

KECEMASAN SOSIAL DAN KONTROL DIRI TERHADAP ADIKSI PONSEL PINTAR PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

AULYA MARSUDHI

41183507220090

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kecemasan Sosial dan Kontrol Diri terhadap Adiksi Ponsel
Pintar pada Mahasiswa

Penyusun : Aulya Marsudhi

NPM : 41183507220090

Bekasi, 6 Juli 2026

Menyetujui :

Pembimbing,



Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui :

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

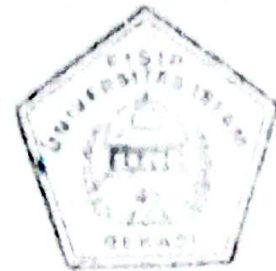
HALAMAN PENGESAHAN

Kecemasan Sosial dan Kontrol Diri terhadap Adiksi Ponsel Pintar pada
Mahasiswa

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Aulya Marsudhi

41183507220090



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal : 6 Juli 2026

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45 Bekasi

pada tanggal : 6 Juli 2026

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si. ()

Anggota : 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

2. Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aulya Marsudhi
NPM : 41183507220090
Judul Skripsi : Kecemasan Sosial dan Kontrol Diri terhadap
Adiksi Ponsel Pintar pada Mahasiswa



Menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari :
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 6 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Aulya Marsudhi

41183507220090

KECEMASAN SOSIAL DAN KONTROL DIRI TERHADAP ADIKSI PONSEL PINTAR PADA MAHASISWA

Aulya Marsudhi (aulyamarsudi.2909@gmail.com)

Magdalena Hanoum (maryammagda66@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

*The increasing use of smartphones among university students has raised the risk of smartphone addiction, which is influenced by psychological factors such as social anxiety and self-control. This study aimed to examine the relationships between social anxiety, self-control, and smartphone addiction among students at Universitas Islam "45" Bekasi. A quantitative correlational design was employed involving 356 students selected through purposive sampling. Data were collected using psychological scales. Instrument validity was assessed using Aiken's *V*, construct validity, and item discrimination index, while reliability was measured using Cronbach's Alpha (smartphone addiction = 0.909; social anxiety = 0.884; self-control = 0.842). Data were analyzed using Spearman's Rank Correlation and multiple linear regression. The findings indicated that social anxiety was positively associated with smartphone addiction, self-control was negatively associated with smartphone addiction, and both variables simultaneously had a significant effect on smartphone addiction.*

Keywords: smartphone addiction, social anxiety, self-control, university students.

ABSTRAK

Penggunaan ponsel pintar yang semakin tinggi pada mahasiswa berpotensi meningkatkan adiksi ponsel pintar, yang dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kecemasan sosial dan kontrol diri. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kecemasan sosial dan kontrol diri dengan adiksi ponsel pintar pada mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 356 mahasiswa yang dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala psikologi. Validitas alat ukur diuji melalui Aiken's *V*, validitas konstruk, dan indeks diskriminasi aitem, sedangkan reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha (adiksi ponsel pintar = 0,909; kecemasan sosial = 0,884; kontrol diri = 0,842). Analisis data menggunakan Spearman's Rho dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial berhubungan positif signifikan dengan adiksi ponsel pintar, kontrol diri berhubungan negatif signifikan dengan adiksi ponsel pintar, serta kecemasan sosial dan kontrol diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap adiksi ponsel pintar.

Kata kunci: adiksi ponsel pintar, kecemasan sosial, kontrol diri, mahasiswa

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kecemasan Sosial dan Kontrol Diri terhadap Adiksi Ponsel Pintar pada Mahasiswa”**. Penyusunan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.) pada Program Studi Psikologi Strata Satu (S-1), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam 45 Bekasi.

Proses penyusunan skripsi ini memberikan banyak pengalaman dan pembelajaran bagi penulis. Berbagai hambatan dan tantangan yang dihadapi selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi dapat dilalui berkat bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Ibu Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si., dan Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu/Bapak Dr. Agustina Ekasari., S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi.
4. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi. M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.
5. Bapak Yanto Supriyatno, Drs., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.

