

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PENGGUNAAN INTERNET
YANG BERMASALAH PADA MAHASISWA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Tazkia Aulia

1801619068

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penggunaan Internet yang Bermasalah Pada Mahasiswa”

Nama Mahasiswa : Tazkia Aulia
 Nomor Registrasi : 1801619068
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 9 Agustus 2023

Pembimbing I



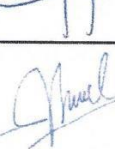
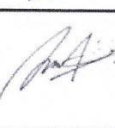

Pembimbing II




Mira Ariyani, PhD.
 NIP.197512012006042001

Ernawati, M.Psi, Psikolog .
 NIP. 198806192022042001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		07/09/23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		10/08/23
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D. (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2023
Santi Yudhistira, M.Psi. (Anggota)****		21 Agustus 2023
Adhissa Qonita, M.Psi. (Anggota)		21 Agustus 2023

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Tazkia Aulia
Nomor Induk Mahasiswa : 1801619068
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penggunaan Internet yang Bermasalah Pada Mahasiswa”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2023 sampai dengan Juli 2023.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan apabila pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 8 Agustus 2023

Yang Membuat Pernyataan

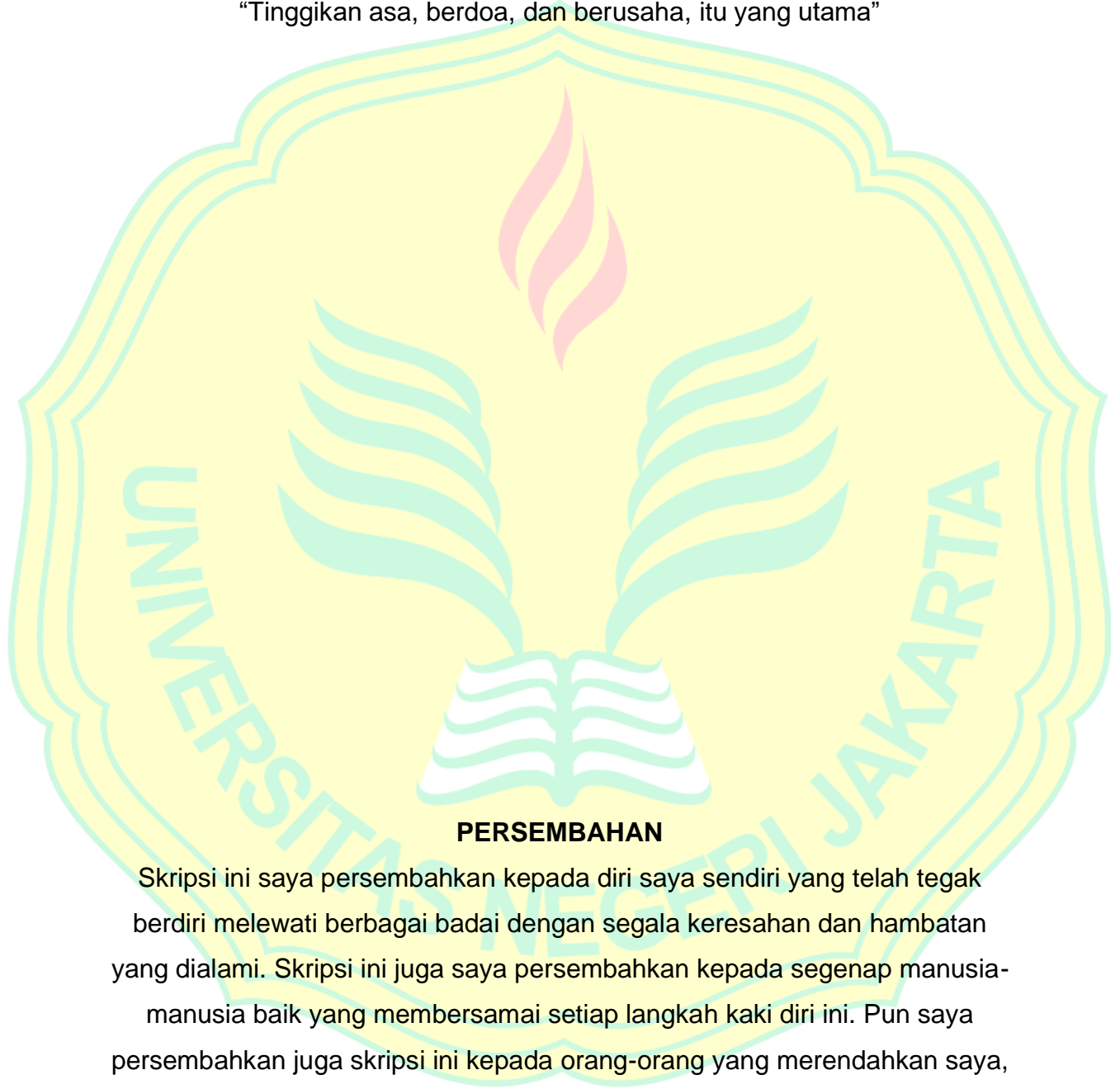


Tazkia Aulia

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Tinggikan asa, berdoa, dan berusaha, itu yang utama”



