

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN  
KECANDUAN MEDIA SOSIAL (TIKTOK) PADA DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

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



Dimas Agung Ihsanuddin

20090000087

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG  
2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

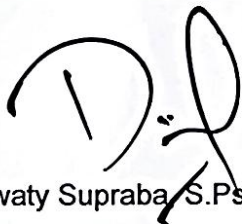
Nama : Dimas Agung Ihsanuddin  
NIM : 20090000087  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Fakultas Psikologi  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Sosial Media (TikTok) Pada Dewasa Awal

Malang, 27 Februari 2025

## DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si



Muhammad Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



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

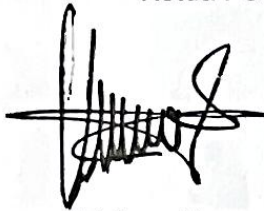
**Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan  
Sosial Media (TikTok) Pada Dewasa Awal**

Dipersiapkan dan disusun oleh  
Dimas Agung Ihsannudin  
2009000087

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 23 Januari 2025

**Susunan Dewan Penguji**

**Ketua Penguji**




Muhammad Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D

**Sekretaris Penguji**



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

**Anggota Penguji**



Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

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

Malang, 27 Februari 2025  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



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

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dimas Agung Ihsanudin  
Nomor Pokok : 2009000087  
Program Studi : Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecenderungan  
Kecanduan Sosial Media (TikTok) Pada Dewasa  
Awal  
Lokasi Tempat Penelitian : Malang  
Alamat Rumah Asal : Jl. Dieng Atas no.16  
No.Telp/Email : 85156537354/ dimasagungihsanuddin@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut adalah benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika didapati saya melakukan plagiasi maka saya bersedia untuk dicabut gelar dan akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 27 Januari 2025



*Dimas*  
Dimas Agung Ihsanuddin

**MOTTO**

“Natus Vincere”

Terlahir untuk menang

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua saya, Ayah dan Ibu yang selalu memberikan dukungan serta doanya yang tidak pernah putus. teruntuk keluarga besar, teman-teman serta orang-orang yang selalu memberikan doa, semangat, dukungan serta membantu dalam menunjang kelancaran penelitian peneliti. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai bahan acuan peneliti lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT Karena berkat serta perlindungannya pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial (TikTok) pada Dewasa Awal” sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sebagai Sarjana Psikologi. Dalam proses pengerjaan skripsi penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga atas segala bantuan dan dukungannya kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan penulis kesehatan, kemampuan, kekuatan, dan pertolongan penulis dalam proses pendidikan penulis hingga selesai.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Saya mengucapkan banyak terimakasih.
3. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D Selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang sekaligus dosen pembimbing skripsi saya.
4. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
5. Bapak dan ibu dosen serta staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang diberikan pada saya selama saya menjadi mahasiswa.
6. Ayah dan Ibu, terima kasih telah selalu berusaha untuk menjadi orang tua terbaik yang selalu memberikan kepercayaan, dukungan dan kasih sayang sehingga penulis mampu berjuar untuk menyelesaikan pendidikan hingga

sarjana. Terimakasih telah banyak memberikan dukungan baik secara moril, materiil, dan spiritual selama masa perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah percaya kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga kelulusan penulis dapat memberikan sedikit kebahagiaan dan kebersyukuran yang dinantikan.

7. Terimakasih kepada Dinda Dhamara sebagai seseorang yang sudah bersedia menemani penulis dikala susah dan senang utamanya pada saat melakukan penelitian.
8. Seluruh responden yang telah bersedia membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih sudah membantu sehingga skripsi ini selesai dengan lancar.
9. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada diri sendiri atas ketekunan, kesabaran, dan perjuangan yang telah saya lalui selama proses penyelesaian skripsi ini. Meski dihadapkan pada berbagai tantangan, keraguan, dan lelah yang tak terhindarkan, penulis tetap bertahan dan terus maju. Terima kasih karena telah percaya pada kemampuan diri, tetap berusaha meski dalam masa-masa sulit, dan tidak pernah berhenti belajar. Semua pencapaian ini adalah hasil dari dedikasi dan komitmen yang kuat untuk terus melangkah ke depan. penulis bangga pada perjalanan yang sudah saya tempuh dan berjanji untuk terus tumbuh dan berkembang di masa depan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan anugerahnya, yang selalu menyertai penulis dalam penyelesaian skripsi, sehingga dengan penyertaannya pula, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL (TIKTOK) PADA DEWASA AWAL”**.

