



- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PENGARUH *SENSATION SEEKING*, KECANDUAN MEDIA SOSIAL, DAN PROKRASTINASI AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA

ZIYADATU AL-IMAN



**PROGRAM STUDI ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Sensation seeking*, Kecanduan Media Sosial, dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2026

Ziyadatu Al-Iman

I2401221110



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

ZIYADATU AL-IMAN. Pengaruh *Sensation seeking*, Kecanduan Media Sosial, dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. Dibimbing oleh ISTIQLALIYAH MUFLIKHATI.

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik selama penyelesaian skripsi yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan subjektif. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *sensation seeking*, kecanduan media sosial, dan prokrastinasi akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Penelitian menggunakan desain kuantitatif *cross-sectional* melalui survei daring terhadap 254 mahasiswa semester 6–8 di Indonesia. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji korelasi, dan SEM-PLS. Responden berkategori sedang pada *sensation seeking*, kecanduan media sosial, prokrastinasi akademik, dan kesejahteraan subjektif. Analisis SEM menunjukkan *sensation seeking* berpengaruh positif terhadap kecanduan media sosial dan kesejahteraan subjektif, kecanduan media sosial berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan prokrastinasi akademik berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan subjektif. *Sensation seeking* tidak berpengaruh langsung terhadap prokrastinasi akademik, dan kecanduan media sosial tidak berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan subjektif, tetapi *sensation seeking* berpengaruh tidak langsung melalui kecanduan media sosial dan prokrastinasi akademik. Temuan ini memperkuat *Self-Regulated Learning Theory* dan pentingnya regulasi diri.

Kata kunci: kecanduan media sosial, kesejahteraan subjektif, mahasiswa tingkat akhir, prokrastinasi akademik, *sensation seeking*

ABSTRACT

ZIYADATU AL-IMAN. The Influence of Sensation seeking, Social Media Addiction, and Academic Procrastination on Students' Subjective Well-Being. Supervised by ISTIQLALIYAH MUFLIKHATI.

Final-year students often face academic pressure during the thesis completion, which can potentially affect their subjective well-being. This study aims to analyze the influence of sensation seeking, social media addiction, and academic procrastination on students' subjective well-being. The research used a quantitative cross-sectional design through an online survey of 254 students in semesters 6–8 in Indonesia. The data were analyzed using descriptive statistics, correlation tests, and SEM-PLS. Respondents fell into the moderate category for sensation seeking, social media addiction, academic procrastination, and subjective well-being. SEM analysis showed that sensation seeking has a positive effect on social media addiction and subjective well-being, social media addiction has a positive effect on academic procrastination, while academic procrastination has a negative effect on subjective well-being. Sensation seeking doesn't directly affect academic procrastination, and social media addiction doesn't directly impact subjective well-being, but sensation seeking does have an indirect effect through social media addiction and academic procrastination. These findings support Self-Regulated Learning Theory and highlight the importance of self-regulation.

Keywords: academic procrastination, final-year students, sensation seeking, social media addiction, subjective well-being



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

PENGARUH *SENSATION SEEKING*, KECANDUAN MEDIA SOSIAL, DAN PROKRASTINASI AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA

ZIYADATU AL-IMAN

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen

**PROGRAM STUDI ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

1. Dr. Irni Rahmayani Johan, S.P., M.M.
2. Rahmi Damayanti S.Si., M.Si



LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh *sensation seeking*, kecanduan media sosial, dan prokrastinasi akademik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa

Nama : Ziyadatu Al-Iman
NIM : I2401221110

Disetujui oleh

Pembimbing :

Dr. Ir. Istiqlaliyah Muflikhati, M.Si.
NIP. 196406161989032014

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen:

Dr. Alfiasari, S.P., M.Si.
NIP 198112182006042015

Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni Fakultas Ilmu Sosial dan Ekologi Manusia:

Prof. Dr. Megawati Simanjuntak, S.P., M.Si.
NIP 197211032005012002

Tanggal Ujian: 13 Juli 2026

Tanggal Lulus:



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala rahmat, karunia, dan ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Sensation Seeking*, Kecanduan Media Sosial, dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ilmu Sosial dan Ekologi Manusia IPB University.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Ir. Istiqlaliyah Muflikhati, M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta berbagai masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Dr. Irni Rahmayani Johan, S.P., M.M. selaku dosen penguji satu, Ibu Rahmi Damayanti, S.Si., M.Si. selaku dosen penguji dua, Dr. Yulina Eva Riany, S.P., M.Ed. selaku dosen pembimbing akademik, serta Ibu Ismayanti Pratiwi, S.Si., M.Si. selaku dosen moderator pada kolokium dan seminar hasil atas kritik, saran, arahan, dukungan, doa, serta masukan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi. Penghargaan yang tulus juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen atas ilmu, pengalaman, dan pembelajaran yang telah diberikan selama masa perkuliahan, serta kepada seluruh tenaga kependidikan yang telah membantu kelancaran administrasi akademik hingga penyelesaian skripsi.

