



**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI MAHASISWA
DI UNIVERSITAS MERCU BUANA**



SKRIPSI

Tugas Akhir

Dewi Amelia Lusdiwanti

46118010063

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

JAKARTA

2025



**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI MAHASISWA
DI UNIVERSITAS MERCU BUANA**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana
(S1) Pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
Dewi Amelia Lusdiwanti
46118010063

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Amelia Lusdiwanti

NIM : 46118010063

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi: Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial
Terhadap Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Universitas Mercu Buana

Menyatakan bahwa Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi 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 Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 21 Februari 2025



Dewi Amelia Lusdiwanti

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dewi Amelia lusdiwanti

NIM : 46118010063

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Universitas Mercubuana

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 : Erna Multahada, M.Si.

NIDN : 0315038002

()

Ketua Penguji : Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0324068701

()

Penguji 1 : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0315099102

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 21 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Mellyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT Yang Maha pemberi atas Rahmat dan Kuasa-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir saya. Laporan penelitian ini dibuat sebagai upaya memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dalam Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana. Tanpa bantuan dari berbagai pihak tentunya saya tidak akan bisa menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan maksimal, oleh karena itu saya ingin berterima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Warandani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog. selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Erna Multahada, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang dengan penuh kesabaran, keikhlasan dan kasih, serta meluangkan banyak waktu dalam memberikan segala bentuk arahan serta masukan untuk kebaikan selama proses pengerjaan hingga rampungnya Tugas Akhir dengan baik dan maksimal.
5. Segenap Dosen Fakultas Psikologi yang telah mendidik dan membagikan ilmu selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana Jakarta.
6. Untuk Kedua Orang tua dan keluarga yang telah mendukung dan memberikan doa kepada penulis yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama penyelesaian Tugas Akhir ini.
7. Untuk Pacar penulis terimakasih sudah mau nemenin dari mencari judul makasih udh semangat terus untuk cepet lulus kuliahnya.

Penulis menyadari sebagai manusia biasa, bahwa penelitian ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan akibat keterbatasan pengetahuan serta pengalaman. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari

berbagai pihak. Selain itu, dengan segala ketulusan dan kerendahan diri, penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan dan kelemahan dalam proposal skripsi ini. Akhir kata, semoga proposal skripsi ini bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Jakarta, 24 Oktober 2024

Dewi Amelia Lusdiwanti



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dewi Amelia Lusdiwanti
NIM : 46118010063
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi : Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Di Universitas Mercu Buana

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 Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Februari 2025

Yang menyatakan,


066C9AMX21633632
(Dewi Amelia L)

ABSTRAK

Nama : Dewi Amelia Lusdiwanti
NIM : 46118010063
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Di Universitas Mercu Buana
Pembimbing : Erna Multahada, M.Si

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara sosial media dengan kesejahteraan psikologis pada Mahasiswa di Universitas Mercu Buana dan untuk mengetahui dampak baik dan buruknya penggunaan media sosial yang berlebihan dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data *non probability sampling*. Penelitian ini dilakukan kepada 240 mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana yang berusia 20-30 tahun dengan karakteristik menggunakan media sosial seperti whatsapp, instagram dll. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Likert yaitu Skala IPMS (Intensitas penggunaan media sosial) dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Berdasarkan hasil perhitungan *Pearson Product Moment (r)* diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,712 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), maka terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Mercu Buana, walaupun hubungan yang terjadi adalah hubungan negatif yaitu semakin besar penggunaan media sosial maka akan berdampak baik dan buruknya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Kata Kunci: Media Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa

ABSTRACT

Name : Dewi Amelia Lusdiwanti
NIM : 46118010063
Study Program : Psychology
Dissertation : The Influence of Social Media Intensity on the Psychological Well-Being of Mercu Buana University Students
Counsellor : Erna Multahada, M.Si

This study aims to determine the relationship between social media and psychological well-being in students at Mercu Buana University and to determine the good and bad impacts of excessive use of social media influenced by psychological well-being. This study uses a quantitative research method with a non-probability sampling data collection technique. This study was conducted on 240 psychology students at Mercu Buana University aged 20-30 years with characteristics of using social media such as WhatsApp, Instagram, etc. The data collection tool in this study used the Likert scale, namely the IPMS Scale (Intensity of Social Media Use) and the Psychological Well-Being Scale. Based on the results of the Pearson Product Moment (r) calculation, a correlation coefficient of 0.712 and $p = 0.000$ ($p < 0.05$) was obtained, so there is a relationship between the intensity of social media use and psychological well-being in Mercu Buana University students, although the relationship that occurs is a negative relationship, namely the greater the use of social media, the better and worse it will be on psychological well-being in students.

Keywords: Social Media, Psychological Well-being, Collage Students

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	6
2.1.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	7
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	8
2.2 Media Sosial.....	11
2.2.1 Definisi Media Sosial.....	11
2.2.2 Dimensi-dimensi Intensitas Penggunaan Media Sosial	12
2.2.3 Dampak Penggunaan Media Sosial.....	13
2.3 Dinamika Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa	14

2.4	Kerangka Pemikiran.....	15
2.5	Hipotesis.....	17
BAB III METODE PENELITIAN		18
3.1	Metode Dan Rancangan Penelitian	18
3.2	Variabel Penelitian	18
3.3	Defisini Operasional.....	18
3.4	Populasi Dan Teknis Pengambilan Sampel.....	19
3.5	Teknik dan Alat pengumpulan Data	21
3.5.1	Skala Media Sosial.....	21
3.5.2	Skala Kesejahteraan Psikologis	22
3.5.3	Uji Validitas.....	24
3.5.4	Hasil Uji Validitas Data.....	25
3.5.5	Uji Reliabilitas	27
3.5.6	Uji Reliabilitas Skala Media Sosial	27
3.5.7	Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis	28
3.5.8	Analisis Item	28
3.6	Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		35
4.1	Gambaran Penelitian.....	35
4.1.1	Uji Asumsi Klasik.....	35
4.1.2	Analisis Hasil Penelitian.....	38
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		42
5.1	Kesimpulan	42
5.2	Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....		43
LAMPIRAN.....		45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blueprint Skala Penggunaan Media Sosial.....	26
Tabel 3.2	Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologi.....	27
Tabel 3.3	Expert Judgment.....	28
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas Variabel X (Media Sosial).....	29
Tabel 3.5	Hasil Uji Validitas Y (Kesejahteraan Psikologis Remaja).....	30
Tabel 3.6	Kaidah Reliabilitas Menurut Guilford.....	31
Tabel 3.7	Uji Reliabilitas Media Sosial.....	32
Tabel 3.8	Uji Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis.....	32
Tabel 3.9	Analisis Item Skala Media Sosial.....	33
Tabel 3.10	Analisis Item Skala Kesejahteraan Psikologis.....	34
Tabel 3.11	Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	37
Tabel 4.1	Hasil Uji Normalitas.....	40
Tabel 4.2	Hasil Uji Linearitas.....	41
Tabel 4.3	Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	42
Tabel 4.4	Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	42
Tabel 4.5	Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	43

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Pemikiran.....	18
------------	-------------------------	----

