

Efektivitas intervensi regulasi diri untuk meningkatkan efikasi regulasi diri penggunaan internet pada remaja = The effectiveness of self-regulation intervention to increase internet use self-regulatory efficacy among teenagers

Neysa Nadia Lestari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20499303&lokasi=lokal>

Abstrak

Internet sudah tidak dapat dilepaskan dari kehidupan manusia, terutama pada generasi yang tumbuh bersama teknologi. Penggunaan internet yang tidak diatur dapat berujung pada adiksi yang lebih jauh lagi menimbulkan berbagai dampak negatif. Sebelum mencapai kondisi adiksi pun, penggunaan internet yang tidak diatur dapat menyebabkan masalah-masalah akademis. Penggunaan internet yang tidak diatur disebabkan oleh kurangnya regulasi diri.

Telah banyak penelitian yang membuktikan keterkaitan antara regulasi diri dan penggunaan internet, namun belum ada penelitian aplikatif yang menjadikan regulasi diri sebagai upaya intervensi preventif untuk mencegah dampak negatif dari penggunaan internet. Dalam konteks intervensi, penggunaan internet merupakan perilaku akhir yang menjadi sasaran perubahan, yang salah satunya ditentukan oleh efikasi. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun intervensi regulasi diri dan menguji efektivitasnya dalam meningkatkan efikasi regulasi diri penggunaan internet pada remaja.

Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test terhadap 19 orang partisipan intervensi dari SMP X, diketahui bahwa program pelatihan intervensi regulasi diri efektif untuk meningkatkan efikasi regulasi diri penggunaan internet pada remaja. Meningkatnya efikasi regulasi diri penggunaan internet diharapkan dapat menjadi salah satu langkah awal agar remaja mampu mengelola penggunaannya.

.....The internet has become an inseparable part of human life, especially among generation Z who grew up with technology. Unregulated internet use can lead to addiction that further leads to various negative impacts. Even before reaching the state of addiction, unregulated internet use can cause academic problems. Unregulated internet use stems from normal but impulsive use, which is caused by a lack of self-regulation. There have been many studies that prove the relation between self-regulation and internet use, but there is little applicable research that use self-regulation theory as a basis to design interventions to prevent the negative effects of internet use. In the context of intervention, internet usage is the target behavior, one of which is determined by level of efficacy.

This study aims to develop a self-regulation intervention and test its effectiveness to increase the self-regulatory efficacy of internet use among teenagers.

Based on Wilcoxon Signed Rank Test statistical analysis, it is shown that self-regulated internet use efficacy after the intervention increases significantly compared to before intervention. This efficacy increase is expected to be one of the initial steps to help teenagers self-regulate their internet use.