

**Gambaran *Psychological Distres* Mahasiswa FIP Dalam
Mengerjakan Skripsi Yang Beradiksi Media Sosial Tinggi**



SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan

Disusun Oleh:

Muhamad Mufarij Dafa

1106619080

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI

Judul : Gambaran Psychological Distress Mahasiswa FIP Dalam
Mengerjakan Skripsi Yang Beradiksi Media Sosial Tinggi

Nama Mahasiswa : Muhamad Mufarij Dafa

Nomor Registrasi : 1106619080

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 22 Juli 2026

Pembimbing I



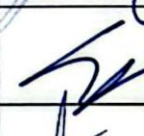
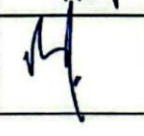
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.
NIP. 197911292008121002

Pembimbing II



Dr. Herdi, M.Pd.
NIP. 198408052009121004

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		10/08 2026
Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D. (Wakil Penanggung Jawab)**		10/08 2026
Dr. Susi Fitri, M.Si.,Kons. (Ketua Penguji)***		30/07 2026
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd.,Kons.. (Anggota)****		5/08 2026
Nira Prihatin Nufus, M/Pd.,Kons (Anggota)****		5/08 2026

Catatan:

*Dekan FIP

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji selain Dosen Pembimbing Skripsi dan Koordinator Program Studi

****Dosen Penguji selain Pembimbing Skripsi dan Koordinator Program Studi

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Judul : *Psychological Distres* Mahasiswa FIP yang Mengerjakan Skripsi dengan kaitannya terhadap Adiksi Media Sosial
Nama : Muhamad Mufarij Dafa
Nomor Registrasi : 1106619080
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing I



Dr. Aip Badrujaman, M. Pd

NIP. 197911292008121002

Dosen Pembimbing II



Dr. Herdi, M.Pd.

NIP. 198408052009121004

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dr. Karsih, M.Pd.

NIP. 197909052010122002

Gambaran Psychological Distres Mahasiswa FIP Dalam Mengerjakan Skripsi Yang Beradiksi Media Sosial Tinggi

Muhamad Mufarij Dafa

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi sering menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan *Psychological Distress*. Disisi lain penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkembang menjadi Adiksi Media Sosial dan menjadi salah satu bentuk pelarian dari tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *Psychological Distress* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang sedang mengerjakan skripsi berdasarkan tingkat Adiksi Media Sosial.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 1.214 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2019-2022 yang sedang mengerjakan skripsi. Sampel penelitian sebanyak 301 responden ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dengan Teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrument yang digunakan yaitu *Depresssion Anxiety Stress Scale (DASS-42)* yang dikembangkan oleh *Lovibond dan Lovibond* untuk mengukur *psychological distress* serta *Social Media Addiction Scale* yang dikembangkan oleh *Al-Menayes* untuk mengukur adiksi media sosial. Hasil uji validitas menunjukan seluruh item pada kedua instrument valid, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,985 untuk *DASS-42* dan 0,966 untuk skala Adiksi Media Sosial sehingga kedua instrument dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Hasil penelitian menunjukan bahwa dari 301 responden, terdapat 102 mahasiswa yang termasuk dalam kategori adiksi media sosial tinggi dan selanjutnya dianalisis tingkat *psychological distressnya*. Pada kelompok tersebut aspek depresi didominasi kategori *Extremely Severe* sebanyak 71 responden (69,91%), aspek kecemasan didominasi kategori *Extremely Severe* sebanyak 95 responden (93,13%), sedangkan asspek stress didominasi kategori *Extremely Severe* sebanyak 52 responden (50,98%). Hasil tersebut menunjukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat adiksi media sosial tinggi cenderung mengalami *psychological distress* pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Terutama pada aspek kecemasan.

Kata kunci: *psychological distress, adiksi media sosial, mahasiswa tingkat akhir, skripsi*

***Psychological Distress Experienced by Final-Year Students With
High Levels of Social Media Addiction at The Faculty of Education,
State University of Jakarta***

Muhamad Mufarij Dafa

ABSTRACT

Final-year students writing their theses often face various academic demands that can lead to psychological distress. On the other hand, excessive social media use can develop into social media addiction, becoming a form of escape from academic pressure. This study aims to describe *psychological distress* in students from the Faculty of Education, State University of Jakarta, who are working on their theses, based on their level of social media addiction.

This study used a quantitative approach with descriptive methods. The study population was 1,214 students from the Faculty of Education, State University of Jakarta, graduating from the 2019-2022 intake, who were working on their theses. The study sample of 301 respondents was determined using the *Slovin* formula with *proportionate stratified random sampling*. The instruments used were the *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42)* developed by Lovibond and Lovibond to measure *psychological distress*, and the *Social Media Addiction Scale* developed by Al-Menayes to measure *social media addiction*. Validity test results showed all items in both instruments were valid, while reliability test results showed a *Cronbach's Alpha* value of 0.985 for the DASS-42 and 0.966 for the *Social Media Addiction scale*, indicating excellent reliability for both instruments.

