

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN  
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Ayu Patimah**

**201510515025**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2019**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecanduan  
Media Sosial pada Mahasiswa Universitas  
Bhayangkara Jakarta Raya  
Nama Mahasiswa : Ayu Patimah  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201510515025  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Juli 2019

Bekasi, 09 Agustus 2019

MENYETUJUL,  
Pembimbing Skripsi



Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog  
NIP. 051510033

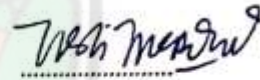
## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecanduan  
Media Sosial pada Mahasiswa Universitas  
Bhayangkara Jakarta Raya  
Nama Mahasiswa : Ayu Patimah  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201510515025  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Juli 2019

Bekasi, 09 Agustus 2019

MENGESAHKAN,

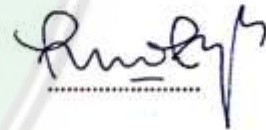
Ketua Tim Penguji : Dr. Netty Merdiaty, MM  
NIP. 1906423



Penguji I : Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog  
NIP. 1906424



Penguji II : Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog  
NIP. 051510033



MENGETAHUI,

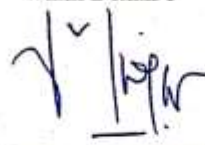
Ketua Program Studi Psikologi



Yunike Balsa Rhapsodia, M.Psi., Psikolog  
NIP. 1801316

A/n Dekan Fakultas Psikologi

Wakil Dekan I



Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog  
NIP. 1801312

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi saya yang berjudul Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 09 Agustus 2019

Yang membuat pernyataan,



Ayu Patimah

201510515025

## ABSTRAK

**Ayu Patimah. 201510515025.** Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian ini membahas tentang fenomena media sosial pada dewasa awal di masa ini yang menyebabkan kecanduan apakah berhubungan dengan regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri kecanduan media sosial pada dewasa awal dengan penelitian kuantitatif dengan tipe kolerasional. Penelitian ini menggunakan teknik saampling non random dengan *purposive sampling* (tujuan). Teknik ini didasarkan pada kriteria khusus pada subjek penelitian. Instrumen penelitian menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban. Dalam analisis data teknik statistik yang digunakan adalah kolerasi dengan metode *pearson product moment*.

Media sosial adalah aplikasi berbasis internet yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran user. Media sosial mulai berkembang pesat sejak ditemukan internet di tahun 1965. Menurut berbagai survei pengguna media sosial aktif di Indonesia mencapai setengah dari total populasi yang membuat Indonesia sebagai pengguna media sosial aktif di Dunia. Pengguna media sosial ini didominasi oleh dewasa awal. Dewasa awal adalah masa penyesuaian diri dari remaja ke kehidupan dan harapan sosial baru. Masa ini disebut sebagai masa keterasingan sosial terutama bagi dewasa awal yang berada di fase *emerging adulthood* yang sering mengalami dinamika psikologis. *Emerging adulthood* memiliki karakter yang kurang stabil dalam hubungan interpersonal, pengelolaan kebutuhan hidup, pengembangan emosional dan kognitif. Ketika individu mengalami kesulitan dalam perkembangannya, maka untuk mengatasinya penggunaan media sosial menjadi lebih penting karena aktifitas *online* dapat memperluas dan memperkuat jaringan sosial mereka. Mahasiswa adalah kelompok yang terlihat lebih rentan terhadap ketergantungan akan media sosial dibanding kelompok lainnya karena mahasiswa usia 18 s/d 25 tahun berada dalam fase *emerging adulthood*.

Kata kunci : media sosial, kecanduan, regulasi diri, dewasa awal.

## ABSTRACT

**Ayu Patimah. 201510515025.** Relationship between Self Regulation and Social Media Addiction at College Students Bhayangkara University, Greater Jakarta.

This study discusses the phenomenon of social media in early adulthood at this time which causes addiction whether it is related to self regulation. This study aims to determine the relationship between self-regulation of social media addiction in early adulthood with quantitative research with kolerasional types. This study uses a non random saampling technique with purposive sampling. This technique is based on specific criteria on the subject of the study. The research instrument uses a Likert scale with four answer choices. In the data analysis the statistical technique used is correlation with the Pearson product moment method.

Social media is an internet based application that allows the creation and exchange of users. Social media began to develop rapidly since the internet was discovered in 1965. According to various surveys of active social media users in Indonesia reaching half of the total population which makes Indonesia as an active social media user in the World. Social media users are dominated by early adults. Early adulthood is a period of adapting from adolescence to life and new social expectations. This period is referred to as a period of social alienation, especially for early adults who are in the emerging adulthood phase which often experiences psychological dynamics. Emerging adulthood has a less stable character in interpersonal relationships, life needs management, emotional and cognitive development. When individuals experience difficulties in their development, to overcome them the use of social media becomes more important because online activities can expand and strengthen their social networks. Students are a group that looks more vulnerable to dependence on social media than other groups because students ages 18 to 25 are in the emerging phase of adulthood.

