

**Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media  
Sosial pada Mahasiswa**

**SKRIPSI**

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



Richardo Nobel Geofani Gunawan

20090000181

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Nama : Richardo Nobel Geofani Gunawan  
NIM : 20090000181  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Fakultas Psikologi  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan  
Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa

Malang, 2 Juli 2024

**DISETUJUI DAN DITERIMA**

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi



Universitas Merdeka Malang



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

**Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media  
Sosial pada Mahasiswa**

Dipersiapkan dan disusun oleh  
Richardo Nobel Geofani Gunawan  
20090000181

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 5 Juni 2024  
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Dr. Agustin rahmawati, S. Psi., M.Si., Psikolog

Anggota Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

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

Malang, 2 Juli 2024

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Wani W., S.Psi., M.Si., Psikolog

### SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Richardo Nobel Geofani Gunawan  
Nomor Pokok : 20090000181  
Program Studi : S1 Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan antara Kontrol Diri dengan  
Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada  
Mahasiswa  
Lokasi Penelitian : -  
No. Telp/ Email : 085850101018/ [richardorico0690@gmail.com](mailto:richardorico0690@gmail.com)

Dengan ini menyatakan bahwa saya 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, 2 Juli 2024



(Richardo Nobel Geofani Gunawan)

## **MOTTO**

“Ingatlah kehidupan kampus dengan terus mengasah, Jangan habiskan waktumu  
untuk berkeluh kesah”

**(Najwa Sihab)**

## **PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan skripsi ini kepada:

“Kedua orang tua saya, Kakak dan adik saya, keluarga dan juga semua teman –  
teman yang saya cintai. Saya persembahkan hasil kerja keras saya selama  
menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Segala  
bentuk dukungan kalian yang membuat saya ada dalam tahap ini”

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan penelitian tugas akhir yang berjudul “hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa” ini dengan baik. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi mata kuliah skripsi dan sebagai salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir program studi jurusan S1 psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Penulis mengucapkan terima kasih atas terselesainya skripsi ini kepada :

1. Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan kasih beliau, penulis mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi sebagai persyaratan lulus S1 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
2. Terimakasih kepada kedua orang tua saya Papa dan Mama, juga penulis ucapkan kepada kakak dan adik penulis Aldo dan Roland karena selalu mendoakan dan memberikan dukungan positif kepada penulis.
3. Terima kasih kepada Ibu Al Thuba Septa Priynggasari, S.Psi., M.Psi. Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dengan sangat baik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Terima kasih penulis ucapkan kepada sahabat saya, kepada Dastian Rifana yang sampai hari ini masih menemani penulis dalam hal apapun, terimakasih selalu mendukung penulis dalam awal perkuliahan hingga saat ini.

5. Terima kasih kepada Putu Ayu Febby Pramestya Dewanggi karena selalu bersedia untuk penulis reportkan dalam hal apapun dan selalu mampu memberikan motivasi dan dukungan yang sangat membangun serta selalu mampu untuk menenangkan penulis ketika panik dan gelisah, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Terima kasih penulis ucapkan kepada Nikodemus Wahyu Saputra selalu mendukung penulis dari awal semester dua hingga saat ini.
7. Terimakasih kepada Alfanyy telah membantu penulis
8. Terimakasih kepada ArekCampuran telah memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
9. Terimakasih kepada Dimas Agung Prasetyo Utomo telah membantu penulis dalam kuliah online yang mampu mensupport penulis dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan akhir ini, masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak yang bersifat membangun demi penyempurnaan laporan ini. Semoga laporan ini berguna bagi pembaca secara umum dan penulis secara khusus. Akhir kata, penulis ucapkan banyak terima kasih.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan atas karunia, keberkahan yang Tuhan Maha Esa berikan kepada saya dan telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa”.

Penulis menyadari jika mungkin ada sesuatu yang salah dalam penulisan. Penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya jika ada kalimat atau kata-kata yang kurang berkenan. Tidak ada manusia yang sempurna kecuali Tuhan. Demikian penulis ucapkan terima kasih atas waktu Anda telah membaca hasil skripsi ini.