6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta bantuan selama masa perkuliahan.
7. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga data penelitian dapat terkumpul dengan baik.
8. Kedua orang tua tercinta dan keluarga besar yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, motivasi, serta pengorbanan yang tidak ternilai selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Sahabat dan teman-teman seperjuangan , terkhususnya Atining Papat Mekanah yang selalu memberikan dukungan, bantuan, serta semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
11. Dan tentunya terima kasih kepada diriku sendiri (Aulya Marsudhi). Terima kasih telah berani menghadapi keraguan dan ketakutan, menerima setiap proses dengan segala air mata, serta terus mempercayai bahwa setiap usaha akan menemukan hasil yang terbaik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Bekasi, 6 Juli 2026

Peneliti

Aulya Marsudhi

DAFTAR ISI

<u>HALAMAN JUDUL</u>	
<u>HALAMAN PERSETUJUAN</u>	
<u>HALAMAN PENGESAHAN</u>	
<u>HALAMAN KEASLIAN SKRIPSI</u>	
<u>KATA PENGANTAR</u>	vii
<u>DAFTAR ISI</u>	ix
<u>DAFTAR TABEL</u>	xi
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	xii
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	xiii
<u>ABSTRAK</u>	xiv
<u>BAB I</u>	1
<u>PENDAHULUAN</u>	1
<u>A. Latar Belakang Masalah</u>	1
<u>B. Rumusan Masalah</u>	14
<u>C. Tujuan Penelitian</u>	15
<u>D. Manfaat Penelitian</u>	15
1. <u>Manfaat Teoritis</u>	15
2. <u>Manfaat Praktis</u>	15
<u>BAB II</u>	17
<u>TINJAUAN PUSTAKA</u>	17
<u>A. Kajian Pustaka</u>	17
1. <u>Adiksi Ponsel pintar</u>	17
2. <u>Kecemasan Sosial</u>	24
3. <u>Kontrol Diri</u>	29
4. <u>Mahasiswa</u>	35
<u>B. Kerangka Berpikir</u>	43
<u>C. Hipotesis</u>	47
<u>D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya</u>	48
<u>BAB III</u>	55
<u>METODE PENELITIAN</u>	55
<u>A. Desain Penelitian</u>	55
<u>B. Identifikasi dan Operasional Variabel</u>	56
1. <u>Identifikasi Variabel</u>	56
2. <u>Definisi Konseptual</u>	58
3. <u>Definisi Operasional</u>	59
<u>C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian</u>	60
1. <u>Subjek Penelitian</u>	60
2. <u>Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel</u>	62
3. <u>Tempat dan Waktu Penelitian</u>	65
<u>D. Teknik Pengumpulan Data</u>	66
1. <u>Wawancara</u>	66
2. <u>Skala Psikologi</u>	67
<u>E. Teknik Analisis Data</u>	87

1.	<u>Teknik Deskriptif</u>	87
2.	<u>Teknik Pengujian Asumsi</u>	87
3.	<u>Teknik Pengujian Hipotesis</u>	90
F.	<u>Etika Penelitian</u>	90
<u>BAB IV</u>		93
<u>HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI</u>		93
A.	<u>Gambaran Umum Lokasi Penelitian</u>	93
B.	<u>Deskripsi Demografis Subjek Penelitian</u>	95
1.	<u>Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin</u>	95
2.	<u>Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia</u>	96
3.	<u>Karakteristik Subjek Berdasarkan Semester</u>	97
4.	<u>Karakteristik Subjek Berdasarkan Program Studi</u>	98
5.	<u>Karakteristik Subjek Berdasarkan Aktivitas Selain Berkuliah</u>	99
6.	<u>Karakteristik Subjek Berdasarkan Durasi Rata-Rata Penggunaan Ponsel Pintar Per Hari</u>	100
7.	<u>Karakteristik Subjek Berdasarkan Rentang Waktu Paling Sering Menggunakan Ponsel Pintar Secara Terus-Menerus Dalam Durasi Yang Panjang</u>	101
8.	<u>Karakteristik Subjek Berdasarkan Tujuan Utama Yang Paling Banyak Menghabiskan Waktu Penggunaan Ponsel Pintar Dalam Sehari</u>	102
C.	<u>Deskripsi Variabel Penelitian</u>	103
D.	<u>Hasil Penelitian</u>	105
1.	<u>Hubungan Kecemasan Sosial dengan Adiksi Ponsel Pintar</u>	105
2.	<u>Hubungan Kontrol Diri dengan Adiksi Ponsel Pintar</u>	106
3.	<u>Pengaruh Kecemasan Sosial dan Kontrol Diri Terhadap Adiksi Ponsel Pintar</u>	107
E.	<u>Diskusi</u>	109
F.	<u>Keterbatasan Penelitian</u>	124
<u>BAB V</u>		125
<u>PENUTUP</u>		125
A.	<u>Simpulan</u>	125
B.	<u>Saran</u>	126
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>		129
<u>LAMPIRAN</u>		