Sentence case : social media, addiction, self regulation, early adulthood.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, berkah dan karunia-Nya yang telah memberikan jalan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bimbingan, pengarahan, saran, dan dukungan dari berbagai pihak dan dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Neil Adrin, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
3. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya serta Dosen Pembimbing Akademik.
4. Ibu Yunike Balsa Rhapsodia, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
5. Orangtua, Suami, Anakku Aliya Myesha Arafah, serta rekan-rekan tercinta atas doa, dukungan, motivasi, semangat, dan pengertian yang tak terhingga.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini baik secara materi maupun teknik penyajian. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun penulis harapkan.

Akhir kata penulis memohon agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan dan skripsi selanjutnya. Demikian, atas perhatiannya penulis ucapkan terima kasih.

Bekasi, 09 Agustus 2019

Ayu Patimah

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	10
1.3. Tujuan Penelitian .....	10
1.4. Manfaat Penelitian .....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	11
1.4.2 Manfaat Praktis .....	11
1.5. Uraian Keaslian Penelitian .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>14</b>
2.1. Uraian Variabel.....	14
2.1.1 Kecanduan Media Sosial .....	14
2.1.1.1 Definisi Kecanduan Media Sosial .....	14
2.1.1.2 Aspek/Karakteristik Kecanduan Media Sosial .....	15
2.1.1.3 Faktor-Faktor Kecanduan Media Sosial .....	19
2.1.2 Regulasi Diri .....	21



2.1.2.1 Definisi Regulasi Diri.....	21
2.1.2.2 Aspek-Aspek Regulasi Diri .....	21
2.2 Hubungan antar variabel .....	23
2.3 Hipotesis Penelitian.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	26
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	26
3.2.1 <i>Dependent</i> Variabel.....	26
3.2.2 <i>Independent</i> Variabel .....	26
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	27
3.3.1 Kecanduan Media Sosial .....	27
3.3.2 Regulasi Diri .....	27
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
3.4.1 Populasi Penelitian .....	27
3.4.2 Sampel Penelitian.....	28
3.4.3 Teknik Sampling .....	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	29
a. Skala Regulasi Diri .....	30
b. Skala Kecanduan Media Sosial .....	31
3.5.2 Validitas dan Realibilitas.....	32
a. Validitas.....	32
b. Realibilitas .....	33
3.6 Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>

4.1 Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian.....	35
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	36
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	36
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	37
4.3 Hasil Penelitian.....	38
4.3.1 Kategorisasi Subjek Penelitian .....	38
a. Kategorisasi Regulasi Diri.....	38
b. Kategorisasi Kecanduan Media Sosial.....	40
4.3.2 Uji Hipotesis .....	41
a. Uji Normalitas.....	41
b. Uji Linearitas .....	42
c. Uji Hipotesis .....	43
4.4 Pembahasan .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>48</b>
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	48
5.2.1 Saran Praktis .....	48
5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	49

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. grafik penggunaan internet berdasarkan wilayah .....	2
Gambar 1.2. grafik penggunaan internet berdasarkan usia .....	2
Gambar 1.3. grafik layanan gaya hidup yang paling banyak diakses.....	3
Gambar 1.4. grafik platform media sosial paling aktif .....	5
Gambar 2.1. hubungan antara dua variabel.....	23



## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Nita. (2018). Hubungan Stres Akademik dan Self-Regulated Learning dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Jurnal Psikoborneo Volume Enam Nomor Dua*. Samarinda: Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman.
- Arnett, Jeffrey Jensen. (2000). *Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties*. United States of America: American Psychologist Association, Inc.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2017). *Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. Diakses pada Rabu 10 Oktober 2018 jam 14:19. <https://apjii.or.id/survei2017/kirimlink>.
- Badjuri, Adi. (2010). Dampak Psikologis Internet dalam Kehidupan. *Jurnal Merupsy Volume Dua Nomor Satu*
- Bandura, Albert. (1986). *Social Foundation of Thought and Action – A Social Cognitive Theory*. Upper Saddle River, NJ : Prentic Hall Inc.
- Bandura, Albert (1991). *Social Cognitive Theory of Moral Thought and Action*. San Fransisco: Stanford University.
- Griffiths, Mark. (2000). Does Internet and Computer “Addiction” Exist? Some Case Study Evidence. *Journal Cyberpsychology and Behavior*. Volume 3 Number 2.
- Halik, Abdul. (2013). *Komunikasi Massa*. Makasar: Alaudin University Press
- Hariadi, Aisyah Firdaus. Hubungan antara Fear Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Skripsi Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Sunan Ampel Surabaya*.
- Haryuningrum Raras., & Dian Ratna Sawitri (2015). Regulasi Diri dan Adiksi Situs Jejaring Sosial Facebook pada Mahasiswa Politeknik Pertanian Negeri Samarinda. *Jurnal Empati Volume Empat Nomor Empat*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