The results showed that of the 301 respondents, 102 students fell into the high *social media addiction* category, and their levels of *psychological distress* were further analyzed. In this group, depression was dominated by the *Extremely Severe* category (71 respondents (69.91%)), anxiety was dominated by the *Extremely Severe* category (95 respondents (93.13%)), and stress was dominated by the *Extremely Severe* category (52 respondents (50.98%)). These results indicate that students with high levels of social media addiction tend to experience high to very high levels of *psychological distress*, particularly in the anxiety category.

Kata kunci: mahasiswa tingkat akhir, adiksi media sosial, *psychological distress*, skripsi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Muhamad Mufarij Dafa

Nomor Registrasi : 1106619080

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "*Gambaran Psychological Distres Mahasiswa FIP Dalam Mengerjakan Skripsi Yang Beradiksi Media Sosial Tinggi*" adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang saya lakukan pada bulan Agustus 2025 hingga bulan Juli 2026.
2. Bukan merupakan hasil duplikasi skripsi yang pernah ditulis oleh orang lain dan bukan hasil terjemahan dari karya tulis orang lain.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 7 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Muhamad Mufarij Dafa



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : MUHAMAD MUFARIJ DAFI
NIM : 1106619080
Fakultas/Prodi : FIP < Bimbingan Konseling >
Alamat email : tariydata23@gmail.com

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

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

yang berjudul :

GAMBARAN PSYCHOLOGICAL DISTRESS MAHASISWA FIP DALAM
MENERJAKAN SKRIPSI YANG BERADIKSI MEDIA SOSIAL TINGGA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 12 AGUSTUS 2026

Penulis

(MUHAMAD MUFARIJ DAFI)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Believe In The Process, Trust Allah’s Plan, and Never Stop Moving Forward”

Skripsi ini peneliti persembahkan dengan penuh rasa Syukur dan terima kasih kepada:

1. Allah SWT., Atas segala Rahmat, kasih sayang, kemudahan, kesehatan, dan pertolongan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ayah dan Ibu tercinta, terima kasih atas cinta, do’a, pengorbanan, kesabaran, dan dukungan yang tidak pernah putus. Terima kasih telah menjadi tempat pulang terbaik, penyemangat dalam setiap Langkah, serta alasan terbesar bagi peneliti untuk terus berjuang hingga menyelesaikan Pendidikan ini.
3. Untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah memilih untuk bertahan. Terima kasih telah berusaha bangkit di setiap rasa lelah, ragu, dan takut. Skripsi ini menjadi bukti bahwa setiap proses, sekecil apapun, akan membawa seseorang menuju tujuan yang diimpikan.
4. Ketiga kakak saya, terima kasih atas perhatian, doa, semangat, serta dukungan yang telah diberikan, termasuk bantuan dalam meringankan biaya Pendidikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi ini.
5. Sahabat, pasangan, dan teman-teman terbaik, yang selalu memberikan semangat, motivasi, doa, serta menjadi tempat berbagi cerita selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini.
6. Seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah bersedia menjadi responden penelitian, terima kasih atas kesediaan meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkat Rahmat dan hidayah-Nya Proposal penelitian ini dapat terselesaikan. Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya proposal ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan dari berbagai pihak khususnya dari para pembimbing telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan Proposal ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Kepada Dr. Aip Badrujaman, M.Pd, selaku pembimbing I dan Dr. Herdi, M.pd selaku pembimbing II, Kedua telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan mengarahkan peneliti dalam menyusun proposal ini.

Kedua, kepada Dr. Aip Badrujaman, M.Pd dan Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

Ketiga, kepada Dr. Karsih, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling dan Dr. Happy Karlina M, M.Pd.Kons. selaku penasihat akademik, serta seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling yang telah membimbing dan memberikan berbagai ilmu bagi peneliti selama mengikuti Pendidikan.

Keempat, kepada rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling yang telah menyediakan waktu untuk mendiskusikan hal-hal yang terkait dengan masalah proposal ini. Lebih khusus lagi adalah untuk orangtua tercinta serta saudara-saudara peneliti, yang dengan penuh kesabaran telah mendo'akan dan mendukung peneliti untuk dapat menyelesaikan studi. Semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi Civitas Akademika Universitas Negeri Jakarta, Terima Kasih.

