



**HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATION DENGAN
PROBLEMATIC INTERNET USE PADA MAHASISWA DI
JABODETABEK**

SKRIPSI

ASRI RAHMAWATI

46120010148

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024



**HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATION DENGAN
PROBLEMATIC INTERNET USE PADA MAHASISWA DI
JABODETABEK**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana**

ASRI RAHMAWATI
UNIVERSITAS
MERCU BUANA
46120010148

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024

ii

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Asri Rahmawati
NIM : 46120010148
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Di Jabodetabek

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 25 Juli 2024



Asri Rahmawati


HALAMAN PENGESAHAN


Laporan Skripsi ini diajukan oleh:


Nama : Asri Rahmawati
NIM : 46120010148
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Self-regulation dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc. ()
NIDN : 0308018301

Ketua Penguji : Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si. ()
NIDN : 0311107804

Penguji 1 : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0328128702

Jakarta, 25 Juli 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Regulation* dengan *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa di Jabodetabek”. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan **terima kasih** kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi
3. Yenny, M.Psi, Psikolog., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi.
4. Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog., selaku Ketua Program Studi Psikologi.
5. Dhani Irmawan S.Psi, M.Sc., selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si., selaku Ketua Sidang Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
7. Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
8. Seluruh Staf Tata Usaha Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana atas segala bentuk layanan administrasi sehubungan dengan Tugas Akhir.
9. Orang tua dan keluarga, atas dukungan dan doa yang senantiasa dipanjatkan untuk mendukung penulis menyelesaikan studinya secara lancar dan tepat waktu.
10. Teman-teman dan seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan doa, dukungan dan motivasi untuk penulis dalam penyelesaian Tugas Akhir.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 25 Juli 2024

Penulis



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Asri Rahmawati
NIM : 46120010148
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Di Jabodetabek

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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Juli 2024

Yang menyatakan,



Asri Rahmawati

ABSTRAK

Nama : Asri Rahmawati
NIM : 46120010148
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Self-Regulation dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa di Jabodetabek
Pembimbing : Dhani Irmawan S.Psi., M.Sc

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-regulation* dengan *problematic internet use* pada mahasiswa. *Problematic internet use* adalah konsep multidimensional yang merujuk pada keterikatan yang tidak sehat terhadap teknologi berbasis internet (Caplan, 2007). Sedangkan *self-regulation* merupakan kapasitas individu untuk merencanakan, mengarahkan dan memantau perilakunya sendiri secara adaptif sebagai respons terhadap perubahan keadaan dalam mencapai tujuan (Pichardo et al., 2014). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 150 mahasiswa di Jabodetabek dengan usia 18-25 tahun. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *Non-probability Sampling* dengan kuesioner. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-regulation* memiliki hubungan yang cukup negatif dengan *problematic internet use*, dengan koefisien korelasi sebesar $-0,560$ dan tingkat signifikansi sebesar $0,00$.

Kata Kunci: internet; *problematic internet use*; mahasiswa; *self-regulation*

ABSTRACT

Name : Asri Rahmawati
NIM : 46120010148
Study Program : Psychology
Thesis : *The Relationship Between Self-Regulation and Problematic Internet Use in University Students from Jabodetabek*

This study aims to understand the relationship between self-regulation and problematic internet use in university students. Problematic internet use is a multidimensional concept that refers to an unhealthy attachment to internet-based technology (Caplan, 2007). Whereas self-regulation involves the capacity of individuals to plan, direct and monitor their own behaviour adaptively in response to changing circumstances in achieving goals (Pichardo et al., 2014). The samples consisted of 150 university students in Jabodetabek who were 18-25 years old. Sampling was carried out using the Non-probability Sampling technique with a questionnaire. The analysis method used in this research is quantitative correlation. The results of the study revealed that the level of self-regulation had a moderately negative relation with problematic internet use, which had a correlation coefficient of -0.560 and a significance level of 0.00 .

