

**PENGARUH ADIKSI *TIKTOK* TERHADAP *ATTENTION SPAN* PADA
DEWASA AWAL DI JABODETABEK**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

ERIYANI SETYAWATI

1801621197

SKRIPSI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

**PENGARUH ADIKSI *TIKTOK* TERHADAP *ATTENTION SPAN* PADA
DEWASA AWAL DI JABODETABEK**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

ERIYANI SETYAWATI

1801621197

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Psikologi**

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

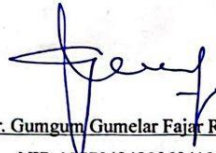
2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh Adiksi TikTok terhadap *Attention Span* pada Dewasa Awal di
Jabodetabek

Nama Mahasiswa : Eriyani Setyawati
NIM : 1801621197
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 26 Juni 2025

Pembimbing 1



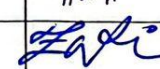
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si
NIP. 197704242006041001

Pembimbing 2



Dewinta Ariani, M.Psi., Psikolog
NIP.199112122024062004

Panitian Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		3 Juli 2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		7 Juli 2025
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog (Ketua Sidang)		7 Juli 2025
Dr. phil. Zarina Akbar M.Psi (Dosen Penguji I)		3 Juli 2025
Ade Siti Maryam, S.Psi.,M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji II)		07-07-2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Eriyani Setyawati

NIM : 1801621197

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Adiksi TikTok terhadap *Attention Span* pada Dewasa Awal di Jabodetabek” ini adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Tangerang, 26 Juni 2025


Eriyani Setyawati

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Be kind, for everyone you meet is fighting a hard battle.

– John Watson



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri yang telah berjuang sejauh ini. Juga, kepada orang tua yang senantiasa mendukung dan mendoakan, serta kepada teman-teman tercinta yang senantiasa selalu ada di kala suka dan duka.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : Eriyani Setyawati

NIM : 1801621197

Fakultas/Prodi : Psikologi

Alamat email : erianisetyawati06@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 :

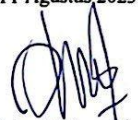
PENGARUH ADIKSI TIKTOK TERHADAP ATTENTION SPAN PADA DEWASA
AWAL DI JABODETABEK

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.

Tangerang, 11 Agustus 2025


Eriyani Setyawati

ERIYANI SETYAWATI

**PENGARUH ADIKSI TIKTOK TERHADAP ATTENTION SPAN PADA
DEWASA AWAL DI JABODETABEK**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh adiksi TikTok terhadap *attention span* pada dewasa awal di Jabodetabek. TikTok, sebagai platform media sosial berbasis video pendek semakin populer di kalangan generasi muda dan berpotensi menimbulkan perilaku adiktif. Penggunaan yang berlebihan ini diduga berdampak pada penurunan kemampuan fokus atau *attention span*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 307 responden dewasa awal berusia 18–25 tahun di wilayah Jabodetabek. Instrumen yang digunakan adalah *TikTok Addiction Scale* (TAS) untuk mengukur tingkat adiksi, dan *Attentional Control Scale* (ACS) untuk mengukur *attention span*. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara adiksi TikTok dan *attention span* ($R^2 = -0,401$ $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat adiksi TikTok, maka semakin rendah *attention span* pada dewasa awal di Jabodetabek. Temuan ini menunjukkan pentingnya kesadaran akan dampak penggunaan media sosial secara berlebihan terhadap fungsi kognitif, khususnya dalam konteks populasi dewasa awal di era digital.

Kata kunci: adiksi TikTok, *attention span*, dewasa awal, media sosial

ERİYANI SETYAWATI

THE EFFECT OF TIKTOK ADDICTION ON ATTENTION SPAN IN YOUNG
ADULTS IN THE JABODETABEK AREA

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology,
State University of Jakarta, 2025*

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of TikTok addiction on the attention span of emerging adults in the Jabodetabek area. TikTok, a short-form video-based social media platform, has become increasingly popular among young people and has the potential to induce addictive behavior. Excessive use of TikTok is suspected to negatively impact individuals' ability to focus or maintain attention span. This research employed a quantitative correlational approach involving 307 emerging adult respondents aged 18–25 in the Jabodetabek region. The instruments used were the TikTok Addiction Scale (TAS) to measure addiction levels and the Attentional Control Scale (ACS) to assess attention span. Regression analysis revealed a significant negative influence of TikTok addiction on attention span ($R^2 = -0,401$ $p < 0.05$). This indicates that the higher the level of TikTok addiction, the lower the individual's attention span. These findings highlight the importance of awareness regarding the cognitive impacts of excessive social media use, particularly in the context of emerging adults in the digital age.