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri yang telah tegak berdiri melewati berbagai badai dengan segala keresahan dan hambatan yang dialami. Skripsi ini juga saya persembahkan kepada segenap manusia-manusia baik yang membersamai setiap langkah kaki diri ini. Pun saya persembahkan juga skripsi ini kepada orang-orang yang merendahkan saya, yang dengan itu saya makin merangkak ke atas.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : TAZKIA AULIA
NIM : 1801619068
Fakultas/Prodi : FPPSI / PSIKOLOGI
Alamat email : tazkia.aulia33@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PENGGUNAAN INTERNET YANG BERMASALAH

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta , 20 AGUSTUS 2023



(TAZKIA AULIA)
nama dan tanda tangan

TAZKIA AULIA

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PENGGUNAAN INTERNET
YANG BERMASALAH PADA MAHASISWA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2023

ABSTRAK

Penggunaan internet yang masif saat ini mendorong timbulnya penggunaan internet yang bermasalah, suatu bentuk perilaku adiktif dan maladaptif dalam menggunakan internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap penggunaan internet yang bermasalah pada mahasiswa jenjang D3 hingga S2. Metode kuantitatif model analisis regresi digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Subjek penelitian berjumlah 260 orang dengan menggunakan teknik sampling insidental. Teknik pengumpulan data menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu *Generalized Problematic Internet Use 2 (GPIUS 2)* dan *Self-Regulation Questionnaire Czech (SRQ-CZ)*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai p $0,000 < \alpha = 0,05$ dan nilai F hitung $> F$ tabel. Terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap penggunaan internet yang bermasalah pada mahasiswa. Variabel regulasi diri berkontribusi terhadap penggunaan internet yang bermasalah sebesar 6,3%, sedangkan sisanya 93,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Kata kunci : Regulasi Diri, Penggunaan Internet yang Bermasalah, Mahasiswa

TAZKIA AULIA

**THE EFFECT OF SELF-REGULATION TOWARDS PROBLEMATIC
INTERNET USE OF UNDERGRADUATE STUDENT**

Undergraduated Thesis

*Jakarta: Study Program of Psychology, Faculty of Educational Psychology
State University of Jakarta
2023*

ABSTRACT

The massive use of the internet today encourages problematic internet use, a form of addictive and maladaptive behavior in using the internet. This study aims to determine the effect of self-regulation on problematic internet use in D3 to S2 students. Quantitative method with a regression analysis model was used to test the hypothesis of this study. The research subjects consisted of 260 people who were obtained using incidental sampling technique. Data collection techniques used two research instruments, namely the Generalized Problematic Internet Use 2 (GPIUS 2) and the Self-Regulation Questionnaire Czech (SRQ-CZ). The results of data analysis showed that the p value was $0.00 < \alpha = 0.05$ and the calculated F value $> F$ table. This means that there is a significant influence between self-regulation on problematic internet use in college students. Self-regulation variables contribute to problematic internet use by 6.3%, while the remaining 93.7% of problematic internet use is influenced by other factors not examined in this study.

Keyword : Self-regulation, Problematic Internet Use (PIU), Undergraduate Student

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penggunaan Internet yang Bermasalah Pada Mahasiswa”. Skripsi ini disusun dalam rangka penyelesaian studi dan mendapatkan gelar sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan masih terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan peneliti dalam menyusun skripsi ini. Maka dari itu, peneliti berharap kritik dan saran yang membangun sehingga dapat bermanfaat bagi peneliti untuk kedepannya. Peneliti juga menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak luput dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M. Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Phill Zarina Akbar, M.Psi., selaku Kepala Prodi Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing 1 peneliti yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan semangat kepada peneliti dalam menyusun skripsi.
5. Ibu Ernawati, selaku Dosen Pembimbing 2 peneliti yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan semangat kepada peneliti dalam menyusun skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu selama 4 tahun ini.

7. Bapak dan Ibu tata usaha dan administrasi FPPsi UNJ yang telah membantu peneliti dalam mengurus berbagai keperluan administrasi dan surat menyurat selama perkuliahan.
8. Almarhumah Ibu Jamini yang telah menjadi ibu terbaik bagi peneliti dan mewariskan banyak hal baik sehingga peneliti sampai pada titik saat ini.
9. Mbak Hanifa Fitrianti dan Mbak Heni Kurniawati yang telah kebersamai peneliti sejak lahir dan selalu mendoakan serta memberi dukungan kepada peneliti, termasuk dalam penyusunan skripsi.
10. Om Sugianto dan Tante Yurida Murtiningsih yang telah memberikan dukungan moril dan materiil kepada peneliti, khususnya selama perkuliahan di UNJ
11. Keluarga besar The Kliwon's yang telah mendoakan dan memberikan dukungan yang tulus kepada peneliti.
12. Kanaya Atika Puteri dan segenap anggota *The Truth Untold* yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada peneliti sejak SMK
13. Kak Saniyyah Nurul Fathimah selaku kakak tingkat yang telah memberikan dukungan dan membantu peneliti berproses sejak 2021
14. Ma'shum Ma'arif yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi
15. Teman-teman, yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, yang telah kebersamai dan mendukung peneliti dalam berproses dan berprogres.
16. Kepada seluruh subjek penelitian dan telah meluangkan waktunya untuk mengikuti penelitian ini.