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 1. Orisinalitas Dan Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya</u>	49
<u>Tabel 2. Waktu dan Tempat Penelitian</u>	65
<u>Tabel 3. Norma Skoring Skala Likert</u>	68
<u>Tabel 4. <i>Blue print</i> Adiksi Ponsel Pintar.....</u>	70
<u>Tabel 5. <i>Blue Print</i> Kecemasan Sosial.....</u>	72
<u>Tabel 6. <i>Blue Print</i> Kontrol Diri.....</u>	73
<u>Tabel 7. Kategori Validitas Isi Guildford</u>	75
<u>Tabel 8. Hasil <i>Expert Judgement</i>.....</u>	76
<u>Tabel 9. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Adiksi Ponsel Pintar</u>	77
<u>Tabel 10. Hasil Diskriminasi Aitem Kecemasan Sosial</u>	78
<u>Tabel 11. Hasil Diskriminasi Aitem Kontrol Diri</u>	79
<u>Tabel 12. Hasil Validitas Konstruk Skala Adiksi Ponsel Pintar</u>	80
<u>Tabel 13. Hasil Validitas Konstruk Skala Kecemasan Sosial</u>	82
<u>Tabel 14. Hasil Validitas Konstruk Skala Kontrol Diri</u>	84
<u>Tabel 15. Kategori Koefisien Reliabilitas <i>Cronbach Alpha</i>.....</u>	85
<u>Tabel 16. Hasil Reliabilitas</u>	85
<u>Tabel 17. Hasil Uji Normalitas</u>	88
<u>Tabel 18. Hasil Uji Linearitas</u>	89
<u>Tabel 19. Deskripsi Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin</u>	96
<u>Tabel 20. Deskripsi Demografis Berdasarkan Usia</u>	97
<u>Tabel 21. Deskripsi Demografis Berdasarkan Semester.....</u>	97
<u>Tabel 22. Deskripsi Demografis Berdasarkan Program Studi</u>	98
<u>Tabel 23. Deskripsi Aktivitas Selain Berkuliah</u>	100
<u>Tabel 24. Deskripsi Durasi Rata-Rata Penggunaan Ponsel Pintar Per Hari</u>	100
<u>Tabel 25. Deskripsi Demografis Berdasarkan Rentang Waktu Paling Sering Menggunakan Ponsel Pintar Secara Terus-Menerus Dalam Durasi Yang Panjang.</u>	101
<u>Tabel 26. Deskripsi Demografis Berdasarkan Tujuan Utama Yang Paling Banyak Menghabiskan Waktu Penggunaan Ponsel Pintar Dalam Sehari</u>	103
<u>Tabel 27. Kategorisasi Deskripsi Variabel Penelitian</u>	104
<u>Tabel 28. Hasil Uji Korelasi <i>Spearman Rho</i> Kecemasan Sosial dengan Adiksi Ponsel Pintar.....</u>	105
<u>Tabel 29. Hasil Uji Korelasi <i>Spearman Rho</i> Kontrol Diri dengan Adiksi Ponsel Pintar</u>	106
<u>Tabel 30. Hasil Uji Regresi Berganda Kecemasan Sosial dan Kontrol Diri terhadap Adiksi Ponsel Pintar</u>	107

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 1. Kerangka Berpikir</u>	<u>47</u>
<u>Gambar 2. Rumus Aiken's V</u>	<u>74</u>

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin (Maksimum 20%)

86bd87bb5ccd47c8_Turnitin

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.unismabekasi.ac.id	426 words — 1%
2	repository.ub.ac.id	349 words — 1%
3	eprints.walisongo.ac.id	290 words — 1%
4	repository.um-suka.ac.id	268 words — 1%
5	repository.usd.ac.id	267 words — 1%
6	jurnal.fkip.ac.id	192 words — 1%
7	jurnalnasional.ump.ac.id	173 words — 1%
8	repository.unsaizu.ac.id	170 words — 1%
9	dspace.ui.ac.id	150 words — 1%
10	etheses.un-malang.ac.id	