HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN PERILAKU *DOOMSCROLLING* PADA MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK

TUGAS AKHIR

SKRIPSI

LILLYANA DIAN ANGGRAENI

46122010126

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026

lib.mercubuana.ac.id

HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN PERILAKU *DOOMSCROLLING* PADA MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK

TUGAS AKHIR

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana

LILLYANA DIAN ANGGRAENI

46122010126

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Lillyana Dian Anggraeni
NIM	: 46122010126
Fakultas/Program Studi	: Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:
"Hubungan antara *Self-Control* dengan Perilaku *Doomscrolling* pada Mahasiswa Pengguna Tiktok" adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 5 Agustus 2026



Lillyana Dian Anggraeni

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama	: Lillyana Dian Anggraeni
NIM	: 46122010126
Program Studi	: Psikologi

dengan judul

"Hubungan *Self Control* Dengan Perilaku *Doomscrolling* Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok", telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 9 / 7 / 2026, didapatkan nilai persentase sebesar 26 %.

Jakarta, 11 Juli 2026
Administrator Turnitin

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama	:	Lillyana Dian Anggraeni
NIM	:	46122010126
Fakultas/Program Studi	:	Psikologi
Judul Tugas Akhir	:	HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN PERILAKU *DOOMSCROLLING* PADA MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 5 Agustus 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing

Popi Avati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPTK. 0315028801

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 5 Agustus 2026
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D
NIDN/NUPTK. 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi
NIDN/NUPTK. 0324068701

lib.mercubuana.ac.id

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan antara *Self Control* dengan Perilaku *Doomscrolling* pada Mahasiswa Pengguna Tiktok" ini dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, motivasi, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng. Selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M. Psi., Psikolog. Selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Popi Avati, M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sudah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta arahan yang sangat berharga kepada peneliti.
6. Kedua orang tua tercinta, Papa dan Mama, serta Kakak, terima kasih atas segala doa, kasih sayang, dukungan, dan kepercayaan yang selalu diberikan kepada peneliti hingga dapat menyelesaikan studi ini.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu oleh peneliti.

Akhir kata, di balik segala kekurangan yang ada, peneliti berharap tulisan ini mampu membawa manfaat dan menjadi inspirasi untuk terus tumbuh serta berbagi ilmu. Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung proses ini dari awal hingga akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas seluruh kebaikan tersebut dengan berkah yang melimpah.

Jakarta, 5 Agustus 2026

Lillyana Dian Anggraeni

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Lillyana Dian Anggraeni
NIM	: 46122010126
Fakultas/Program Studi	: Psikologi
Judul Tugas Akhir	: Hubungan antara *Self-Control* dengan Perilaku *Doomscrolling* pada Mahasiswa Pengguna Tiktok

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan)
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 Agustus 2026
Yang menyatakan,



Lillyana Dian Anggraeni

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN PERILAKU *DOOMSCROLLING* PADA MAHASISWA PENGGUNA TIKTOK

LILLYANA DIAN ANGGRAENI

ABSTRAK

Paparan berita negatif secara terus-menerus di media sosial kerap memicu kecenderungan konsumsi informasi buruk secara konstan yang berujung pada fenomena *doomscrolling*. Fenomena ini membawa dampak merugikan terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental penggunanya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *self-control* dan perilaku *doomscrolling* pada mahasiswa pengguna platform TikTok di Jakarta. Studi kuantitatif dengan desain korelasional ini melibatkan sebanyak 150 mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun yang berdomisili atau menempuh studi di wilayah Jakarta. Penentuan dan pengambilan sampel penelitian dilakukan menggunakan teknik accidental sampling. Pengukuran variabel penelitian menggunakan instrumen *Doomscrolling Scale* (15 item) dan *Brief Self-Control Scale* atau BSCS (13 item) yang telah diuji serta terbukti valid dan reliabel. Data dianalisis secara statistik menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan perilaku *doomscrolling* ($r = –0{,}190$; $p = 0{,}020$). Temuan ini mengonfirmasi bahwa semakin tinggi tingkat *self-control* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin rendah kecenderungan perilaku *doomscrolling*-nya. Analisis mendalam antardimensi memperlihatkan bahwa hanya aspek *deliberate/non-impulsive* action ($r = –0{,}221$; $p = 0{,}007$), *healthy habits* ($r = –0{,}180$; $p = 0{,}028$), dan *reliability* ($r = –0{,}217$; $p = 0{,}008$) yang terbukti berbanding terbalik secara signifikan dengan tingkat *doomscrolling*. Sebaliknya, dimensi *self-discipline* dan *work ethics* tidak menunjukkan keterkaitan yang nyata secara statistik. Di samping itu, hasil uji beda demografis memperlihatkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki kecenderungan *doomscrolling* sekaligus tingkat *self-control* yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan mahasiswa perempuan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya upaya penguatan kontrol diri, khususnya pada regulasi tindakan impulsif serta pembentukan kebiasaan harian yang sehat guna menekan dampak negatif fenomena *doomscrolling* pada kalangan mahasiswa di era digital.

