KONTROL DIRI MAHASISWA DALAM MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL DITINJAU DARI TINGKAT REGULASI EMOSI

Deya Latifa[1], Zadrian Ardi[2], Rezki Hariko[3], Nilma Zola[4]

[1,2,3,4]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : [1]dyaltfa@gmail.com, [2]zadrian@fip.unp.ac.id, [3]hariko.r@fip.unp.ac.id, [4]nilmazola@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

The increasingly intense use of social media among college students has the potential to cause problems when not balanced with good self-control skills. Students are still found to have difficulty limiting their use of social media, being impulsive, and using social media as an outlet for emotions, which indicates problems with student self-control. One factor suspected of influencing this condition is emotional regulation, because the ability to manage emotions plays a crucial role in controlling social media use behavior. This study aims to describe self-control and emotional regulation and to determine differences in student self-control in using social media in terms of emotional regulation levels at the Faculty of Education, Padang State University. This study used a quantitative method with a comparative descriptive approach. The study population was 5,523 students, and a sample of 373 people was selected using a simple random sampling technique based on the Slovin formula with a 5% error tolerance. Data were collected through self-control and emotional regulation scales. Analysis of differences used an independent sample t-test with the help of the SPSS program. The results showed that student self-control in using social media was generally in the very high category (53.62%). In the t-test results, there is a difference in self-control in students using social media with low and high emotional regulation with a significant rate of p = 0.000 which is smaller than 0.05, seen from the frequency distribution between high emotional regulation with the very high category (83.68%) and low emotional regulation with the moderate category (58.21%). Thus, emotional regulation plays an important role in shaping students' self-control in using social media.

Keywords : *Self-Control, Social Media, Emotional Regulation, Guidance and Counseling*

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang semakin intens pada mahasiswa berpotensi menimbulkan permasalahan ketika tidak diimbangi dengan kemampuan kontrol diri yang baik. Masih ditemukan mahasiswa yang kesulitan membatasi penggunaan media sosial, bersikap impulsif, serta menggunakan media sosial sebagai pelampiasan emosi, yang menunjukkan adanya masalah dalam kontrol diri mahasiswa. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kondisi tersebut adalah regulasi emosi, karena kemampuan mengelola emosi berperan penting dalam mengendalikan perilaku penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontrol diri dan regulasi emosi serta mengetahui perbedaan kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial ditinjau dari tingkat regulasi emosi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif komparatif. Populasi penelitian ini berjumlah 5.523 mahasiswa, dan sampel sebanyak 373 orang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* berdasarkan rumus Slovin dengan toleransi kesalahan 5%. Data dikumpulkan melalui skala kontrol diri dan regulasi emosi. Analisis perbedaan menggunakan uji t sampel independen dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial secara keseluruhan berada pada kategori sangat tinggi (53,62%). Pada hasil uji t-test terdapatnya perbedaan kontrol diri pada mahasiswa dalam menggunakan media sosial dengan regulasi emosi rendah dan tingi tarif signifikan p=0,000 dimana lebih kecil dari 0,05, dilihat dari distribusi frekuensi antara regulasi emosi tinggi dengan kategori sangat tinggi (83,68%) dan regulasi emosi rendah dengan kategori sedang (58,21%). Dengan demikian, regulasi emosi berperan penting dalam membentuk kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial.

Kata Kunci : *Kontrol Diri, Media Sosial, Regulasi Emosi, Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN

Teknologi informasi dan komunikasi telah mengalami perubahan yang signifikan, termasuk munculnya media sosial dan platform internet, yang telah memperluas interaksi, peningkatan keterhubungan, dan akses informasi yang disederhanakan (Putri, Dendi, Syukerti, Mulyadi & Maulana, 2022)**.** Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), tingkat penetrasi internet di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 75,19% dan meningkat menjadi 79,5% pada tahun 2024. Diperkirakan sekitar 221 juta penduduk Indonesia telah terhubung dengan internet pada tahun 2024, meningkat dibandingkan 215 juta pengguna pada tahun 2021. Kondisi ini menunjukkan bahwa internet, khususnya media sosial, telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat Indonesia.

