

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM
TERHADAP GAYA HIDUP HEDONIS PADA GENERASI Z**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



**Galuh Dhanu Hargo Wicaksono
21090000064**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM
TERHADAP GAYA HIDUP HEDONIS PADA GENERASI Z**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



**Galuh Dhanu Hargo Wicaksono
21090000064**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

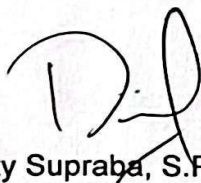
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Galuh Dhanu Hargo Wicaksono
NIM : 21090000064
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Gaya Hidup Hedonis Pada Generasi Z.

Malang, 25 Juli 2025

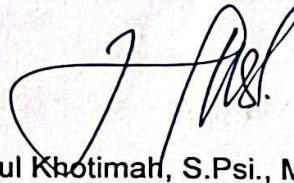
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

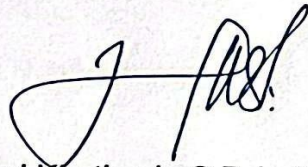
**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM
TERHADAP GAYA HIDUP HEDONIS PADA GENERASI Z**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Galuh Dhanu Hargo Wicaksono
21090000064

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 16 Juli 2025

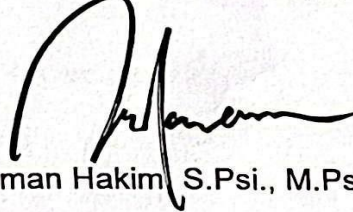
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Sekretaris Penguji



Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana

Malang, 25 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Galuh Dhanu Hargo Wicaksono
Nomor Pokok : 21090000064
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Gaya Hidup Hedonis Pada Generasi Z
Lokasi Penelitian : *Gform*
Alamat Rumah Asal : Jl. Ayani No 399, Kecamatan Nganjuk, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur.
No. Telepon/Email : 0881-0270-88392
galuhdhanu05@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa ` benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 25 Juli 2025



Galuh Dhanu H.W

MOTTO

FORTIS FORTUNA ADIUVAT

“Keberuntungan berpihak kepada siapa yang berani melangkah”

-Terence

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan petunjuk-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah dalam proses penyusunan skripsi ini. Dengan penuh rasa hormat dan cinta, karya ini penulis persembahkan kepada Ibu dan budhe tercinta, yang selalu menjadi pilar kekuatan, kasih sayang, dan doa dalam setiap perjalanan hidup penulis. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada dosen pembimbing, atas bimbingan, kesabaran, dan ilmu yang tak ternilai selama proses penelitian ini berlangsung. Tak lupa, untuk sahabat-sahabat yang selalu memberikan semangat, tawa, dan dukungan dalam berbagai situasi. Semoga skripsi ini menjadi awal yang baik dalam perjalanan ilmu penulis, dan dapat memberi manfaat serta inspirasi bagi siapa pun yang membacanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, izinkan penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, nikmat, dan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana.
2. Ibu Dr. Prihat Assih S.E., M.Si. A.K., CSRS selaku Rektor Universitas Merdeka Malang yang telah menciptakan lingkungan akademik yang nyaman untuk mengembangkan potensi.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Psikologi.
5. Ibu Al Thuba Septa Priyanggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku Wali Dosen.
6. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing. Terimakasih banyak atas segala saran, bimbingan, motivasi dan perhatian yang diberikan, dukungan ibu dapat penulis rasakan. Terima kasih atas ilmu dan wawasan yang telah diberikan selama ini.
7. Bapak Ibu dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan di Unmer Malang serta staf dan karyawan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama menduduki bangku perkuliahan. Semoga ilmu yang diberikan dapat terus

bermanfaat bagi orang-orang disekitar, serta menjadi amal kebaikan yang jariah.

8. Terimakasih pada Ibu saya Titut Cahyaningsih, beliau memang tidak merasakan pendidikan di bangku perkuliahan namun beliau berhasil membawa penulis hingga titik ini. Ibu dan Budhe yang selalu mendoakan, mendukung moril maupun materil, dan memberikan cinta serta semangat tanpa henti, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Terimakasih kepada sahabat-sahabat kuliah penulis *Info Ambis*, yang selalu memberikan dukungan, semangat dan saran dalam proses pengerjaan skripsi saya. Hilda Arianti selaku teman satu fakultas dengan penulis dan Vincentius Tegar pandu Aji selaku teman satu kelas penulis. Terima kasih banyak atas bantuan, perhatian, dan dukungan yang diberikan kepada penulis selama menyusun skripsi sampai terselesaikannya skripsi ini.
10. Kepada seluruh partisipan penelitian, penulis ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya karena berkontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh pihak yang terlibat dalam membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Gaya Hidup Hedonis Pada Generasi Z." Penulisan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Universitas Merdeka Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak yang sangat membantu. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing, Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., M.A, atas arahan, bimbingan, dan dukungan yang diberikan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada ibu, budhe, serta teman-teman yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, dan doa yang tak ternilai. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu dan berkontribusi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, masukan dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan guna memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, khususnya dalam pengembangan ilmu psikologi, serta menjadi referensi yang berguna bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Akhir kata, penulis berharap karya ini dapat memberikan kontribusi positif bagi para pembaca dan menjadi awal dari kontribusi nyata dalam dunia keilmuan.