Jakarta, 20 Agustus 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Batasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Penggunaan Internet yang Bermasalah	11
2.1.1 Definisi Penggunaan Internet yang Bermasalah	11
2.1.2 Aspek Penggunaan Internet yang Bermasalah.....	12
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Internet yang Bermasalah.....	15
2.2 Regulasi Diri	16
2.2.1 Definisi Regulasi Diri.....	16
2.2.2 Aspek Regulasi Diri.....	18
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	19

2.3	Mahasiswa.....	21
2.4	Hubungan Antar Variabel.....	24
2.5	Kerangka Pemikiran.....	25
2.6	Hipotesis.....	25
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		28
3.1	Tipe Penelitian.....	28
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	28
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
3.2.2	Definisi Konseptual.....	29
3.2.3	Definisi Operasional.....	30
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.5	Instrumen Penelitian.....	33
3.5.1	Instrumen Penggunaan Internet yang Bermasalah.....	33
3.5.2	Instrumen Regulasi Diri.....	34
3.6	Uji Coba Instrumen.....	35
3.6.1	Uji Coba Instrumen Penggunaan Internet yang Bermasalah.....	37
3.6.2	Uji Coba Instrumen Regulasi Diri.....	38
3.7	Analisis Data.....	40
3.7.1	Uji Normalitas.....	41
3.7.2	Uji Linieritas.....	41
3.7.3	Uji Analisis Regresi.....	41
3.7.4	Hipotesis Statistik.....	42
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		45
4.1	Gambaran Responden Penelitian.....	45
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	45
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan.....	46

4.1.4	Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Internet 47	
4.2	Prosedur Penelitian	48
4.2.1	Persiapan Penelitian	48
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	50
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	51
4.3.1	Variabel Penggunaan Internet yang Bermasalah.....	51
4.3.2	Variabel Regulasi Diri.....	54
4.3.3	Uji Normalitas	55
4.3.4	Uji Linearitas	56
4.3.5	Uji Korelasi	56
4.3.6	Uji Analisis Regresi	58
4.3.7	Uji Hipotesis	60
4.4	Pembahasan	61
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB 5 KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....		63
5.1	Kesimpulan.....	63
5.2	Implikasi.....	63
5.3	Saran.....	64
5.3.1	Mahasiswa	64
5.3.2	Penelitian Selanjutnya	64
DAFTAR PUSTAKA.....		66
LAMPIRAN		63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	25
Gambar 3. 1 Proses Penentuan Sampel.....	31



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi Kisi Instrumen Penggunaan Internet yang Bermasalah	33
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri.....	34
Tabel 3. 3 Kriteria Koefisien Reliabilitas	36
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Instrumen Penggunaan Internet yang Bermasalah	37
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penggunaan Internet yang Bermasalah	38
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen Regulasi Diri	39
Tabel 4. 1 Responden Penelitian Berdasarkan Kategori Usia	45
Tabel 4. 2 Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 4. 3 Responden Penelitian Berdasarkan Jenjang Pendidikan.....	47
Tabel 4. 4 Responden Penelitian Berdasarkan Durasi Penggunaan Internet	47
Tabel 4. 5 Data Deskriptif Variabel Penggunaan Internet yang Bermasalah	52
Tabel 4. 6 Ketentuan Kategorisasi Variabel dengan 3 Kategori.....	53
Tabel 4. 7 Data Kategorisasi Variabel Penggunaan Internet yang Bermasalah	53
Tabel 4. 8 Data Deskriptif Variabel Regulasi Diri.....	54
Tabel 4. 9 Ketentuan Kategorisasi Variabel dengan 3 Kategori.....	55
Tabel 4. 10 Data Kategorisasi Variabel Regulasi Diri	55
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas.....	56
Tabel 4. 13 Kategorisasi Tingkat Korelasi	57
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi	57
Tabel 4. 15 Hasil Uji Signifikansi Keseluruhan (ANOVA).....	58
Tabel 4. 16 Hasil Uji Persamaan Regresi.....	59
Tabel 4. 17 Model Summary	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Coba Alat Ukur	63
Lampiran 2 Surat Pernyataan Validasi Instrumen Expert Judgement	67
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	71
Lampiran 4 Data Demografi Responden	75
Lampiran 5 Data Deskriptif dan Kategorisasi Skor Variabel	77
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas	78
Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas	80
Lampiran 8 Hasil Uji Korelasi	81
Lampiran 9 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	82