Media sosial memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari, terutama sebagai sarana komunikasi dan interaksi sosial. Melalui jejaring sosial dan blog, individu dapat berinteraksi dengan mudah tanpa batasan ruang dan waktu (Ardi & Sukmawati, 2017). Selain berfungsi sebagai hiburan, media sosial juga menjadi wadah untuk membangun jejaring sosial, memperluas relasi, serta mendukung aktivitas akademik dan pengembangan diri. Media sosial saat ini telah menjadi bagian integral dari kehidupan akademik dan sosial mahasiswa.

Bagi mahasiswa, media sosial memiliki peran ganda yang dapat memberikan manfaat sekaligus dampak negatif. Pada studi Purwanto, Pramono, Asbari, Wijayanti & Hyun (2021) menunjukkan bahwa media sosial dapat membantu mahasiswa dalam mencari referensi akademik serta membangun komunikasi dengan dosen dan sesama mahasiswa dalam mendukung kegiatan pembelajaran. Namun di sisi lain, penggunaan media sosial yang terlalu sering atau tidak digunakan dengan bijak dapat memicu munculnya berbagai masalah (Adlya et al., 2024) . Penelitian oleh Anderson & Jiang (2023) menemukan bahwa kecanduan media sosial dapat menyebabkan penurunan kemampuan kontrol diri, yang berdampak pada kesehatan mental, seperti meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan perasaan terisolasi secara sosial.

Kontrol diri berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya, yang memengaruhi cara ia memimpin dirinya sendiri (Salmi, Hariko, & Afdal, 2018). Hal ini ditunjukkan melalui kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan secara responsif, mudah beradaptasi, serta mampu membuat pilihan secara bebas dan objektif. Dalam konteks penggunaan media sosial, kontrol diri diperlukan untuk menghindari perilaku impulsif, seperti scrolling berlebihan, mengabaikan tanggung jawab akademik, atau terpapar konten negatif. Penelitian oleh Dewi & Pratama (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kontrol diri tinggi cenderung mampu membatasi waktu penggunaan media sosial dan lebih fokus pada kegiatan produktif, seperti belajar, berorganisasi, atau mengembangkan keterampilan diri.

Salah satu faktor yang memengaruhi kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial adalah kemampuan dalam meregulasi emosinya. Regulasi emosi melibatkan pengendalian emosi yang membuat kita merasa positif baik secara sadar maupun tidak sadar, agar kita tidak melakukan tindakan yang dapat merugikan diri kita atau orang lain (Lase & Tumanggor, 2024). Bagi mahasiswa yang menghadapi tantangan akademik dan sosial, keterampilan ini sangat diperlukan agar penggunaan media digital tidak menjadi sarana pelampiasan emosi yang merugikan.

Penelitian Riska dan Patmawaty (2023) menunjukkan bahwa latihan dalam regulasi emosi secara signifikan mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya dapat dievaluasi, tetapi juga dapat ditingkatkan melalui intervensi psikologis,

yang berdampak pada peningkatan kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial. Lebih jauh, studi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah serta keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, sehingga mendukung terbentuknya kontrol diri dalam aktivitas akademik, termasuk penggunaan media sosial secara lebih adaptif (Putri & Suryadi, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, regulasi emosi dipandang sebagai keterampilan penting yang mendasari pengendalian diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan penggunaan media sosial di era digital. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial ditinjau dari tingkat regulasi emosi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis, khususnya dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa saat ini.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif komparatif untuk mengetahui perbedaan tingkat kontrol diri (y) mahasiswa dalam menggunakan media sosial berdasarkan tingkat regulasi emosi (x). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Berdasarkan data administrasi fakultas, jumlah total populasi adalah 5.523 mahasiswa yang tersebar di tujuh departemen yaitu Administrasi Pendidikan, Teknologi Pendidikan, Pendidikan Luar Biasa, Pendidikan Non Formal, Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Guru Sekolah Dasar.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* merupakan teknik penentuan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2013). Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat toleransi kesalahan sebesar 5%. Hasil perhitungan menunjukkan jumlah sampel sebanyak 373 mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang dirancang berdasarkan landasan teori regulasi emosi (Gross, 2007) dan teori kontrol diri (Ghufron, 2010). Keduanya menggunakan skala model Likert dengan lima kategori responden. Uji validitas isi dilakukan oleh tiga pakar bimbingan dan konseling.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, didapatkan kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial berada pada kategori sangat tinggi. Adapun data lengkap dapat dilihat pada gambar berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Kontrol Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial

Kategori	Interval	**f**	%
Sangat Tinggi	≥110	200	53,62
Tinggi	89-109	80	21,45
Sedang	68-88	88	23,59

Rendah	47-67	5	1,34
Sangat Rendah	≤46	0	0
Jumlah		373	100

Berdasarkan **Tabel 1,** dapat dilihat bahwa sebagian besar skor jawaban responden berada pada kategori sangat tinggi (53,62%) yaitu sebanyak 200 mahasiswa, diikuti oleh kategori sedang (23,59%) dengan 88 mahasiswa lalu kategori tinggi (21,45%) sebanyak 80 mahasiswa dan kategori rendah (1,34%) sebanyak 5 mahasiswa, serta tidak terdapat skor jawaban responden pada kategori sangat rendah. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan dan mengatur perilaku, khususnya dalam penggunaan media sosial.

Tabel 2. Kontrol Diri Pada Regulasi Emosi Tinggi

Kategori	Interval	**f**	%
Sangat Tinggi	≥110	200	83,68
Tinggi	89-109	29	12,13
Sedang	68-88	10	4,18
Rendah	47-67	0	0
Sangat Rendah	≤46	0	0
Jumlah		239	100

Berdasarkan **Tabel 2**, dapat dilihat bahwa sebagian besar skor jawaban responden berada pada kategori sangat tinggi (83,68%), diikuti oleh kategori tinggi (12,13%) lalu kategori sedang (4,18%) serta tidak terdapat skorjawaban responden pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini mengungkapkan bahwa pada umumnya kontrol diri mahasiswa dengan regulasi emosi tinggi berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, mahasiswa dengan regulasi emosi tinggi cenderung mampu mengendalikan perilaku, pikiran, dan keputusan dalam menggunakan media sosial secara lebih adaptif.

Tabel 3. Kontrol Diri Pada Regulasi Emosi Rendah

Kategori	Interval	**f**	%
Sangat Tinggi	≥110	0	0
Tinggi	89-109	51	38,06
Sedang	68-88	78	58,21
Rendah	47-67	5	3,73
Sangat Rendah	≤46	0	0
Jumlah		134	100

Berdasarkan **Tabel 3,** dapat dilihat bahwa sebagian besar skor jawaban responden berada pada kategori sedang (58,21%), diikuti oleh kategori tinggi (38,06%) lalu kategori rendah (3,73%) serta tidak terdapat skor jawaban pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah. Hal ini mengungkapkan bahwa pada umumnya kontrol diri mahasiswa dengan regulasi emosi rendah berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa dengan regulasi emosi rendah menunjukkan tingkat kontrol diri yang lebih rendah. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi negatif, sehingga lebih mudah terdorong untuk menggunakan media sosial secara berlebihan sebagai pelarian emosi.