Kata Kunci: *Self-Control*, *Doomscrolling*, Mahasiswa, Tiktok

lib.mercubuana.ac.id

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND DOOMSCROLLING BEHAVIOR AMONG TIKTOK-USING UNIVERSITY STUDENTS

LILLYANA DIAN ANGGRAENI

ABSTRACT

Continuous exposure to negative news on social media often triggers a persistent consumption of distressing information, giving rise to the phenomenon of doomscrolling. This behavior adversely affects users' psychological well-being and overall mental health. This study aimed to empirically examine the relationship between self-control and doomscrolling behavior among university students who actively use the TikTok platform in Jakarta. Utilizing a quantitative approach with a correlational design, the study involved 150 active university students aged 18–25 residing or studying in the Jakarta region. Participants were selected using an accidental sampling technique. Data collection employed two validated and reliable measurement instruments: the 15-item Doomscrolling Scale and the 13-item Brief Self-Control Scale (BSCS). The collected data were analyzed statistically using Spearman's nonparametric correlation test. The statistical analysis revealed a significant negative correlation between self-control and doomscrolling behavior ($r = –0.190$, $p = 0.020$). These empirical findings confirm that higher levels of self-control in university students correspond to a lower tendency toward doomscrolling. A detailed dimensional analysis indicated that only deliberate/non-impulsive action ($r = –0.221$, $p = 0.007$), healthy habits ($r = –0.180$, $p = 0.028$), and reliability ($r = –0.217$, $p = 0.008$) exhibited statistically significant inverse relationships with doomscrolling. Conversely, the dimensions of self-discipline and work ethics showed no significant correlation. Furthermore, demographic difference tests demonstrated that male students exhibited significantly higher levels of both doomscrolling behavior and self-control compared to female students. Overall, the findings of this study emphasize the paramount importance of strengthening self-control mechanisms, particularly regarding impulse regulation and the cultivation of healthy daily habits to effectively mitigate the negative impacts of doomscrolling among university students in the current digital era.

Keywords: *Self-Control, Doomscrolling, University Students, TikTok*

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL **0**
HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI ..... **ii**
PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK* ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.4 Manfaat Penelitian 5
1.4.1 Manfaat Teoritis 5
1.4.2 Manfaat Praktis 5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **6**
2.1 *Doomscrolling* 6
2.1.1 Definisi *Doomscrolling* 6
2.1.2 Dimensi *Doomscrolling* 7
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Doomscrolling* 7
2.2 Self-Control 8
2.2.1 Definisi *Self-Control* 8
2.2.2 Dimensi *Self-Control* 9
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Control* 10
2.3 Penelitian Terdahulu 10
2.4 Dinamika Penelitian 14
2.5 Kerangka Berpikir 15
2.6 Hipotesis Penelitian 15
BAB 3 METODE PENELITIAN **16**
3.1 Desain Penelitian 16
3.2 Populasi dan Sampel 16