Malang 2 Juli 2024



Richardo Nobel Geofani Gunawan

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI .....	iv
MOTTO .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
INTISARI .....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Kecenderungan Kecanduan Media Sosial .....	10
1. Pengertian Kecanduan Media Sosial .....	10
2. Aspek – Aspek Kecanduan Media Sosial.....	12
3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial.....	13
B. Kontrol Diri.....	14
1. Pengertian Kontrol Diri.....	14
2. Aspek – Aspek Kontrol Diri .....	17
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	20
C. Keterkaitan antar Kecanduan Media Sosial dengan Kontrol Diri .....	21
D. Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian.....	23

B. Identifikasi dan Oprasional Variabel.....	23
C. Partisipan Penelitian.....	25
D. Cara Pengumpulan Data .....	27
E. Cara Analisis Data.....	28
F. Prosedur Penelitian .....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	32
B. Kategorisasi Data.....	34
C. Statistik Deskriptif dan Realiabilitas Alat Ukur .....	35
D. Hasil Uji Hipotesis .....	36
E. Pembahasan .....	42
BAB V PENUTUP .....	46
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN .....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	32
Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	33
Tabel 3. Norma kategori data .....	34
Tabel 4. Kategorisasi Skala Kontrol Diri .....	34
Tabel 5. Kategorisasi Skala Kecanduan Media Sosial .....	35
Tabel 6. Hasil Statistik dan reliabilitas alat ukur .....	35
Tabel 7. Reliabilitas .....	38
Tabel 8. Hasil Pengujian Normalitas .....	39
Tabel 9. Korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tren Pengguna Media Sosial di Indonesia 2023 .....	4
Gambar 2 Waktu Orang Indonesia Mengakses Media Digital .....	5
Gambar 3 Platform Media Sosial yang Banyak digunakan di Indonesia 2023.....	6
Gambar 4 Kerangka Berpikir .....	22

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian .....	53
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	59
Lampiran 3 Uji Validitas .....	62
Lampiran 4 Reliabilitas.....	66
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas.....	68
Lampiran 6 Hasil Uji Linearitas .....	70
Lampiran 7 Hasil Uji Korelasi .....	72
Lampiran 8 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis .....	74
Lampiran 9 Hasil Cek Turnitin.....	76
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup .....	79

## **Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa**

Richardo Nobel Geofani Gunawan  
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang  
[richardorico0690@gmail.com](mailto:richardorico0690@gmail.com)

### **INTISARI**

Kecenderungan kecanduan media sosial ialah keadaan di mana seseorang memakai media sosial secara berlebihan dengan tujuan memperoleh kesenangan dari berbagai informasi yang tersedia di platform tersebut. Fenomena mengenai kecenderungan kecanduan media sosial sudah terjadi di kalangan mahasiswa, hal ini dibuktikan berdasarkan dari hasil penelitian terdahulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode korelasi yang diukur dengan skala kontrol diri yang kemukakan oleh Tangney et al dan kecanduan media sosial yang dikemukakan oleh Tutgun-Ünal & Deniz. Dalam penelitian ini menemukan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial yaitu semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan kecanduan media sosialnya begitu juga sebaliknya, hal ini dibuktikan dari uji korelasi yaitu nilai sig lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ).

Kata kunci: Kontrol diri, Kecenderungan kecanduan media sosial, Mahasiswa

***The Relationship between Self-Control and the Tendency of Social Media Addiction in College Students***

Richardo Nobel Geofani Gunawan  
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang  
[richardorico0690@gmail.com](mailto:richardorico0690@gmail.com)

**ABSTRACT**

*The tendency of social media addiction is a situation in which a person uses social media excessively with the aim of getting pleasure from various information available on the platform. The phenomenon of social media addiction trends has occurred among students, this is proven based on the results of previous research. This study aims to find out whether there is a relationship between self-control and the tendency to become addicted to social media. This study uses a quantitative approach with data analysis techniques used to test the hypothesis in this study is a correlation method measured by the self-control scale put forward by Tangney et al and social media addiction proposed by Tutgun-Ünal & Deniz. In this study, it was found that there was a negative relationship between self-control and social media addiction tendencies, namely the higher self-control, the lower the social media addiction tendency and vice versa, this was evidenced by the correlation test, which was the sig value was smaller than 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ).*

*Keywords: Self-control, Tendency to be addicted to social media, Students*