Perbedaan Kontrol Diri Mahasiswa ditinjau dari Regulasi Emosi

Hipotesis dalam penelitian ini adalah "terdapat perbedaan yang signifikan pada kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial berdasarkan tingkat regulasi emosinya". Sebelum menguji hipotesis dengan teknik analisis data, terlebih dahulu diuji dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan Skewness dan Kurtosis. Adapun data lengkap mengenai hasil uji normalitas keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas *(Skewness dan Kurtosis)*

		Statistic	Std. Error
Kontrol Diri	Skewness	-.539	.126
	Kurtosis	-1.155	.252
Regulasi Emosi	Skewness	-.382	.126
	Kurtosis	-1.369	.252

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel di atas, diketahui bahwa variabel kontrol diri memiliki nilai Skewness sebesar -0,539 dan nilai Kurtosis sebesar -1,155. Karena kedua nilai tersebut berada di dalam rentang -2 sampai +2, maka data variabel kontrol diri dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya untuk variabel regulasi emosi memiliki nilai Skewness sebesar -0,382 dan nilai Kurtosis sebesar -1,369. Karena kedua nilai tersebut juga berada di dalam rentang -2 sampai +2, maka data variabel regulasi emosi dinyatakan berdistribusi normal.

Setelah itu melakukan uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan *uji independent sample t-test* dengan bantuan SPSS 22.0 for Windows. Sehingga dapat diperoleh perbedaan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Uji Perbedaan Kontrol Diri mahasiswa ditinjau dari Regulasi Emosi

Regulasi Emosi		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kontrol Diri	KD Regulasi Tinggi	239	113,42	8,882	,575
	KD Regulasi Rendah	134	85,80	8,112	,701

Berdasarkan **Tabel 5**, disimpulkan bahwa jumlah data mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi tinggi sebanyak 239 mahasiswa dan regulasi emosi rendah sebanyak 134 mahasiswa. Hasil analisis dari kedua kelompok menujukkan adanya nilai rata-rata *(mean)* sebesar 113,42 pada mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi tinggi dan 85,80 pada mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi rendah.

Maka dari itu, jika dilihat dari hasil analisis deskriptif terlihat adanya perbedaan nilai rata-rata (mean) kontrol diri. Mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi tinggi memiliki kontrol diri yang tinggi, sedangkan mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi rendah memiliki kontrol diri yang lebih rendah. Dalam hal ini dapat dibuktikan melalui analisis atau perhitungan menggunakan teknik *uji independent sample t-test* untuk mengetahui adanya perbedaan secara signifikan atau tidak.

Tabel 6. Hasil Uji Perbedaan Kontrol Diri ditinjau dari Tingkat Regulasi Emosi

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	,139	,710	29,712	371	,000	27,620	,930	25,792	29,448
	Equal variances not assumed			30,480	296,915	,000	27,620	,906	25,837	29,403

Berdasarkan **Tabel 6**, diperoleh nilai F sebesar 0,139 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,710. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 (0,710 > 0,05), maka dapat dinyatakan bahwa varians data bersifat homogen. Dilihat dari nilai t, t-hitung sebesar 29,712 dengan derajat bebas (*df*) 371 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Mengacu pada kriteria pengambilan keputusan di mana nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), maka Ha yang menyatakan "terdapat perbedaan yang signifikan pada kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial berdasarkan tingkat regulasi emosinya" diterima.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada kontrol diri mahasiswa antara regulasi emosi tinggi dengan regulasi emosi rendah. Perbedaan rata-rata (*Mean Difference*) tercatat sebesar 27,620, yang menunjukkan adanya selisih yang nyata antara kedua subjek penelitian tersebut.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi tinggi berada pada kategori sangat tinggi sedangkan mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi rendah berada pada kategori sedang. Mahasiswa dengan regulasi emosi tinggi cenderung mampu mengendalikan perilaku, pikiran, dan keputusan dalam menggunakan media sosial secara lebih adaptif. Temuan ini didukung oleh Assalamy, Septiadi & Saleh (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan kontrol diri, sehingga individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih tinggi juga cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam mengendalikan tindakan mereka. Sedangkan mahasiswa dengan regulasi emosi rendah menunjukkan tingkat kontrol diri yang lebih rendah. Hal ini berarti bahwa