Skripsi ini dibuat untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial (TikTok) pada dewasa awal guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 program studi Psikologi.

Atas segala kekurangan dan ketidak sempurnaan dalam penyusunan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun kearah perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Cukup banyak kesulitan yang penulis alami dalam penulisan skripsi ini, tetapi Puji Syukur penulis dapat mengatasi dan menyelesaikan dengan baik.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Malang, 27 Februari 2025

Dimas Agung Ihsanuddin

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI.....	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
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Kecanduan Media Sosial .....	6
1. Pengertian Kecanduan Media Sosial.....	6
2. Aspek Kecanduan Media Sosial .....	7
3. Faktor Kecanduan Media Sosial.....	8
B. Kontrol Diri .....	10
1. Pengertian Kontrol Diri .....	10
2. Aspek Kontrol Diri.....	11
3. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	12
C. Tiktok .....	13
D. Dewasa Awal.....	14
E. Keterkaitan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial.....	15

F. Hipotesis.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Desain Penelitian.....	17
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	17
C. Partisipan Penelitian.....	18
1. Populasi.....	18
2. Sampel.....	18
D. Cara Pengumpulan Data.....	19
E. Cara Analisis Data.....	21
F. Prosedur Penelitian.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	23
B. Kategorisasi Data.....	24
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur.....	26
D. Hasil Uji Hipotesis.....	26
E. Pembahasan.....	28
BAB V PENUTUP.....	31
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN.....	38

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skoring Skala Kontrol Diri dan Kecanduan Media Sosial.....	20
Tabel 2 Kategorisasi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	23
Tabel 3 Kategorisasi Responden Berdasarkan Usia.....	24
Tabel 4 Kategorisasi Data.....	24
Tabel 5 Kategorisasi Data Skala Kontrol Diri.....	25
Tabel 6 Kategorisasi Data Skala Kecanduan Media Sosial (TikTok).....	25
Tabel 7 Statistik Deskriptif Kontrol Diri.....	26
Tabel 8 Uji Normalitas .....	27
Tabel 9 Uji Linearitas .....	27
Tabel 10 Uji Regresi Sederhana.....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran.....	16
----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian .....	39
Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian .....	45
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas .....	54
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas.....	56
Lampiran 5 Hasil Uji Linearitas .....	58
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis .....	60
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah .....	62
Lampiran 8 Hasil Cek Turnitin .....	64
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup.....	67

## **Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial (Tiktok) Pada Dewasa Awal**

**Dimas Agung Ihsanuddin**

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

Email : dimasagungihsanuddin@gmail.com

### **INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial TikTok pada kelompok dewasa awal. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 107 responden berusia 18-25 tahun yang dipilih melalui metode accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala kontrol diri dan skala kecanduan media sosial dengan tingkat reliabilitas yang tinggi. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial, dengan koefisien determinasi sebesar 43,9%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan kontrol diri seseorang, semakin kecil kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan media sosial TikTok. Studi ini memberikan kontribusi penting dalam memahami faktor psikologis yang memengaruhi penggunaan media sosial secara berlebihan di kalangan dewasa awal.

**Kata Kunci** : Dewasa awal, Kecanduan Media Sosial, Kontrol diri

## **The Correlation Between Self Control and Addictive Tendencies on Social Media (TikTok) in Early Adulthood**

**Dimas Agung Ihsanuddin**

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

Email : [dimasagungihsanuddin@gmail.com](mailto:dimasagungihsanuddin@gmail.com)

### **ABSTRACT**

This study aims to analyze the relationship between self-control and social media addiction tendencies on TikTok among young adults. Using a correlational quantitative approach, the research involved 107 respondents aged 18-25 years, selected through accidental sampling. Data were collected using self-control and social media addiction scales with high reliability. The results of simple linear regression analysis showed a significant negative relationship between self-control and social media addiction tendencies, with a determination coefficient of 43.9%. These findings indicate that higher levels of self-control are associated with lower tendencies toward TikTok addiction. This study contributes to understanding the psychological factors influencing excessive social media use among early adulthood.

**Keyword** :Early Adulthood, Self Control, Social Media Addiction