

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP
KECENDERUNGAN KECANDUAN
MEDIA SOSIAL INSTAGRAM
PADA REMAJA**

SKRIPSI

Oleh :

Indah Sekar Rini

202010515191



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap
Kecenderungan Kecanduan Media Sosial
Instagram pada Remaja

Nama Mahasiswa : Indah Sekar Rini

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515191

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi


Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Juni 2024

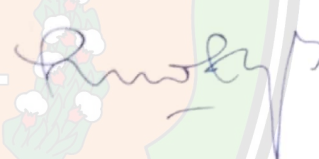
Jakarta, 25 Juni 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II


Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0313128901


Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0326107706

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap
Kecenderungan Kecanduan Media Sosial
Instagram pada Remaja
Nama Mahasiswa : Indah Sekar Rini
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515191
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Juni 2024

Jakarta, 25 Juni 2024

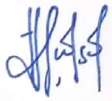
MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Prof. Adi Fahrudin, Ph.D
NIDN. 0012016608
Penguji I : Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0313128901
Penguji II : Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0326107706

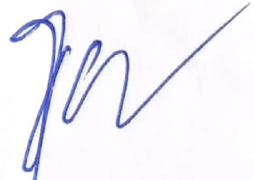
MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi


Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.

NIDN. 0314078503


Prof. Adi Fahrudin, Ph.D

NIDN. 0012016608

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja ini adalah benar – benar merupakan hasil karya tulis saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 25 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Indah Sekar Rini

202010515191

ABSTRAK

Indah Sekar Rini. 202010515191. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja.

Studi ini memiliki tujuan yaitu menguji pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial instagram pada remaja maka teknik kuantitatif korelasional digunakan dalam penelitian ini. Sampel yang diperoleh yaitu sebanyak 102 siswa (kelas 8 dan 9) dengan menggunakan teknik convenience sampling. Alat ukur yang digunakan adalah *Self Control Scale in Social Media* dan *The Instagram Addiction Scale* yang telah dimodifikasi. Berdasarkan hasil analisis data yang diolah menggunakan metode analisis regresi *stepwise* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Instagram pada remaja. Remaja masih dalam tahap pengembangan dan belum sempurna, sehingga masih terbuka untuk pengaruh dari lingkungan dan kebiasaan yang sulit diubah maka dari itu diperlukan pengawasan dan bimbingan dari orang tua untuk mengatur perilaku penggunaan media sosial Instagram.

Kata Kunci : Instagram, Kecenderungan Kecanduan, Kontrol Diri, Media Sosial dan Pelajar.

ABSTRACT

Indah Sekar Rini. 202010515191. *The Influence of Self-Control on the Tendency of Instagram Social Media Addiction in Adolescents.*

This study aims to examine the effect of self-control on the tendency of Instagram social media addiction in adolescents, so the correlational quantitative technique is used in this study. The sample obtained was 102 students (grades 8 and 9) using convenience sampling technique. The measuring instruments used are the Self Control Scale in Social Media and The Instagram Addiction Scale which has been modified. Based on the results of data analysis processed using the stepwise regression analysis method, it shows that there is a significant influence between Self-Control on the Tendency of Instagram Social Media Addiction in adolescents. Teenagers are still in the development stage and are not perfect, so they are still open to influences from the environment and habits that are difficult to change, therefore supervision and guidance from parents are needed to regulate the behavior of using Instagram social media.

Keywords : *Addiction Tendencies, Instagram, Social Media, Self-Control and Students.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan di waktu yang tepat dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Instagram pada Remaja” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak luput dari dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Pada kesempatan ini, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam – dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Adi Fahrudin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan saran, arahan, bantuan, serta motivasi selama proses penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Dr. Sulistiasih, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan selama perkuliahan.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya serta seluruh staff Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam pengurusan akademik selama perkuliahan.
6. Kepada keluarga peneliti, Alm. Papa, Mama dan kakak – kakak saya yang sudah membantu peneliti dalam memberikan dukungan baik secara moril dan materi, kasih sayang, dan semangat tiada henti.