mahasiswa dengan regulasi emosi yang relatif rendah memiliki kecenderungan kontrol diri yang kurang efektif dalam menggunakan media sosial. Handayani (2018) menyatakan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi rendah lebih mungkin menggunakan media sosial sebagai mekanisme pelampiasan emosi negatif, yang berkontribusi pada perilaku penggunaan yang kurang adaptif.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial dengan tingkat regulasi emosi tinggi dan rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam kemampuan kontrol diri mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari, Rohman, dan Prayogo (2023) menemukan bahwa semakin rendah regulasi emosi dan kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan perilaku agresif, yang mendukung gagasan bahwa kemampuan regulasi emosi yang rendah berimplikasi pada kontrol diri yang kurang efektif.

Selain itu, tinjauan sistematik oleh Amaliah dan Iswinarti (2025) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang buruk berkaitan dengan risiko gangguan psikologis akibat penggunaan media sosial, seperti kecemasan dan rendahnya harga diri, yang memperkuat gagasan bahwa regulasi emosi rendah juga berdampak pada kontrol diri yang kurang adaptif. Penelitian Elsa dan Surawan (2025) juga mengindikasikan bahwa rendahnya regulasi emosi meningkatkan kerentanan terhadap perilaku impulsif di era media sosial.

Kondisi rendahnya regulasi emosi yang berdampak pada kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial memerlukan pendampingan dari konselor agar dapat ditangani secara tepat dan berkelanjutan. Konseling adalah proses pemberian bantuan oleh seorang ahli melalui wawancara kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah untuk meringankan masalah yang dihadapinya. Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh konselor dapat membantu mahasiswa memahami dirinya sendiri dan dapat memutuskan sikap apa yang akan diambil sehingga dapat bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambil.

Layanan bimbingan yang bisa diberikan kepada mahasiswa yang mengalami kontrol diri rendah adalah (1) Layanan informasi, layanan informasi yang diberikan kepada individu atau kelompok untuk membantu mereka memahami berbagai informasi dan menjadi pertimbangan saat membuat keputusan (Prayitno & Amti, 2012). Seperti pada penelitian Yulianti & Wahyuni (2023) menemukan bahwa intervensi psikoedukasi berbasis *workbook mindful self-compassion* efektif meningkatkan regulasi emosi mahasiswa. (2) Layanan konseling individual, layanan ini adalah layanan inti dari bimbingan dan konseling karena membahas masalah klien secara menyeluruh dan spesifik. Ini ditujukan secara individual atau melalui hubungan khusus yang terbentuk antara konselor dan klien (Prayitno, 2017). Dalam konteks penelitian ini, konseling individual dapat digunakan untuk membantu mahasiswa yang memiliki regulasi emosi rendah dan kontrol diri yang kurang adaptif dalam menggunakan media sosial, agar mampu mengidentifikasi sumber permasalahan emosional, mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih efektif, serta meningkatkan kemampuan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan penelitian Purnawati, Fithri & Arlotas (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang menjalani bimbingan skripsi menunjukkan variasi regulasi emosi, sehingga intervensi BK yang fokus pada pengelolaan emosi perlu dipertimbangkan.

Selanjutnya, (3) Layanan bimbingan kelompok, bimbingan kelompok adalah jenis layanan yang dilakukan dengan dinamika kelompok, yaitu antara 8 dan 12 peserta. Tujuan bimbingan dan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kemandirian dan kemampuan peserta didik sehingga mereka dapat menggunakan kemampuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Suriati

