

**HUBUNGAN KECANDUAN GADGET DENGAN REGULASI
EMOSI PADA MAHASISWA FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



SKRIPSI

Diajukan kepada :

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh:

MUHAMAD RIZKI CANDRA DINATA

NIM : 22190037

**PRODI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2026

**HUBUNGAN KECANDUAN GADGET DENGAN REGULASI
EMOSI PADA MAHASISWA FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



**Diajukan
Kepada Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)**

**Oleh:
Muhamad Rizki Candra Dinata
NIM. 22190037**

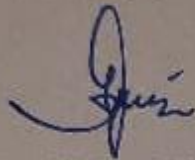
Pembimbing:
1. Dr. Sri Susanti M. A
2. Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026**

NOTA PERSETUJUAN MUNAQASYAH

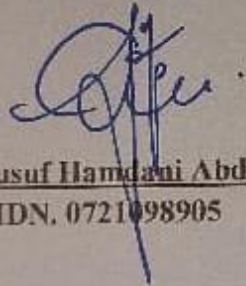
Skripsi oleh Muhamad Rizki Candra Dinata (22190037) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Ponorogo,
Pembimbing I,



Dr. Sri Susanti, M.A
NIDN. 0727096901

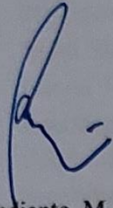
Ponorogo,
Pembimbing II,



Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi
NIDN. 0721098905

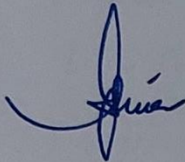
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 25 Mei 2026



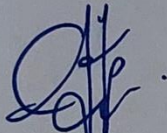
Dr. Rudianto, M.Ag
NIDN :0715046402

Penguji Utama



Dr. Sri Susanti, M.A
NIDN :072709691

Ketua Penguji



Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi
NIDN :0721098905

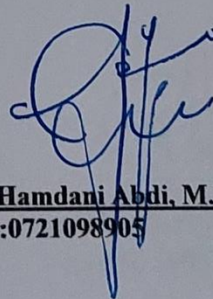
Sekretaris

Mengasahkan,
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Mengetahui,
Kepala Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Dr. Katni, M.Pd.I
NIK: 1983051520170912



Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi
NIDN :0721098905



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS AGAMA ISLAM

Jl. Budi Utomo No.10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia Telp (0352) 481124, Fax.
(0352) 461796, e-mail : akademik@umpo.ac.id, Website : www.umpo.ac.id
Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
(SK Nomor 169/SK/Akred/PT/IV/2015)

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

1. Nama Mahasiswa : Muhamad Rizki Candra Dinata
2. NIM : 22190037
3. Program Studi : Psikologi Islam
4. Judul Skripsi : Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo
5. Pembimbing I : Dr. Sri Susanti., M.A
6. Pembimbing II : Yusuf Hamdani Abdi., M.Psi
7. Daftar Konsultasi :

Tanggal	Paraf Pembimbing		Keterangan
	I	II	
21/10/25			Bimbingan Sampul
9/12/25			Revisi Definisi Operasional
12/12/25			Revisi kerangka berpikir
17/12/25			Revisi Blueprint
28/12/25			Revisi populasi & sampel
5/1/26			Revisi manfaat praktis
12/1/26			Revisi Uji Realibilitas
19/1/26			Revisi pembahasan
26/2/26			Revisi BAB IV
9/3/26			Revisi Penelitian terdahulu
6/4/26			Abstrak
13/4/26			ACC

8. Tanggal selesai Penulisan Skripsi : 12 Mei 2026
 9. Tanggal selesai Bimbingan : 12 Mei 2026
- Pembimbing I, Pembimbing II,

Dr. Sri Susanti., M.A
NIDN. 0727096901

Yusuf Hamdani Abdi., M.Psi
NIDN. 0721098905

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Muhamad Rizki Candra Dinata

NIM : 22190037

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan bahwa “Skripsi” yang akan Saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dengan judul :

Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

adalah hasil karya Saya sendiri, bukan “duplikasi” karya orang lain. Selanjutnya apabila dikemudian hari ada “klaim” dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan atau Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, tetapi menjadi tanggungjawab saya sendiri.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Ponorogo, 12 Mei 2026