Jakarta, Agustus 2025

Peneliti,

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II.....	9
KAJIAN TEORI.....	9
A. Mahasiswa Akhir.....	9
1. Definisi Mahasiswa Akhir.....	9
2. Tugas dan Kewajiban Mahasiswa	10
3. Permasalahan Mahasiswa Tingkat Akhir	10
B. Psychological Distress.....	13
1. Definisi <i>Psychological Distress</i>	13
2. Dimensi <i>Psychological Distress</i>	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological Distress</i>	17
C. Adiksi Media Sosial	19
1. Definisi Adiksi Media Sosial	19
2. Aspek-aspek Adiksi Media Sosial	20

3. Gejala Adiksi Media Sosial.....	22
4. Penyebab Adiksi Media Sosial.....	23
5. Dampak Adiksi Media Sosial.....	24
D. Hasil Penelitian Relevan	24
E. Kerangka Berpikir	27
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN.....	29
A. Tujuan Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Metode Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel.....	30
3. Penentuan Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Adiksi Media Sosial 32	
E. Teknik Pengumpulan Data	33
1. Definisi Konseptual.....	34
2. Definisi Operasional.....	35
3. Kisi-kisi Instrumen.....	35
4. Hasil Coba Uji Instrumen.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	40
1. Interpretasi.....	40
2. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskriptif Responden Penelitian.....	42
1. Hasil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
2. Hasil Responden Berdasarkan Angkatan	43
3. Hasil Responden Berdasarkan Program Studi	44
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	45
1. Deskripsi Data Keseluruhan.....	46
2. Deskripsi Data Berdasarkan Aspek.....	47
3. Deskripsi Data Berdasarkan Angkatan	49
4. Deskripsi Data Berdasarkan Prodi	52

5. Deskripsi Kategorisasi Psychological Distress	53
C. Pembahasan Hasil Penelitian	58
1. Gambaran Hasil Penelitian Psychological Distress	58
2. Gambaran Psychological Distress pada Mahasiswa yang Memiliki Adiksi Media Sosial Tinggi.	58
3. Gambaran Psychological Distress Berdasarkan Jenis Kelamin	61
4. Gambaran Psychological Distress Berdasarkan Program Studi.....	62
5. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V	64
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Implikasi.....	65
C. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67
DAFTAR LAMPIRAN	71
PERNYATAAN.....	83
PERNYATAAN.....	84



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Mahasiswa FIP UNJ Yang Belum Lulus	30
Tabel 3. 2 Data Angkatan Mahasiswa FIP UNJ.....	32
Tabel 4. 1 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 4. 2 Jumlah Responden Berdasarkan Angkatan.....	43
Tabel 4. 3 Jumlah Responden Berdasarkan Prodi.....	44
Tabel 4. 4 Hasil Data Keseluruhan	46
Tabel 4. 5 Hasil Data Berdasarkan Aspek <i>Psychological Distres</i>	47
Tabel 4. 6 Hasil Data Berdasarkan Aspek Adiksi Media Sosial.....	48
Tabel 4. 7 Hasil Data Skor <i>Psychological Distres</i> Berdasarkan Angkatan	49
Tabel 4. 8 Hasil Data Skor Adiksi Media Sosial Berdasarkan Angkatan.....	51
Tabel 4. 9 Hasil Data <i>Psychological Distress</i> dan Adiksi Media Sosial Berdasarkan Prodi	52
Tabel 4. 10 Hasil Data Kategorisasi Adiksi Media Sosial	54
Tabel 4. 11 Hasil Data Kategorisasi <i>Psychological Distress</i>	55
Tabel 4. 12 Hasil Data Skor Kategorisasi <i>Psychological Distress</i>	56
Tabel 4. 13 Hasil Data Skor Kategorisasi <i>Psychological Distress</i>	57
Tabel 4. 14 Hasil Data Skor Kategorisasi <i>Psychological Distress</i>	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Variabel X Dan Y	28
Gambar 4. 1 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin:.....	42
Gambar 4. 2 Jumlah Responden Berdasarkan Angkatan	43
Gambar 4. 3 Jumlah Responden Berdasarkan Prodi	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Waktu Penelitian.....	71
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 3 Adaptasi Instrumen Psychological Distress.....	73
Lampiran 4 Adaptasi Instrumen Adiksi Media Sosial	78
Lampiran 5 Kisi-kisi Instrumen Psychological Distress	81
Lampiran 6 Kisi-kisi Instrumen Adiksi Media Sosial.....	82
Lampiran 7 Instrumen Psychological Distress.....	83
Lampiran 8 Instrumen Adiksi Media Sosial	86
Lampiran 9 Validitas dan Reliabilitas Psychological Distress.....	88
Lampiran 10 Validitas dan Reliabilitas Adiksi Media Sosial	90
Lampiran 11 Kategorisasi Psychological Distress	91
Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin.....	96
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup.....	97