- Hurlock, E.B. (2007). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). *Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media*. Paris: Bussines Horizons.
- King, Storm A. (2010). Apakah internet dapat membuat seseorang kecanduan, atau apakah para pecandu menggunakan internet?. *Jurnal Merupsy Volume Dua Nomor Satu*.
- Kirik, A. M., Ahmet A., Ahmet C., & Mehmet G. (2015). A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction Among Young People in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3 (3), 108-122.
- KumparanTech. (2017). *Enam Dampak Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Kita*. Diakses pada Rabu 26 September 2018 jam 18:59. <https://kumparan.com/@kumparantech/6-dampak-media-sosial-bagi-kesehatan-mental-kita>
- Kuss, Daria., & Mark D Griffiths. (2011). Excessive Online Social Networking: Can Adolescents Become Addicted to Facebook?. *Journal Mental And Health Volume 29 Number 4. Nottingham Trent University*.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D., & Binder, J.F. (2013). Internet Addiction in Student: Prevalance and Risk Factors. *Journal Computer Human Behavior*, 29(3), 959-966.
- Maharani, Aisyah Tyas. (2014, desember 1). *Internet Addiction Disorder : IAD #3*. <https://aisyahtyasmaharani.wordpress.com/2014/12/01/internet-addiction-disorder-iad-3/>
- Matilda, Devina Nirmala Putri. (2018). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kualitas Komunikasi Interpersonal pada Usia Dewasa Awal. *Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Montag, C., & Reuter, M. (2015). *Molecular genetics, personality and internet addiction*. In C. Montag & M. Reuter (Eds.), *Internet addiction, studies in neuroscience, psychology and behavioral economics*. London: Springer International Publishing.

- Muna, Resti Fauzul., & Tri Puji Astuti. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Jurnal Fakultas Psikologi. Universitas Diponegoro*.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia Edisi Sepuluh Buku Satu*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Periantolo, Jelpa. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pieter, Herri Zan & Namora Lumongga Lubis. (2010). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Poli, Roberto. *Internet Addiction Update: Diagnostic Criteria, Assessment, and Prevalance*. London: Neuropsychiatry.
- Sakti, Muhammad Dhanu Bima. (2015). Hubungan antara Kecenderungan Narsistik dengan Adiksi Jejaring Sosial pada Mahasiswa Pengguna Path. *Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Negeri Makasar*.
- Santrock, John W. (2012). *Life-Span Development -13<sup>th</sup>, Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas Jilid Dua*. Jakarta: Erlangga.
- Sehatmental.id. (2018). *Riset Dasar Penggunaan Sosial Media*. Diakses pada Rabu 26 September 2018 jam 19:02. <http://sehatmental.id/riset-sosial-media/>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tao, Ran., Huang, Xiuqin., Wang, Jinan., Zhang, Huimin., Zhang, Ying., & Li, Mengchen. (2010). Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Journal Compilation Society for Study of Addiction*, (105), 556-564.
- Ubharajaya.ac.id. *Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*. Diakses pada Minggu 23 Juni 2019 jam 18: 02 <http://ubharajaya.ac.id/universitas-bhayangkara-jakarta-raya/>
- Walker, Leslie. (2018, Desember 24). *What Is Social Networking Addiction? How to Tell if You're Hooked*. Lifewire: <https://www.lifewire.com/what-is-social-networking-addiction-2655246>.

- We Are Social. (2018). *Digital Report 2018: Essential Insight to Internet, Social Media, Mobil, Eccommerce Use Arround the World*. Diakses pada Rabu 10 Oktober jam 14:41. <https://digitalreport.wearesocial.com/download>
- Weinstein, A., Feder, L.C., Rosenberg, K.P., & Dannon, P. (2014). *Internet Addiction Disorder: Overview and Controversies*. Atlanta: Elsevier Inc.
- Yudha, Viktor. (2018, 19 Desember). *Penjelasan Ilmiah Di Balik “Kecanduan”, Kenapa Kamu Bisa Merasakannya?*. Idn Times: <https://www.idntimes.com/science/discovery/viktor-yudha/kenapa-orang-bisa-kecanduan>.
- Young, K., Pistner, M., O’Mara, J., & Buchanan, J. (2000). *Cyber-Disorder: The Mental Health Concern for the New Millenium*. *Journal CyberPsychology and Behavior*, 3(5), 475-479.
- Young, Kimberly. (2004). *Internet Addiction a New Clinical Phenomenon and Its Consequences*. *Journal American Behavior Scientist Volume 48 Number 4*.
- Young, Kimberly S., Xiao Dong Yue., & Li Ying. (2011). *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment, Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction*. New Jersey: John Willey and Sons, Inc.
- Young, Kimberly. (2015). *Internet Addiction Neuroscientific Approaches and Therapeutical Intervensions: The Evolution of Internet Addiction Disorder*. Switzerland: Springer International Publishing.
- Zimmerman, Barry J. (2002). *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview*. *Journal Theory Into Practice. Volume 41 Number 2*.