Malang, 25 Juli 2025

Galuh Dhanu H.W

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Gaya Hidup Hedonis	11
1. Pengertian Gaya Hidup Hedonis	11
2. Aspek Gaya Hidup Hedonis	12
3. Faktor - Faktor Gaya Hidup Hedonis.....	13
B. Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	14
1. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram.....	14
2. Aspek - Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	16
3. Faktor-Faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	17
C. Generasi Z.....	18
1. Pengertian Generasi Z.....	18
2. Karakteristik Generasi Z.....	18
D. Keterkaitan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Gaya Hidup Hedonis.....	19
E. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	21
C. Partisipan Penelitian.....	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel	24
D. Cara Pengumpulan Data	26
E. Cara Analisis Data.....	29
1. Uji Asumsi.....	29
F. Prosedur Penelitian	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Subjek Penelitian	32
B. Kategorisasi Data	33
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	35

D.	Hasil Uji Hipotesis	36
1.	Uji Asumsi Klasik	36
2.	Uji Hipotesis.....	37
E.	Pembahasan	39
BAB V PENUTUP		42
A.	Kesimpulan	42
B.	Saran	42
DAFTAR PUSTAKA		44
LAMPIRAN.....		47

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rentang Skor Variabel.....	28
Tabel 2 Data Demografis Usia	32
Tabel 3 Skor Hipotetik dan Empirik.....	33
Tabel 4 Rumus Skor Standar.....	33
Tabel 5 Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	34
Tabel 6 Kategorisasi Data Gaya	34
Tabel 7 Hasil Statistik dan Reliabilitas Alat Ukur.....	35
Tabel 8 Hasil Uji Normalitas.....	36
Tabel 9 Hasil Uji Linieritas	37
Tabel 10 Hasil Analisis Variabel X dan Variabel Y.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran.....	20
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Penelitian.....	48
LAMPIRAN 2 Tabulasi Data Skala Penelitian	54
LAMPIRAN 3 Deskriptif Statistik, Uji Reliabilitas, Normalitas, Linieritas	80
LAMPIRAN 4 Hasil Uji Hipotesis.....	82
LAMPIRAN 5 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	84
LAMPIRAN 6 Lampiran Hasil Cek Turnitin	86
LAMPIRAN 7 Daftar Riwayat Hidup.....	90

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP GAYA HIDUP HEDONIS PADA GENERASI Z

Galuh Dhanu Hargo Wicaksono

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

galuhdhanu05@gmail.com

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Intensitas penggunaan media sosial instagram dan gaya hidup hedonis pada generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif regresi dengan sampel sebanyak 385. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *snowball sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) ($\alpha = 0.806$) dan Skala Gaya hidup hedonis ($\alpha = 0.952$). Teknik analisis menggunakan regresi dengan $\beta = 0,929$, $t = -19,026$ dengan signifikansi sebesar $0,00 (<0,05)$. Berdasarkan hal tersebut mengindikasikan bahwa pengaruh tersebut signifikan. Penelitian ini memberikan pemahaman terkait hubungan Intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap perilaku gaya hidup hedonis generasi Z maka dari itu penelitian tentang intensitas penggunaan media sosial Instagram dan gaya hidup hedonis adalah bahwa media sosial dapat memengaruhi pola hidup generasi Z, sehingga perlu edukasi bijak dalam menggunakan media digital, baik oleh individu maupun melalui peran keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Kata Kunci: Gaya hidup hedonis, Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram, Generasi Z

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP GAYA HIDUP HEDONIS PADA GENERASI Z

Galuh Dhanu Hargo Wicaksono

Faculty of Psychology, Universitas Merdeka Malang

galuhdhanu05@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the relationship between the intensity of Instagram social media use and hedonic lifestyle in generation Z. This study uses a quantitative regression method with a sample of 385. The sample determination in this study uses snowball sampling. The measuring instrument used is the Social Media Use Intensity Scale (SIPMS) ($\alpha = 0.806$) and the Hedonic Lifestyle Scale ($\alpha = 0.952$). The analysis technique uses regression with $\alpha = 0.929$, $t = -19.026$ with a significance of $0.00 (<0.05)$. Based on this, it indicates that the influence is significant. This study provides an understanding regarding the relationship between the intensity of Instagram social media use and the hedonic lifestyle behavior of generation Z. Therefore, research on the intensity of Instagram social media use and hedonic lifestyle is that social media can influence the lifestyle of generation Z, so it is necessary to educate wisely in using digital media, both by individuals and through the role of family, school, and society.

Keywords: Hedonistic Lifestyle, Intensity of Use of Instagram Social Media, Generation Z