

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN  
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi**



Klemens Agus Abimanyu

19090000131

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG  
2023**

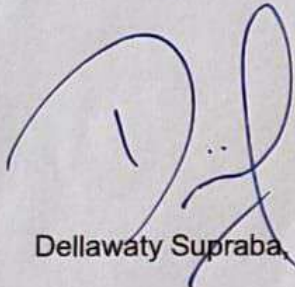
## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Klemens Agus Abimanyu  
Nim : 19090000131  
Universitas : Merdeka Malang  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Judul SKripsi : Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan  
Kecanduan Media Sosial pada Dewasa Awal

Malang, 1 September 2023

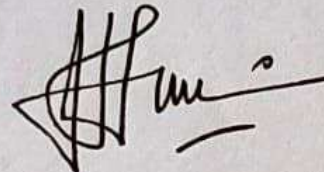
### DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang W. W., S.Psi., M.Si., Psikolog

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN KECANDUAN  
MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL**

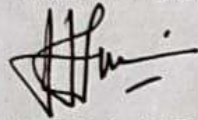
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Klemens Agus Abimanyu  
19090000131

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 1 September 2023**

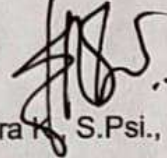
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



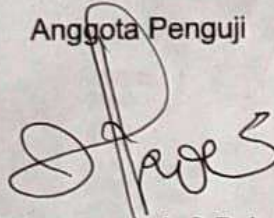
Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi, Psikolog

Sekretaris Penguji



Firlia Candra K., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji



Al Thuba Septa Priynggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana

Malang, 1 September 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang W.W., S.Psi., M.Si., Psikolog

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Klemens Agus Abimanyu  
Nomor Pokok : 19090000131  
Program Studi : Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan  
Kecanduan Media Sosial pada Dewasa Awal  
Lokasi Tempat Penelitian : Malang  
Alamat Rumah Asal : Jl. Derkuku Selatan No.25  
No. Telp/Email : 085655294424 / [klemensabimanyu06@gmail.com](mailto:klemensabimanyu06@gmail.com)

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut diatas benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia untuk dicabut gelar dan akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 1 September 2023



Klemens Agus Abimanyu

## **MOTTO**

“Keep On Moving” (MVMNT)

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua dan adik saya tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan serta semangat yang tiada hentinya untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Kalianlah penyemangat penulis dalam menggapai cita-cita.

Teman-teman yang senantiasa menemani, membantu dan menyemangati selama proses perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Tak lupa juga untuk diri sendiri yang sudah mau berjuang dan bertanggung jawab hingga pada akhirnya berhasil menyelesaikan skripsi dengan baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, kerana dengan berkat rahmat dan berkah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya usaha penulis sendiri, melainkan bantuan tulus dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Terima kasih kepada Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, kekuatan dan kuasanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Al Thuba Septa Priyngasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., MA. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang sekaligus Dosen Wali.
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si. Selaku Sekertaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
7. Ibu Ritna Sandari S.Psi., M.Psi, Psikolog Selaku Dosen Pembimbing Utama. Terima kasih telah senantiasa membimbing dan membantu penulis dalam proses pengerjaan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Ibu Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi, Psikolog. Selaku Dosen Co-

pembimbing. Terimakasih telah senantiasa membimbing dan membantu penulisan dalam proses pengerjaan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

9. Bapak, ibu dosen, dan staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih atas segala ilmu yang telah diajarkan serta memberikan pengalaman yang tidak terlupakan kepada peneliti selama kuliah.
10. Terima kasih kepada kedua orang tua dan kakak penulis yang selalu mendukung dalam berbagai hal yang dilakukan penulis serta senantiasa mendoakan yang tanpa henti, sehingga penulis dapat menyelesaikan dan mempersembahkan skripsi ini untuk kalian.
11. Terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam suka dan duka. Terima kasih sudah bersedia menjadi tempat keluh kesah penulis dalam hal perkuliahan. Bersyukur bisa mengenal kalian sampai detik ini. Canda, tawa, suka dan duka kita bersama selama perkuliahan akan menjadi kenangan yang sangat indah bagi penulis
12. Terimakasih kepada Erik, Mas Iqbal, Mas Kasbon dan lainnya yang sudah menemani, membantu secara tulus layaknya keluarga. Sehat selalu dimana pun kalian berada.
13. Terimakasih kepada Fransisca Phebe Veronica selaku kakak yang telah membantu, dan menerima keluh kesah. Semoga sehat dimanapun kamu berada.
14. Terimakasih kepada diri sendiri yang sudah berjuang dan bertarung untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Kamu hebat! Tetap kuat dan semangat.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Dewasa Awal”** dengan baik. Skripsi ini dibuat untuk mengetahui Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Dewasa guna memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 Program Studi Psikologi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, penulis menerima saran juga kritik dari pembaca agar dapat memperbaiki skripsi ini. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang memberikan doa, semangat, dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini. Apabila masih banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini, penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya.

