

ABSTRAK

Muhammad Haris Fitriadi, Program Studi Psikologi, Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku *Doomscrolling* pada Dewasa Awal di Kabupaten Blitar

Indonesia merupakan negara yang termasuk dalam pengguna media sosial dengan durasi tertinggi. Data menyebutkan bahwa Indonesia masuk dalam daftar sepuluh negara pengguna media sosial terlama di Dunia. Penggunaan media sosial yang berlebih sangat berhubungan dengan perilaku menggulir berita negatif (*doomscrolling*). Regulasi diri menjadi faktor yang bisa memprediksi *doomscrolling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *doomscrolling* pada dewasa awal di Kabupaten Blitar. Kabupaten Blitar dipilih karena memiliki penetrasi internet di atas rata-rata nasional. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan responden dewasa awal di Kabupaten Blitar sejumlah 272 responden. Instrumen penelitian menggunakan skala regulasi diri dan skala perilaku *doomscrolling*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan bantuan program *software SPSS Statistic version 23*. Penelitian ini menggunakan nilai $r > 0,25$ untuk melihat validitas aitem pertanyaan. Hasil validitas menunjukkan bahwa terdapat 41 aitem pertanyaan variabel regulasi diri yang valid dan 29 aitem pertanyaan *doomscrolling* yang valid. Kemudian dari hasil reliabilitas skala, penelitian ini memperoleh nilai 0,911 pada skala regulasi diri, kemudian nilai 0,899 pada skala *doomscrolling*, dimana syarat untuk reliabel adalah $> 0,700$ sehingga dapat dikatakan skala penelitian ini reliabel. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari $< \text{probabilitas } 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *doomscrolling* pada dewasa awal di Kabupaten Blitar.

Kata Kunci : Dewasa Awal, *Doomscrolling*, Regulasi diri, Blitar, Indonesia

ABSTRACT

Muhammad Haris Fitriadi, Psychology Department, *The Influence of Self-Regulation on Doomscrolling Behavior in Early Adults in Blitar Regency*

Indonesia is one of the countries with the highest social media user duration. Data states that Indonesia is among the top ten longest social media users in the world. Excessive social media use is strongly associated with negative news scrolling behavior (doomscrolling). Self-regulation is a factor that can predict doomscrolling. This study aims to find out whether there is an influence of self-regulation on doomscrolling behavior in early adults in Blitar Regency. Blitar Regency was chosen because it has internet penetration above the national average. This study used quantitative research methods with early adult respondents in Blitar Regency totaling 272 respondents. The research instrument used a self-regulation scale and a doomscrolling behavior scale. The data analysis used in this study is to use the help of the SPSS Statistic version 23 software program. This study uses the value of $r > 0.25$ to see the validity of the question item. The validity results show that there are 41 valid self-regulation variable question items and 29 valid doomscrolling question items. Then from the results of scale reliability, this study obtained a value of 0.911 on the self-regulation scale, then a value of 0.899 on the doomscrolling scale, where the requirement for reliability is > 0.700 so it can be said that this research scale is reliable. Based on the results of the simple linear regression test, it shows that the significance value of 0.000 is smaller than the probability of 0.05, so it can be concluded that there is an effect of self-regulation on doomscrolling behavior in early adults in Blitar Regency.

Keywords: Early Adults, Doomscrolling, Self-regulation, Blitar, Indonesia