Hormat saya,



Muhamad Rizki Candra Dinata
NIM. 22190037

MOTTO

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ

(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. (Q.S Al-Hadid : 23)

Apa yang diperlukan untuk mengubah seseorang adalah mengubah kesadarannya tentang dirinya sendiri. (Abraham Maslow)

Barang siapa yang berani memaksa diri untuk bisa dan berusaha mustahil takkan berhasil. (Drs. KH. Muhammad Ma'shum Yusuf)

"لا غالب إلا بالله"

Tidak ada yang menang atau mengalahkan kecuali dengan pertolongan Allah SWT.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmannirrohim, Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo”*** ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umat beliau hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa pertolongan Allah SWT serta dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak tantangan dan hambatan yang dihadapi, baik dalam proses pengumpulan data, pengolahan data, maupun penyusunan laporan penelitian. Namun berkat doa, dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak, seluruh proses tersebut dapat dilalui dengan baik hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Terselesainya skripsi ini tentu berkat dukungan dan do'a dari banyak pihak yang membantu Penulis dan mendapatkan banyak pengalaman, serta pelajaran. Oleh

karena itu, pada kesempatan kali ini Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih khususnya kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Dr. Katni, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Yusuf Hamdani Abdi, M. Psi selaku Kaprodi Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo
4. Dr. Sri Susanti, M.A dan Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi. selaku dosen pembimbing I dan II dalam penyelesaian skripsi ini. Terimakasih telah membimbing dan membantu Penulis dengan penuh kesabaran hingga akhirnya berada ditahap ini.
5. Seluruh dosen pada Prodi Psikologi Islam dan dosen Fakultas Agama Islam yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pembelajaran yang sangat berharga selama penulis menempuh pendidikan di bangku perkuliahan.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua bapak Ahmad Sukur dan ibu Murdiana tercinta, terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, perjuangan, pengorbanan, serta kerja keras yang selalu diberikan demi masa depan penulis. Terima kasih karena selalu menjadi alasan penulis untuk tetap kuat dan bertahan dalam setiap keadaan. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan besarnya cinta dan ketulusan Bapak dan Ibu.

Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan dalam setiap langkah Bapak dan Ibu.

7. Adik tercinta, Najwa Fatimatuz Zahra, yang selalu memberikan semangat, doa, dukungan, tawa, dan kebersamaan yang selalu menguatkan penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Kepada nenek, Mbah uti Sunarti yang senantiasa memberikan doa, perhatian, semangat, dan dukungan kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga terselesaikannya skripsi ini.
9. Seseorang yang spesial, Oktavia Hesti Maharani, yang selalu hadir menemani setiap proses perjuangan penulis, memberikan dukungan, doa, perhatian, semangat, serta menjadi tempat berkeluh kesah dalam suka maupun duka selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena selalu sabar mendengarkan, menguatkan, dan tidak pernah lelah menemani penulis hingga mampu menyelesaikan tahap ini. Semoga segala kebaikan dan ketulusan yang diberikan selalu menjadi hal indah yang dikenang oleh penulis.
10. Seluruh sahabat dan teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan, bantuan, semangat, serta kebersamaan selama menjalani perkuliahan.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

12. Untuk yang terakhir aku ucapkan banyak terima kasih pada diri ini sendiri, terima kasih karena telah mampu bertahan, berjuang, dan tidak menyerah sampai berada di titik ini. Terima kasih telah kuat menghadapi berbagai proses, tekanan, dan rasa lelah selama perjalanan menyelesaikan pendidikan dan skripsi ini. Terima kasih karena tetap memilih bangkit meskipun banyak hal tidak berjalan sesuai harapan. Semua perjuangan, pengorbanan waktu, tenaga, dan pikiran yang telah dilalui menjadi bukti bahwa diri ini mampu melewati setiap tantangan dengan baik. Semoga apa yang telah diperjuangkan hari ini menjadi awal dari langkah-langkah besar menuju masa depan yang lebih baik, penuh kebahagiaan, kesuksesan, dan keberkahan.