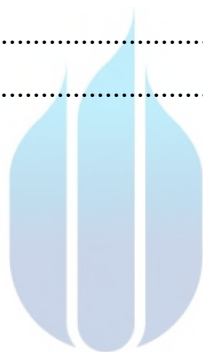
Keywords: *internet; problematic internet use; students; self-regulation*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	7
1.3. Tujuan Penelitian	7
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.4.1. Manfaat Teoritis	7
1.4.2. Manfaat Praktis	8
BAB II.....	9
LANDASAN TEORI	9
2.1. <i>Problematic Internet Use</i>	9
2.1.1. Definisi <i>Problematic internet use</i>	9
2.1.2. Dimensi <i>Problematic Internet Use</i>	10
2.1.3. Faktor-Faktor Penyebab <i>Problematic internet use</i>	11
2.2. <i>Self-regulation</i>	13
2.2.1. Definisi <i>Self-regulation</i>	13
2.2.2. Dimensi <i>Self-regulation</i>	13
2.2.3. Faktor <i>Self-regulation</i>	14
2.3. Mahasiswa	15
2.4. Penelitian Terdahulu	16

2.5.	Dinamika Penelitian.....	18
2.6.	Kerangka berpikir	20
2.7.	Hipotesis Penelitian	20
BAB III		21
METODE PENELITIAN		21
3.1.	Desain Penelitian	21
3.2.	Definisi Operasional	21
3.2.1.	<i>Problematic Internet Use</i>	21
3.2.2.	<i>Self-regulation</i>	21
3.3.	Populasi dan Sampel.....	21
3.3.1.	Populasi.....	21
3.3.2.	Sampel.....	22
3.4.	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.5.	Instrumen Penelitian	22
3.5.1.	Alat Ukur <i>Problematic Internet Use</i>	22
3.5.2.	Alat Ukur <i>Self-Regulation</i>	23
3.6.	Validitas dan Reliabilitas	24
3.6.1.	Uji Validitas.....	24
3.6.2.	Uji Reliabilitas	25
3.6.3.	Analisis Item	25
3.7.	Analisis Data.....	26
3.7.1.	Analisis Deskriptif	26
3.7.2.	Uji Normalitas	26
3.7.3.	Uji Hipotesis	26
BAB IV		28
HASIL DAN PEMBAHASAN		28
4.1.	Gambaran Umum Penelitian.....	28
4.2.	Gambaran Umum Subjek.....	28
4.2.1.	Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	28
4.2.2.	Data Deskriptif Berdasarkan Usia.....	28
4.3.	Analisis Data.....	29
4.3.1.	Hasil Uji Deskriptif.....	29
4.3.2.	Kategorisasi Data	30

4.3.3. Uji Normalitas	32
4.4. Uji Hipotesis	33
4.4.1. Uji Korelasi	33
4.4.2. Uji Korelasi antar Dimensi	34
4.5. Pembahasan	35
BAB V	39
KESIMPULAN DAN SARAN	39
5.1. Kesimpulan	39
5.2. Keterbatasan Penelitian	39
5.3. Saran	40
5.3.1. Saran Teoritis	40
5.3.2. Saran Praktis	40
Daftar Pustaka	41
Lampiran	47



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	16
Tabel 2. 2 Kerangka Berpikir.....	20
Tabel 3. 1 Blueprint Alat Ukur Problematic Internet Use.....	23
Tabel 3. 2 Blueprint Alat Ukur Self-Regulation.....	23
Tabel 3. 3 Uji Validitas.....	24
Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas.....	25
Tabel 3. 5 Analisis Item Self-regulation.....	25
Tabel 3. 6 Analisis Item Problematic Internet Use.....	26
Tabel 4. 1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	28
Tabel 4. 2 Data Responden Berdasarkan Usia.....	28
Tabel 4. 5 Hasil Uji Deskriptif.....	29
Tabel 4. 6 Norma Kategorisasi.....	30
Tabel 4. 8 Norma Hipotetik.....	30
Tabel 4. 9 Kategorisasi.....	31
Tabel 4. 11 Uji Deskriptif Dimensi PIU.....	31
Tabel 4. 12 Uji Deskriptif Dimensi Self-regulation.....	32
Tabel 4. 13 Uji Normalitas.....	32
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi.....	33
Tabel 4. 15 Uji Korelasi antar Dimensi.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	47
Lampiran 2. Kuesioner Problematic Internet Use.....	48
Lampiran 3. Kuesioner Self-regulation.....	49
Lampiran 4. Analisis Item PIU	51
Lampiran 5. Analisis Item Self-regulation	52
Lampiran 6. Reliabilitas PIU.....	52
Lampiran 7. Reliabilitas Self-regulation	52
Lampiran 8. Uji Korelasi.....	53
Lampiran 9. Korelasi antar dimensi	53
Lampiran 10. Pernyataan <i>Similarity Check</i>	54

