

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
DI ERA DIGITAL**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

LIA RAHMAWATI
NBI: 1512200350

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
DI ERA DIGITAL**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

LIA RAHMAWATI

NBI: 1512200350

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
DI ERA DIGITAL**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

LIA RAHMAWATI

NBI: 1512200350

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 12 Januari 2026



Lia Rahmawati

NBI: 1512200350



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lia Rahmawati
NBI/ NPM : 1512200350
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DAN SELF-COMPASSION DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA DI ERA DIGITAL**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum.

Dibuat di : Surabaya

Pada tanggal : 15 Januari 2026

Yang Menyatakan



(Lia Rahmawati)

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Lia Rahmawati
NBI : 1512200350
JUDUL : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Self-Compassion Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Era Digital

Surabaya, 9 Januari 2026

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



(Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi)

Dosen Pembimbing II



(Drs. Herlan Pratikto, M.Psi)

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 11 Januari 2026

Dewan Penguji :

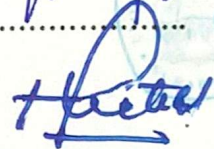
1. Dr. Muhammad Ghazali Bagus Ani Putra, S.Psi



2. Dr. Mamang Efendy S.Pd., M.Psi



3. Drs. Herlan Pratikto, M.Psi., Psikolog



**Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,**



**Dr. Diah Sofrah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NPP. 20510.02.0551**

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.”

(Q.S. Al-Baqarah : 286)

“Setiap keberhasilan lahir dari ketekunan, kekuatan, dan kesabaran, sementara kegagalan mengajarkan arti belajar dan bangkit. Jika ingin sukses, kurangi alasan dan perbanyak usaha. Karena Allah SWT Maha Melihat, Maha Mengetahui, dan Maha Menentukan segala yang terjadi.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT dan junjungan Nabi besar Muhammad SAW, yang melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis di berikan Kesehatan, kemudahan, dan kelancaran untk menjadi pribadi yang lebih baik. Engkau yang maha pengasih dan penyayang.

Karya ini saya persembahkan kepada:

Kedua Orang Tua

Ayah..., Ibu..., terima kasih atas setiap doa yang senantiasa engkau panjatkan kepada Allah SWT untuk mengiringi setiap langkah penulis. Terima kasih atas kasih dan sayang yang tak pernah terputus, dukungan yang tak pernah lelah, serta pengorbanan yang engkau berikan dengan tulus dan Ikhlas. Semua itu menjadi kekuatan bagi penulis dalam menggapai cita-cita, menjadi seorang wanita berakhlak mulia yang mampu mengamalkan ilmu dan memberikan manfaat bagi sesama.

Kedua Kakak Penulis

Kepada kakakku Lutfi dan Ardi. Terimakasih atas dukungannya secara moril maupun materil, terimakasih juga selalu menjadi garda terdepan dan mengusahakan yang terbaik untuk penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana.

Keponakan Penulis

Kepada keponakanku tersayang Havva. Terimakasih atas segala kelucuan kecil yang mampu mengadirkan tawa bagi penulis. Terimakasih atas dukungan tulusmu, atas antusiasme dan rasa banggamu terhadap setiap pencapaian yang penulis raih, sekecil apa pun itu. Terima kasih telah setia mendampingi penulis dalam setiap momen.

Sahabat Seperjuangan

Kepada teman- temanku Fishell, Meisya, Nadia, Vira, dan Nashwa. Kita telah menjadi satu keluarga yang saling menguatkan dalam perjalanan meraih cita-cita. Jatuh bangun, suka dan duka adalah bagian dari cerita yang kita lalui bersama.

Teruslah melangkah dengan semangat, ikhtiar, dan senyuman. Semoga kebersamaan ini selalu menjadi kenangan indah dan sumber kekuatan bagi kita semua.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Lia Rahmawati
NIM : 1512200350
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : Sidoarjo, 12 Juli 2004
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Ds. Ngaresrejo, Kec. Sukodono, Kab. Sidoarjo
No. Tlp : 085865118752
Email : liarahma925@gmail.com



B. Riwayat Pendidikan

2010 – 2016 SD Negeri Ngaresrejo
2016 – 2019 SMP Negeri 2 Sukodono
2019 – 2022 SMA Wachid Hasyim 2 Taman
2022 – 2026 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

Belum Pernah Bekerja

D. Riwayat Organisasi

Tidak Pernah Mengikuti Organisasi

E. Kemampuan

- **Microsoft Office Suite** : Mahir mengoperasikan MS Word, Exel (rumus dasar, tabel) dan PowerPoint.
- **Desain Grafis Dasar** : Menguasai penggunaan Canva untuk membuat konten visual sederhana
- **Manajemen Media Sosial** : Memahami dasar – dasar penggunaan Instagram & TikTok sebagai media publikasi

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Self-Compassion Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Era Digital".