Ponorogo, 12 Mei 2026



Muhamad Rizki Candra Dinata

DAFTAR ISI

MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II	12
TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Penelitian Terdahulu	12
B. Landasan Teori.....	18
1. Teori Kecanduan Gadget.....	18
2. Teori Regulasi Emosi	22
C. Kerangka Berpikir.....	23
D. Kerangka Kerja (Framework)	25
E. Hipotesis Penelitian	26
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN.....	28
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	28
B. Variabel dan Desain Penelitian	29

C. Populasi dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel	31
D. Instrumen Penelitian	35
1. Skala Kecanduan Gadget	35
2. Skala Regulasi Emosi	40
3. Format dan penyusunan instrument	42
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Teknik Analisis Data	45
BAB IV	50
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Lokasi Penelitian	50
B. Penyajian Data dan Hasil Penelitian	51
1. Uji Validitas	51
2. Uji Reabilitas	53
3. Uji Asumsi Statistik	55
4. Uji Hipotesis	58
5. Uji Korelasi Pearson Product Moment	59
6. Uji Analisis Deskriptif	61
C. Pembahasan Hasil Penelitian	62
1. Tingkat Kecanduan Gadget	62
2. Tingkat Regulasi Emosi	66
3. Hubungan kecanduan gadget dengan regulasi emosi	67
BAB V	70
PENUTUP	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Definisi Operasional.....	6
Tabel 3. 1 Populasi Mahasiswa	30
Tabel 3. 2 Sampel Populasi Mahasiswa	34
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kecanduan Gadget.....	37
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Regulasi Emosi	41
Tabel 3. 5 Interpretasi kekuatan korelasi.....	47
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Regulasi Emosi	51
Tabel 4. 2 Hasil Uji Reabilitas Kuisisioner Kecanduan Gadget Dan Regulasi Emosi.....	54
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reabilitas Kuisisioner Kecanduan Gadget.....	54
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reabilitas Kuisisioner Regulasi Emosi	54
Tabel 4. 5 Uji Normalitas	56
Tabel 4. 6 Uji Linieritas.....	57
Tabel 4. 7 Uji Hipotesis Non-Parametrik.....	58
Tabel 4. 8 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment	60
Tabel 4. 9 Uji Analisis Statistik Deskriptif	61

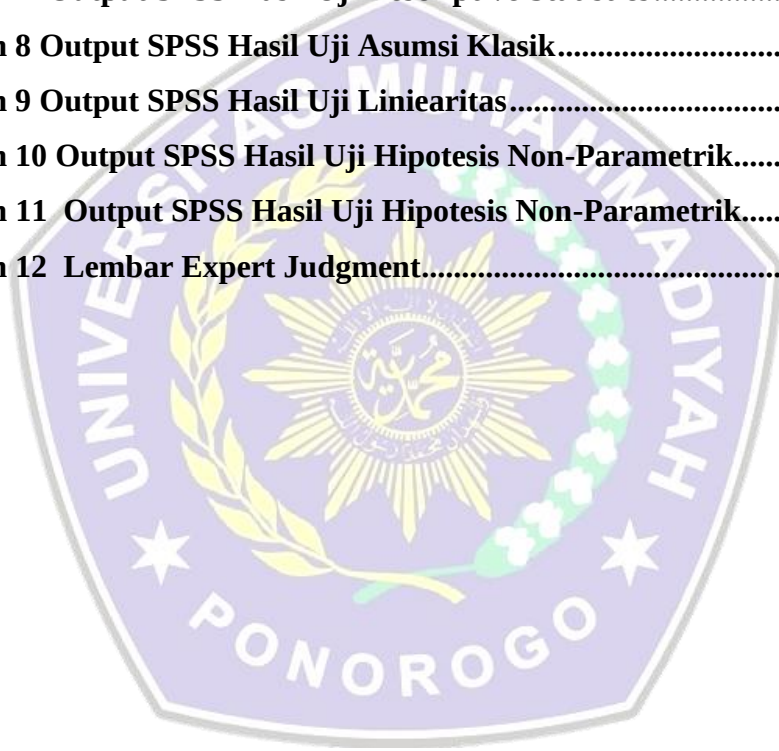
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	24
Gambar 2. 2 Kerangka Kerja	25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Skala Kecanduan Gadget	77
Lampiran 2 Blue Print Skala Regulasi Emosi.....	81
Lampiran 3 Kuiseoner Penelitian Try Out	83
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian (Setelah Tryout).....	86
Lampiran 5 Output SPSS Hasil Uji Validitas Dan Uji Reabilitas.....	111
Lampiran 6 Output SPSS Hasil Uji Validitas Dan Uji Reabilitas.....	112
Lampiran 7 Output SPSS Hasil Uji Descriptive Statistics.....	113
Lampiran 8 Output SPSS Hasil Uji Asumsi Klasik.....	113
Lampiran 9 Output SPSS Hasil Uji Linieritas.....	113
Lampiran 10 Output SPSS Hasil Uji Hipotesis Non-Parametrik.....	114
Lampiran 11 Output SPSS Hasil Uji Hipotesis Non-Parametrik.....	114
Lampiran 12 Lembar Expert Judgment.....	115