Keywords: *TikTok addiction, attention span, emerging adulthood, social media*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, karunia, dan bimbingan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Pengaruh Adiksi TikTok terhadap Attention Span pada Dewasa Awal di Jabodetabek*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak terlepas dari berbagai dukungan, bantuan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si., serta para Wakil Dekan: Ibu Mira Ariyani, Ph.D., Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., dan Bapak Herdiansyah Mahendra Maulana, Ph.D. atas segala arahan dan dukungannya.
2. Koordinator Program Studi Psikologi, Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, atas bimbingan dan arahnya selama studi.
3. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si., dan Ibu Dewinta Ariani, M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan masukan, bimbingan, serta dorongan selama proses penyusunan penelitian ini berlangsung.
4. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membagikan ilmu, pengalaman, dan dukungan selama masa studi.
5. Kepada Almh. Bella Rasyidatu Marwa, adikku tercinta yang selalu menjadi penghibur dan sumber semangat dalam setiap kesedihan. Kehadiranmu akan tetap hidup dalam kenangan dan doa penulis.

6. Kepada Keluarga tercinta, terutama kedua orang tua dan Mba Septy, yang tidak hentinya memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan moral maupun materiil sepanjang perjalanan akademik penulis.
7. Kepada *Tomoro Coffee*, yang selalu menjadi rumah kedua dan saksi sunyi perjuangan penulis dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dan skripsi, bahkan untuk sekadar mencari ketenangan.
8. Kepada *5thy Sekaone*, yaitu Wiwiek, Vanni, Agung, dan Rafi selaku teman-teman tercinta penulis yang selalu hadir dan setia sejak SMA hingga kini.
9. Kepada Syifa Aulia, selaku adik sepupu penulis sekaligus orang yang selalu ada saat penulis merasa sedih dan senang, *your kindness are matters to me*.
10. Kepada Wiwiek Anjar Pratiwi yang selalu setia menjadi sahabat penulis sejak SMA hingga sekarang. *Thanks a lot for your kindness*.
11. Kepada Putri Verdiana Dwi Cahyani, selaku teman setia penulis ketika pergi ke *Tomoro Coffee*, sekaligus menjadi teman *kuy* kemanapun pergi.
12. Kepada teman-teman Fpsi UNJ, yaitu Pipu, Desti, Lila, Putski, Reva, Jamal, dan Abieza selaku teman-teman yang menemani masa-masa perkuliahan penulis, sampai titik masa skripsi ini.
13. Kepada Dhea dan Risti, selaku teman kost sekaligus teman kuliah yang selalu ada ketika sedang merantau di masa-masa perkuliahan.
14. Kepada *Mobile legends bang-bang*, selaku *game* yang selalu menjadi tempat pelarian atau mekanisme koping dari segala huru-hara yang terjadi bagi penulis.
15. Kepada masa depan yang telah tertulis di Lauhul Mahfuz, semoga segala upaya dan perjalanan ini menjadi bagian dari takdir yang diridhai-Nya.
16. Terakhir, kepada diri sendiri, tak henti-hentinya penulis mengucapkan terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah, bahkan di saat titik paling melelahkan. Terima kasih karena terus memilih untuk bertahan dan melanjutkan hidup, meskipun tak selalu mudah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap segala bentuk saran dan masukan yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.



DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian.....	11
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
1.6.1 Manfaat Teoritis	11
1.6.2 Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 <i>Attention Span</i>	12
2.1.1 Definisi <i>Attention Span</i>	12
2.1.2 Aspek-aspek Perhatian	13
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Attention Span</i>	14
2.2 Adiksi TikTok.....	15
2.2.1 Definisi Aplikasi TikTok	15
2.2.2 Adiksi	16
2.2.3 Definisi Adiksi TikTok.....	17
2.2.4 Karakteristik Adiksi TikTok.....	19
2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Adiksi TikTok	20
2.2.6 Dampak Adiksi TikTok	23
2.3 Dewasa Awal	24

2.3.1 Definisi Dewasa Awal	24
2.3.2 Perkembangan Dewasa Awal	25
2.3.3 Karakteristik Dewasa Awal	26
2.4 Dinamika Adiksi TikTok dengan <i>Attention Span</i>	27
2.5 Kerangka Pemikiran	30
2.6 Hipotesis Penelitian	31
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Tipe Penelitian	33
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	33
3.2.1 Definisi Konseptual	33
3.2.2 Definisi Operasional	34
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.3.1 Populasi Penelitian	36
3.3.2 Sampel Penelitian	37
3.3.3 Teknik <i>Sampling</i>	37
3.4 Teknik Pengumpulan Data	38
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	39
3.4.2 Instrumen Penelitian	40
3.5 Analisis Data	51
3.5.1 Uji Coba Instrumen	51
3.5.2 Analisis Deskriptif	52
3.5.3 Uji Asumsi Klasik	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	55
4.2 Prosedur Penelitian	61
4.2.1 Persiapan Penelitian	61
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	62
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	63
4.3.3 Hasil Uji Asumsi	67
4.4 Pembahasan	75
4.5 Keterbatasan Penelitian	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80

5.1 Kesimpulan	80
5.2 Implikasi.....	80
5.3 Saran dan Rekomendasi	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	92



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Perkembangan Penetrasi Internet di Indonesia	2
Gambar 1.2 Negara dengan Jumlah Pengguna TikTok Terbanyak per-Juli 2024..	5
Gambar 1.3 Demografi Pengguna TikTok di Indonesia.....	5
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	30



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Skor Skala Likert.....	39
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen TikTok Addiction Scale	42
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Attentional Control Scale	47
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala TikTok Addiction Scale (TAS) menggunakan SPSS versi 25	45
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala TikTok Addiction Scale SPSS versi 25....	46
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Attentional Control Scale (ACS) Menggunakan SPSS versi 25	50
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Attentional Control Scale Menggunakan SPSS versi 25	51
Tabel 4. 1 Distribusi Usia Responden	55
Tabel 4. 2 Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	56
Tabel 4. 3 Distribusi Domisili Responden	57
Tabel 4. 4 Status Pendidikan/Profesi Responden	58
Tabel 4. 5 Durasi Penggunaan TikTok per Hari.....	59
Tabel 4. 6 Frekuensi Penggunaan TikTok per Hari.....	60
Tabel 4. 7 Data Deskriptif Variabel Attention Span	63
Tabel 4. 8 Data Deskriptif Variabel Adiksi TikTok.....	65
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas Sebelum Outlier Dibuang	67
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Setelah Outlier Dibuang.....	68
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test terhadap Residual.....	69
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas	70
Tabel 4. 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas dengan metode Glejser.....	71
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Koefisien Determinasi (R Square).....	73
Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis Signifikan Simultan (Uji F)	73
Tabel 4. 16 Uji Hipotesis Signifikansi Parsial (Uji t).....	74

DAFTAR GRAFIK

Halaman

Grafik 4. 1 Gambaran Umum Berdasarkan Usia	56
Grafik 4. 2 Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
Grafik 4. 3 Gambaran Umum Berdasarkan Domisili.....	58
Grafik 4. 4 Gambaran Umum Berdasarkan Status Pendidikan.....	59
Grafik 4. 5 Gambaran Umum Berdasarkan Durasi Penggunaan TikTok.....	60
Grafik 4. 6 Gambaran Umum Berdasarkan Frekuensi Penggunaan TikTok.....	61
Grafik 4. 7 Histogram Distribusi Deskriptif Variabel Attention Span	64
Grafik 4. 8 Histogram Distribusi Deskriptif Variabel Adiksi TikTok	66
Grafik 4. 9 Outlier pada Data Variabel Y	68
Grafik 4. 10 Scatterplot Linearitas	70