lib.mercubuana.ac.id

3.2.1 Populasi 16
3.2.2 Sampel 16
3.3 Definisi Operasional 17
3.3.1 Definisi Operasional *Doomscrolling* 17
3.3.2 Definisi Operasional *Self-Control* 18
3.4 Instrumen Penelitian 18
3.4.1 *Doomscrolling Scale* 18
3.4.2 *Brief Self-Control Scale* (BSCS) 19
3.5 Validitas dan Reliabilitas 20
3.5.1 Uji Validitas 20
3.5.1.1 Hasil Analisis Item *Doomscrolling* 21
3.5.1.2 Hasil Analisis Item *Self-Control* 21
3.5.2 Uji Reliabilitas 22
3.6 Analisis Data 23
3.6.1 Analisis Deskriptif 23
3.6.2 Analisis Inferensial 23
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN 25
4.1 Gambaran Umum Subjek 25
4.1.1 Gambaran Umum berdasarkan Jenis Kelamin 25
4.1.2 Gambaran Umum berdasarkan Usia 25
4.1.3 Gambaran Umum berdasarkan Semester Tempuh 26
4.1.4 Gambaran Umum berdasarkan Asal Perguruan Tinggi 26
4.1.5 Gambaran Umum berdasarkan Fakultas 27
4.1.6 Gambaran Umum berdasarkan Domisili 28
Total 28
4.2 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi 28
4.2.1 Analisis Deskriptif Variabel Penelitian 28
4.2.2 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian 29
4.3 Hasil Analisis Inferensial 30
4.3.1 Uji Normalitas 30
4.3.2 Uji Linearitas 30
4.3.3 Uji Korelasi 31
4.4 Uji Tambahan 31
4.4.1 Uji Korelasi Antardimensi *Self-Control* dengan *Doomscrolling* 31
4.4.2 Uji Beda berdasarkan Demografis 32
4.4 Pembahasan 32
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN 36

lib.mercubuana.ac.id

5.1 Kesimpulan....36
5.2 Keterbatasan Penelitian....36
5.3 Saran....37
5.3.1 Saran Teoritis....37
5.3.2 Saran Praktis....37
DAFTAR PUSTAKA....38
LAMPIRAN....41

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu 10
Tabel 3.1 *Blue Print Doomscrolling Scale* 19
Tabel 3.2 *Blue print Brief Self-Control Scale* 19
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas 20
Tabel 3.4 Hasil Analisis Item *Doomscrolling* 21
Tabel 3.5 Hasil Analisis Item *Self-Control* 21
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas 22
Tabel 4.1 Data Jenis Kelamin Responden 25
Tabel 4.2 Data Usia Responden 25
Tabel 4.3 Data Semester Tempuh 26
Tabel 4.4 Data Asal Perguruan Tinggi 26
Tabel 4.5 Data Fakultas Responden 27
Tabel 4.6 Data Domisili Responden 28
Tabel 4.7 Norma Empirik dan Hipotetik *Doomscrolling* dan *Self-Control* 28
Tabel 4.8 Kategorisasi *Doomscrolling* 29
Tabel 4.9 Kategorisasi *Self-Control* 29
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas 30
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas 30
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi 31
Tabel 4.13 Uji Korelasi Antardimensi *Self-Control* dengan *Doomscrolling* 31
Tabel 4.14 Uji Mann-Whitney U berdasarkan Jenis Kelamin 32

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Gambaran Umum berdasarkan Jenis Kelamin 41
Lampiran 2. Gambaran Umum berdasarkan Usia 41
Lampiran 3. Gambaran Umum berdasarkan Semester Tempuh 41
Lampiran 4. Gambaran Umum berdasarkan Asal Instansi 42
Lampiran 5. Gambaran Umum berdasarkan Fakultas 42
Lampiran 6. Gambaran Umum berdasarkan Domisili 42
Lampiran 7. Analisis Deskriptif 43
Lampiran 8. Kategorisasi *Self-Control* 43
Lampiran 9. Kategorisasi *Doomscrolling* 43
Lampiran 10. Uji Normalitas *Doomscrolling* dan *Self-Control* 43
Lampiran 11. Uji Linearitas 44
Lampiran 12. Uji Korelasi 44
Lampiran 13. Uji Validitas *Doomscrolling* 44
Lampiran 14. Uji Validitas *Self-Control* 45
Lampiran 15. Uji Reliabilitas *Doomscrolling* 45
Lampiran 16. Uji Reliabilitas *Self-Control* 45
Lampiran 17. Uji Korelasi Antar Dimensi *Self-Control* dengan *Doomscrolling* 45
Lampiran 18. Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin 46
Lampiran 19. *Output* Sampel G*Power 46
Lampiran 20. Kuesioner Penelitian 46
Lampiran 21. Uji Turnitin 50
Lampiran 22. Biografi Penulis 50

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id