8105>
- Rizal, A. (2021). *Rata-rata Orang Indonesia Habiskan 3 Jam untuk Main Media Sosial*. Diakses pada tanggal 09 September 2021 Pukul 13.53 WIB. Dari <https://infokomputer.grid.id/read/122572616/rata-rata-orang-indonesia-habiskan-3-jam-untuk-main-media-sosial>
- Ruliyanti, B. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy dan Self-Regulated Learning dengan Prestasi Akademik Matematika Siswa SMAN 2 Bangkalan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 3(2).
- Sanitiara, S., Nazriati, E., & Firdaus, F. (2014). Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014 (*Doctoral Dissertation*, Riau University).
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207-216. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Saputra, H. D., Ismet, F., & Andrizal, A. (2018). Pengaruh Motivasi Terhadap Hasil Belajar Siswa SMK. *Invotek: Jurnal Inovasi Vokasional dan Teknologi*, 18(1), 25-30. <https://doi.org/10.24036/invotek.v18i1.168>
- Sifa, I. A. M., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Regulasi Diri dengan Adiksi Media Sosial Instagram pada Siswa SMK jayawisata Semarang (*Doctoral dissertation*, Undip).

- Sudijono, Anas. (2011). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta; Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Dalam Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Wang, Q., Chen, W., & Liang, Y. (2011). The Effects of Social Media on College Students. *MBA Student Scholarship*, 5(13), 1548-1379.
- Woolfolk, A. (2005). *Educational Psychology. Active Learning Edition*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zimmerman, B. J. (1989). Developing self-fullfilling cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instructional models. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self regulated learning: From teaching to self-reflective practice* (pp. 1-19). New York, NY: Guilford Press.