7. Kepada teman – teman seperjuangan saya, Intan Antika, Faradilla, Firstya Thurfah, Enisa Zahrotunnikha, Aulia Azzahara, Dyah Tiaranissa dan teman – teman lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terima kasih karena selalu mendukung dan memberikan motivasi untuk selalu semangat dalam menjalankan semua proses ini.
8. Kepada seluruh responden penelitian, terima kasih telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri. Terima kasih untuk tidak menyerah, terima kasih karena sudah bertahan sampai sejauh ini, terima kasih untuk selalu mau diajak berperang dengan isi kepala, dan terima kasih karena sudah bisa membuktikan bahwa kamu bisa melewati semuanya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti sangat menerima kritik dan saran yang diberikan.

Jakarta, 07 Juni 2024



Indah Sekar Rini

202010515191

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	2
1.1.Latar Belakang Masalah	2
1.2.Rumusan Masalah	8
1.3.Tujuan Penelitian	9
1.4.Manfaat Penelitian	10
1.4.1.Manfaat Teoritis	10
1.4.2.Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1.Uraian Variabel	11
2.1.1.Kecenderungan Kecanduan Media Sosial (Instagram)	11
2.1.2.Kontrol Diri	15
2.2.Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Instagram	18
2.3.Hipotesis Penelitian	20

2.4.Kerangka Berpikir Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1.Tipe Penelitian	21
3.2.Identifikasi Variabel Penelitian	21
3.3.Definisi Operasional	21
3.3.1.Definisi Operasional Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Instagram	21
3.3.2.Definisi Operasional Kontrol Diri	22
3.4.Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.4.1.Populasi	22
3.4.2.Sampel dan Sampling	23
3.5.Teknik Pengumpulan Data	24
3.5.1.Instrumen Penelitian	24
3.5.2.Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	27
3.6.Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
4.1.Profil Responden Penelitian	31
4.2.Pelaksanaan Penelitian	33
4.2.1.Persiapan Penelitian	33
4.2.2.Pelaksanaan Penelitian	35
4.2.3.Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	36
4.3.Hasil Penelitian	39
4.3.1.Profil Demografis	39
4.3.2.Uji Asumsi Penelitian	41
4.3.3.Kategorisasi Penelitian	41

4.3.4. Uji Hipotesis	46
4.4. Diskusi dan Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1. Kesimpulan	54
5.2. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	62



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Alternatif Jawaban	24
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Instagram Sebelum Uji Coba	26
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba	27
Tabel 3. 4 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem	28
Tabel 3. 5 Klasifikasi Skor Reliabilitas	29
Tabel 3. 6 Klasifikasi Kekuatan Korelasi	30
Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian	33
Tabel 4. 2 Validitas Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Instagram	37
Tabel 4. 3 Validitas Skala Kontrol Diri	38
Tabel 4. 4 Reliabilitas Skala Penelitian	39
Tabel 4. 5 Profil Demografis	39
Tabel 4. 6 Perbedaan Profil Demografis	40
Tabel 4. 7 Uji Asumsi Penelitian	41
Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Penelitian	43
Tabel 4. 9 Kategorisasi Data Penelitian	46
Tabel 4. 10 Hasil Uji Korelasi Product Moment Pearson	46
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Hipotesis Regresi	47
Tabel 4. 12 Hasil Sumbangan Efektif (Model Summary)	48
Tabel 4. 13 Hasil Persamaan Regresi (Coefficient)	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Penelitian	20
Gambar 4. 1 Jenis Kelamin	31
Gambar 4. 2 Usia	32
Gambar 4. 3 Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Awal Penelitian Skripsi	63
Lampiran 2 Bukti Survey Awal Penelitian	64
Lampiran 3 Instrumen Alat Ukur Penelitian Sebelum Uji Coba	65
Lampiran 4 Bukti Google Form Uji Coba Alat Ukur Penelitian	67
Lampiran 5 Bukti Penyebaran Data Uji Coba Alat Ukur Penelitian	68
Lampiran 6 Instrumen Alat Ukur Penelitian Setelah Uji Coba	69
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Skripsi	71
Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian Skripsi dari Sekolah	72
Lampiran 9 Bukti Penyebaran Kuesioner Penelitian Skripsi	73
Lampiran 10 Tabel Coding Uji Coba	75
Lampiran 11 Tabel Coding Penelitian	77
Lampiran 12 Hasil SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas	83
Lampiran 13 Hasil SPSS Perbedaan Profil Demografis	85
Lampiran 14 Hasil SPSS Uji Asumsi	88
Lampiran 15 Hasil SPSS Uji Hipotesis	89
Lampiran 16 Hasil SPSS Kategorisasi Data	91
Lampiran 17 Kartu Bimbingan Skripsi	92