dkk., 2020). Dalam konteks penelitian ini, bimbingan kelompok dapat dimanfaatkan untuk membantu mahasiswa meningkatkan regulasi emosi dan kontrol diri dalam menggunakan media sosial melalui diskusi, berbagi pengalaman, serta pembelajaran dari dinamika kelompok, sehingga peserta mampu menerapkan strategi pengelolaan emosi secara lebih adaptif. Untuk layanan kelompok, pendekatan mindfulness menunjukkan efektifitasnya dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa sebagaimana dilakukan penelitian oleh Lestari, Masfia & Ikhrom (2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa secara umum kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu mengendalikan perilaku penggunaan media sosial secara adaptif. Ditinjau dari regulasi emosi, mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan regulasi emosi rendah, yang tercermin dari perbedaan kategori kontrol diri yang dimiliki masing-masing kelompok. Hasil uji perbedaan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial ditinjau dari tingkat regulasi emosi. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting dalam membedakan kemampuan kontrol diri mahasiswa. Oleh karena itu, penguatan kemampuan regulasi emosi perlu menjadi perhatian agar mahasiswa mampu mempertahankan dan mengembangkan kontrol diri yang optimal dalam menghadapi penggunaan media sosial di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Adlya, S. I., Zola, N., Fadli, R. P., Handayani, P. G., Suri, G. D., Husna, S. B., & Yuliardi, V. M. (2024). Problematic social media use pada anak dengan orangtua yang bekerja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *12*(3), 175-180.

Amaliah, F., & Iswinarti. (2025). Emotion regulation in adolescents in the digital era in the context of social media and mental health: A systematic review. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education, 4*(1), 45–56.

Anderson, M., & Jiang, J. (2023). *Teens, Social Media and Technology*. Pew Research Center.

Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2017). Social media and the quality of subjective wellbeing; counselling perspective in digital era. *In International Conseling and Education Seminar*, 28-35.

Assalamy, M. H., Septiadi, F., & Saleh, M. (2024). **Hubungan regulasi emosi dengan kontrol diri pada mahasiswa**. *Educatio: Jurnal Ilmu Pendidikan*, **19**(1), 112–121.

Dewi, R. M., & Pratama, Y. (2023). Kontrol Diri Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial di Era Pandemi. *Jurnal Psikologi Terapan*, *5*(1), 22–35.

Elsa, & Surawan. (2025). Regulasi emosi dan keputusan impulsif di era media sosial: Studi tentang pengaruh TikTok dan TikTok Shop. *Merdeka: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 3*(2), 210–220.

Ghufron, M. N., & Risnawita, S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.

Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press.

Handayani. (2018). **Regulasi emosi dan penggunaan media sosial pada mahasiswa**. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, **7**(2), 85–96.

Lase, E. E., & Tumanggor, R. O. (2024). Psikoedukasi meningkatkan kemampuan regulasi emosi. *Journal of Authentic Human Education (JAHE) 5*(2), 141-148.

Lestari, I. I., Masfia, I., & Ikhrom, I. (2025). *The role of mindfulness in improving emotion regulation in college students*. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*.

Pratiwi, D., Hidayati, I., & Sari, M. N. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *5*(2), 89–96.

Prayitno & Amti, E. (2012). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Purnawati, I. R., Fithri, W., & Arlotas, R. K. (2022). *Perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang bimbingan skripsi*. *Journal of Psychology Students*.

Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Wijayanti, L. M., & Hyun, C. C. (2021). Manfaat dan risiko penggunaan media sosial dalam pembelajaran daring. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, *23*(3), 165–180.

Putri, A. R., & Suryadi, D. (2022). Regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, *11*(2), 145–156.

Putri, I., Dendi, Syukerti, N., Mulyadi, A. I., & Maulana, I. (2022). Media sosial sebagai media pergeseran interaksi sosial remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Bisnis*, *7*(2), 115-124.

Riska, H., & Patmawaty, T. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar. Jurnal Psikologi Karakter, 3(1), 1–10.

Salmi, S., Hariko, R., & Afdal, A. (2018). Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(2), 88-99.

Sari, A. K., Rohman, U., & Prayogo, P. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan perilaku bullying pada siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Lamongan. ***JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(11), 8730–8736.**

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Suriati, Mulkiyan, & Nur, M. J. (2020). *Teori & Teknik Bimbingan dan konseling*. Sulawesi Selatan: CV. Latinulu.

Yulianti, I. D., & Wahyuni, E. (2023). *Pengembangan media workbook mindful self-compassion untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta*. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*.