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari hambatan serta rintangan yang terjadi, tetapi atas Rahmat-Nya melalui berbagai pihak yang membantu, membimbing dan memotivasi penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Harjo Seputro, S.T., M.T. Selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Ketua Program Studi S1 Fakultas Psikologi.
4. Dr. Mamang Effendy, S.Pd., M.Psi. Dosen Pembimbing I yang telah memberikan ilmu kepada penulis dan penyusun skripsi ini, senantiasa membimbing dan memberikan bantuan serta meluangkan pikiran, waktu, tenaga dalam memberikan petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.
5. Drs. Herlan Pratikto, MSi., Psikolog. Dosen pembimbing II yang telah memberikan ilmu kepada penulis dalam Menyusun skripsi ini, senantiasa membimbing dan memberikan bantuan serta meluangkan pikiran, waktu, tenaga dalam memberikan petunjuk hingga terselesainya skripsi ini.
6. Segenap Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
7. Ayah dan ibu yang selalu mengiringi do'a disetiap langkahku, memberikan cinta dan kasih sayang yang tulus. Berkat keikhlasan dan doa Ayah dan Ibu, penulis mampu menyelesaikan proses ini dengan penuh rasa Syukur.
8. Seluruh keluarga tercinta, yang selalu memberikan dukungan dan perhatian dalam setiap perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas kebersamaan dan kehangatan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
9. Rekan mahasiswa Program S1 Psikologi.
10. Mahasiswa UNTAG Surabaya yang telah bersedia menjadi subjek penelitian
11. Semua pihak yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga skripsi ini berguna bagi kita semua. Atas perhatiannya dan kesediaann membaca skripsi ini penulis ucapkan terima kasih.

Sidoarjo, 6 Januari 2026



Lia Rahmawati

1512200350

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN SELF-COMPASSION DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI ERA DIGITAL

Lia Rahmawati

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

liarahma925@gmail.com

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi psikologis yang mencerminkan kemampuan individu yang ditandai dengan penerimaan diri yang positif, kemampuan mengelolah tekanan, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Namun, pada mahasiswa di era digital, kesejahteraan psikologis belum berkembang secara optimal, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan self-compassion dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan melibatkan 136 mahasiswa aktif program S1 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sebagai sampel. Teknik sampel yang digunakan yaitu teknik quota sampling. Teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan self-compassion menunjukkan pengaruh yang positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Sebaliknya intensitas penggunaan media sosial menunjukkan hubungan yang negatif terhadap kesejahteraan psikologis, yang bermakna bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial cenderung diikuti dengan penurunannya kesejahteraan psikologis. Lebih lanjut, analisis mengenai self-compassion dengan kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh positif dan signifikan, hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki sikap self-compassion terhadap diri sendiri cenderung lebih mampu menerima kekurangan diri, mengelola tekanan akademik, serta menghadapi permasalahan dengan cara yang lebih adaptif, sehingga mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.

Kata Kunci : Intensitas Penggunaan Media Sosial, Self-Compassion, Kesejahteraan Psikologis

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USAGE INTENSITY
AND SELF-COMPASSION WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN
STUDENTS IN THE DIGITAL ERA***

Lia Rahmawati

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

liarahma925@gmail.com

ABSTRACT

Psychological well-being is a psychological condition that reflects an individual's abilities characterized by positive self-acceptance, the ability to manage stress, and having a clear life purpose. However, in college students in the digital era, psychological well-being has not developed optimally, so this study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and self-compassion with psychological well-being in college students. The method used in this study is a quantitative correlational one involving 136 active undergraduate students of the University of 17 August 1945 Surabaya as a sample. The sampling technique used is quota sampling. The data analysis technique used is multiple linear regression. The results of this study indicate that the intensity of social media use and self-compassion show a significant positive influence on psychological well-being. Conversely, the intensity of social media use shows a negative relationship with psychological well-being, which means that increasing the intensity of social media use tends to be followed by a decrease in psychological well-being. Furthermore, the analysis of self-compassion with psychological well-being has a positive and significant influence, this shows that students who have a self-compassionate attitude towards themselves tend to be more able to accept their shortcomings, manage academic pressure, and face problems in a more adaptive way, thus supporting the achievement of more optimal psychological well-being.