ABSTRAK

Muhamad Rizki Candra Dinata. 2026. SKRIPSI. Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Pembimbing 1 : Dr. Sri Susanti, MA. Pembimbing 2 : Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi

Kata kunci : Kecanduan Gadget, Regulasi Emosi, Mahasiswa, Penggunaan gadget, Kesehatan Mental

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecanduan gadget dan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Ponorogo. Fenomena meningkatnya insensitas penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa menimbulkan kekhawatiran terhadap dampak psikologis, khususnya dalam mengelola emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel peneliti berjumlah 107 mahasiswa yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa aktif dan menggunakan gadget minimal 4 jam per hari. Instrumen yang digunakan adalah *Smartphone Addiction Scale (SAS)* dan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecanduan gadget sebesar 28 dan 55 dengan rata-rata 43.23, dan standar deviasi 5,882. Sementara itu, regulasi emosi memiliki nilai minimum 14 dan maksimum 33, dengan rata-rata 25,20 dan standar deviasi 4,172. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,716 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p > 0,05$). Selain itu, uji Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien sebesar 0.720 dengan signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara kecanduan gadget dan regulasi emosi. Arah hubungan positif mengindikasikan bahwa peningkatan skor kecanduan gadget diikuti oleh peningkatan skor kesulitan regulasi emosi. Dengan demikian, diperlukan strategi pengendalian penggunaan gadget untuk menjaga kesehatan psikologis mahasiswa.

ABSTARCT

Muhamad Rizki Candra Dinata. 2026. THESIS. *The Relationship between Gadget Addiction and Emotional Regulation in Students of the Faculty of Islamic Studies, Muhammadiyah University of Ponorogo.* Supervisor 1: Dr. Sri Susanti, MA. Supervisor 2: Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi

Keywords: *Gadget Addiction, Emotional Regulation, Students, Gadget Use, Mental Health*

This study aims to analyze the relationship between gadget addiction and emotional regulation among students at the Faculty of Islamic Studies, Ponorogo University. The increasing intensity of smartphone use among students raises concerns about its psychological impact, particularly on emotional management. This study used a quantitative approach with correlational methods. The sample consisted of 107 students selected based on specific criteria: active students who used gadgets for at least four hours per day. The instruments used were the Smartphone Addiction Scale (SAS) and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). The analysis showed that gadget addiction levels were 28 and 55, with a mean of 43.23 and a standard deviation of 5.882. Meanwhile, emotional regulation had a minimum score of 14 and a maximum of 33, with a mean of 25.20 and a standard deviation of 4.172. The Pearson Product Moment correlation test showed a correlation coefficient of 0.716 with a significance value of 0.000 ($p > 0.05$). Furthermore, the Spearman's rho test showed a coefficient value of 0.720 with a significance level of 0.000. These results indicate a strong and significant relationship between gadget addiction and emotional regulation. The positive direction of the relationship indicates that increasing gadget addiction scores are followed by increasing emotional regulation difficulties scores. Therefore, strategies to control gadget use are needed to maintain students' psychological health.