Ucapan terima kasih yang mendalam penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Muzakkar, S.T.,M.T. dan Ibu Dewi Mona, S.T., atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, dukungan, motivasi, dan semangat yang tiada henti diberikan kepada penulis. Terima kasih kepada seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan doa dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada para sahabat tercinta, Nurina, Syafina, Rukmana, Naira, Arsy serta rekan-rekan satu bimbingan, Zakia, Raisha, Hellen, Annisa, dan Tasnim, yang selalu memberikan bantuan, motivasi dan semangat selama proses penyusunan skripsi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen Angkatan 59 atas kebersamaan, pengalaman, dan dukungan yang telah diberikan selama masa perkuliahan.

Penulis juga menghaturkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini serta kepada semua pihak yang telah membantu dan berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat di sebutkan satu per satu. Akhir kata, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan masalah khusus ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan kedepannya. Semoga karya ilmiah ini dapat memberi manfaat bagi pihak yang membutuhkan dan menjadi bagian dari kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Terima kasih.

Bogor, Juli 2026

Ziyadatu Al-Iman



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	x
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat	5
II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Self Regulated Learning Theory</i>	7
2.2 <i>Sensation Seeking</i>	7
2.3 Kecanduan Media Sosial	8
2.4 Prokrastinasi Akademik	9
2.5 Kesejahteraan Subjektif	10
2.6 Mahasiswa Tingkat Akhir	10
2.6 Pengaruh <i>Sensation seeking</i> terhadap Kecanduan Media Sosial	11
2.7 Pengaruh <i>Sensation seeking</i> terhadap Prokrastinasi Akademik	11
2.8 Pengaruh Kecanduan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik	12
2.9 Pengaruh <i>Sensation seeking</i> terhadap Kesejahteraan Subjektif	13
2.10 Pengaruh Kecanduan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif	13
2.11 Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Kesejahteraan Subjektif	14
2.12 Kerangka Pemikiran	14
III METODE PENELITIAN	16
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian	16
3.2 Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel	16
3.3 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	17
3.4 Pengukuran Variabel	19
3.5 Pengolahan dan Analisis Data	21
3.6 Definisi Operasional	23
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Karakteristik Responden	25
4.2 Perilaku Penggunaan Media Sosial	26
4.3 Deskripsi Indikator Variabel	27
4.5 Hasil Analisis SEM-PLS	37
4.6 Pembahasan	45
4.8 Implikasi Penelitian	52
V SIMPULAN DAN SARAN	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	64
RIWAYAT HIDUP	76



DAFTAR TABEL

1	Variabel, skala data, dan pilihan jawaban	17
2	Analisis data dan tujuan penelitian	22
3	Sebaran responden berdasarkan penggunaan media sosial	26
4	Sebaran responden berdasarkan jawaban <i>sensation seeking</i>	28
5	Sebaran responden berdasarkan kategori <i>sensation seeking</i>	29
6	Sebaran responden jawaban berdasarkan kecanduan media sosial	30
7	Sebaran responden berdasarkan kategori kecanduan media sosial	31
8	Sebaran responden berdasarkan jawaban prokrastinasi akademik	32
9	Sebaran responden berdasarkan kategori prokrastinasi akademik	33
10	Sebaran responden berdasarkan karakteristik kesejahteraan subjektif	34
11	Sebaran responden berdasarkan variabel kesejahteraan subjektif	35
12	Hubungan karakteristik responden dengan <i>sensation seeking</i> , kecanduan media sosial, prokrastinasi akademik, dan kesejahteraan subjektif	36
13	Hasil kontribusi indikator terhadap setiap variabel	38
14	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i> , <i>Composite Reliability</i> , <i>AVE</i>	40
15	Hasil analisis model struktural R-Square	41
16	Hasil pengujian hipotesis pengaruh langsung variabel laten	43
17	Hasil uji pengaruh variabel tidak langsung	44
18	Hasil dekomposisi efek langsung, tidak langsung, dan total pengaruh	45

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka Penelitian	15
2	Model Structural Equation Modeling (SEM)	23
3	Model akhir struktural SEM-PLS	39

DAFTAR LAMPIRAN

1	Kuesioner Penelitian	65
2	Uji Korelasi Spearman karakteristik individu dengan variabel	71
3	Sebaran (%) berdasarkan skala jawaban <i>Sensation Seeking</i>	72
4	Sebaran (%) berdasarkan skala jawaban Kecanduan media sosial	72
5	Sebaran (%) berdasarkan skala jawaban Prokrastinasi akademik	73
6	Sebaran (%) berdasarkan skala jawaban Kesejahteraan Subjektif	74
7	Sebaran domisili responden berdasarkan provinsi	75
8	Model SEM	75