Keywords: *Intensity of Social Media Use, Self-Compassion, Psychological Well-Being*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	iv
.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah.....	6
B. Tujuan dan Manfaat.....	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian	6
C. Keaslian Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kesejahteraan Psikologis	11
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	11
2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis	12
3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	15
4. Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis.....	19
B. Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	20
1. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	20
2. Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial	22
3. Karakteristik Intensitas Penggunaan Media Sosia.....	23
4. Faktor- faktor yang mempengaruhi Intensitas Penggunaan Media Sosial	24

C. Self -Compassion.....	25
1. Definisi Self-Compassion	25
2. Aspek -Aspek Self-Compassion.....	27
3. Ciri-ciri Individu dengan Self-Compassion.....	29
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self -Compassion</i>	29
D. Kerangka Berpikir	31
E. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Populasi dan Partisipasi	35
1. Populasi.....	35
2. Partisipasi	35
B. Desain Penelitian	37
1. Desain Penelitian	37
2. Variabel Penelitian.....	38
3. Instrumen Peengumpulan Data	38
4. Skala Variabel Kesejahteraan Psikologis	39
5. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1).....	45
6. Skala Variabel Self-Compassion (X2)	49
C. Uji Prasyarat dan Analisis Data	53
1. Uji Prasyarat	53
2. Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian.....	57
B. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Mahasiswa Aktif Program S1	35
Tabel 2. Jumlah Sampel Setiap Fakultas	36
Tabel 3. Jumlah Sampel Yang Didapat	36
Tabel 4. Skala Likert.....	38
Tabel 5. Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis.....	39
Tabel 6. Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis.....	41
Tabel 7. Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis setelah uji terpakai:	42
Tabel 8. Kriteria Reliabilitas Cronbach's Alpha	44
Tabel 9. BluePrint Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	45
Tabel 10. Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	47
Tabel 11. Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis setelah uji terpakai.....	48
Tabel 12. BluePrint Skala Self-Compassion.....	50
Tabel 13. Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Self-Compassion	51
Tabel 14. Blueprint Skala Self-Compassion setelah uji terpakai	51
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial, Self-Compassion dan Kesejahteraan Psikologis	53
Tabel 16. Hasil Uji Linieritas Variabel Intensitas Penggunaan dan Kesejahteraan Psikologis.....	54
Tabel 17. Hasil Uji Linieritas Variabel Self-Compassion dan Kesejahteraan Psikologis.....	54
Tabel 18. Hasil Uji Multikolinieritas.....	54
Tabel 19. Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	55
Tabel 20. Hasil Klasifikasi Jenis Kelamin.....	57
Tabel 21. Distribusi Subjek Berdasarkan Usia	58
Tabel 22. Distribusi Subjek Berdasarkan Fakultas	58
Tabel 23. Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial	59
Tabel 24. Deskripsi Skala Self-Compassion.....	59
Tabel 25. Deskripsi Variabel Kesejahteraan Psikologis	59
Tabel 26. Hasil Uji Korelasi Simultan (Uji F).....	60
Tabel 27. Hasil Uji Parsial (Uji t).....	61
Tabel 28. Hasil Koefisien Determinasi (R^2)	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	33
-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Data Mahasiswa.....	73
Lampiran 2. Kuesioner Kesejahteraan Psikologis dan Skala Penelitiannya	75
Lampiran 3. Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	79
Lampiran 4. Kuesioner Self-Compassion dan Skala Penelitiannya	81
Lampiran 5. Tabulasi Skala Kesejahteraan Psikologis	84
Lampiran 6. Skor Jawaban Kuesioner Skala Intensitas Penggunaan Media	85
Lampiran 7. Tabulasi Nilai Self-Compassion.....	86
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis...	87
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Intensitas Penggunaan	88
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Self-Compassion	89
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas	90
Lampiran 12. Hasil Uji Linieritas.....	91
Lampiran 13. Hasil Uji Multikolinieritas	91
Lampiran 14. Hasil Uji Heteroskedastisitas	92
Lampiran 15. Hasil Uji Simultan.....	92
Lampiran 16. Hasil Uji Parsial	93
Lampiran 17. Uji Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	93
Lampiran 18. Uji Demografi Responden Berdasarkan Usia.....	94
Lampiran 19. Uji Demografi Responden Berdasarkan Fakultas.....	94
Lampiran 20. Uji Deskriptif Variabel Kesejahteraan Psikologis	95
Lampiran 21. Uji Deskriptif Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	95
Lampiran 22. Uji Deskriptif Variabel Self-Compassion	95