Malang, 1 September 2023

Klemens Agus Abimanyu

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
INTISARI .....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB 1 PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Dan Manfaat .....	11
1. Tujuan .....	11
2. Manfaat .....	11
D. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	15
A. Kecenderungan Kecanduan Media Sosial.....	15
1. Pengertian Kecenderungan Kecanduan Media Sosial .....	15
2. Aspek-Aspek Kecenderungan Kecanduan Media Sosial.....	16
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Adanya Kecenderungan Kecanduan Media Sosial.....	18
B. Kontrol Diri.....	20
1. Pengertian Kontrol Diri.....	20
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri .....	21
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	22
C. Dewasa Awal.....	22
1. Pengertian Dewasa Awal.....	22

2. Ciri-ciri Masa Dewasa .....	23
D. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial .....	26
E. Kerangka Pemikiran Penelitian .....	27
F. Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Identifikasi dan Operasional Variabel .....	29
1. Identifikasi Variabel.....	29
2. Definisi Operasional Variabel.....	29
B. Subjek Penelitian .....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel .....	31
3. Teknik Sampling .....	31
C. Cara Pengumpulan Data .....	32
1. Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial.....	33
2. Skala Kontrol Diri .....	34
3. Validitas dan Reliabilitas .....	35
D. Desain Penelitian.....	36
E. Cara Analisis Data .....	36
1. Uji Asumsi Klasik .....	37
2. Uji Hipotesis.....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
A. Deskripsi Subyek .....	38
B. Deskripsi Validitas Dan Reliabilitas Data.....	39
1. Deskripsi Data .....	39
2. Validitas Skala .....	42
3. Reliabilitas Skala .....	45
C. Hasil .....	46
1. Uji Asumsi Klasik .....	46
2. Uji Hipotesis.....	48
D. Pembahasan .....	49
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>52</b>
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skala Likert.....	33
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial.....	33
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri .....	35
Tabel 4. Dekripsi Subjek Penelitian.....	38
Tabel 5. Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....	40
Tabel 6. Rumus Skor Standar.....	40
Tabel 7. Kategori Skor Variabel Kecenderungan Kecanduan Media Sosial .....	41
Tabel 8. Kategori Skor Variabel Kontrol Diri.....	42
Tabel 9. <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri Sebelum <i>Try Out</i> .....	43
Tabel 10. <i>Blueprint</i> Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Sebelum <i>Try Out</i> .....	44
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial dan Kontrol Diri.....	45
Tabel 12. Rumus Reliabilitas Skala Pengukuran.....	45
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas.....	46
Tabel 14. Hasil Uji Linearitas .....	47
Tabel 15. Hasil Uji Hipotesis .....	48
Tabel 16. Sumbangan Efektivitas Variabel Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	28
----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Expert Judgement</i> .....	58
Lampiran 2 Skala <i>Try Out</i> Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial .....	63
Lampiran 3 Tabulasi Data <i>Try Out</i> Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial.....	70
Lampiran 4 Validitas Skala Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial .....	73
Lampiran 5 Skala Penelitian Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial .....	78
Lampiran 6 Tabulasi Data Penelitian .....	85
Lampiran 7 Reliabilitas Skala Penelitian .....	92
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas, Linearitas dan Hipotesis .....	94
Lampiran 9. Hasil Turnitin dan Daftar Riwayat Hidup .....	97

# **PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL**

**Klemens Agus Abimanyu**

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

[klemensabimanyu06@gmail.com](mailto:klemensabimanyu06@gmail.com)

## **INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri dan skala kecenderungan kecanduan media sosial yang disusun berdasarkan teori Griffiths dan Averill dengan menggunakan model skala Likert. Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang menggunakan media sosial dan tidak diketahui secara pasti (populasi *infinite*). Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 272 individu yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui skala kontrol diri dan skala kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal, dan dianalisis dengan uji regresi linier sederhana dengan bantuan *software* SPSS. Berdasarkan hasil uji hipotesis, nilai signifikan  $0,00 < 0,05$ , menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan kecanduan media sosial. Berdasarkan hasil analisis data menyatakan koefisien determinan variabel kontrol diri (R-Square) untuk kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal adalah 0,943. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 94,3% terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Dewasa Awal, Kecenderungan Kecanduan Media Sosial, Kontrol Diri

**THE INFLUENCE OF SELF-CONTROL ON THE TENDENCY OF SOCIAL  
MEDIA ADDICTION IN EARLY ADULTHOOD**

**Klemens Agus Abimanyu**

*Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang*

[klemensabimanyu06@gmail.com](mailto:klemensabimanyu06@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the influence between self-control and the tendency of social media addiction in early adulthood. This study uses quantitative research methods. The instruments used in this study are a self-control scale and a social media addiction tendency scale compiled based on Griffiths and Averill's theory using a Likert scale model. The population in this study are early adults who use social media and are not known with certainty (infinite population). The number of subjects in this study was 272 individuals selected by purposive sampling method. Data were collected through self-control scale and social media addiction tendency scale in early adults, and analyzed by simple linear regression test with the help of SPSS software. Based on the results of hypothesis testing, a significant value of  $0.00 < 0.05$ , indicating that self-control has a significant effect on the tendency of social media addiction. Based on the results of data analysis, the coefficient of determination of self-control variables (R-Square) for the tendency of social media addiction in early adulthood is 0.943. This shows that self-control has an influence of 94.3% on the tendency of social media addiction in early adulthood, while the rest is influenced by other factors not mentioned in this study.*

*Keywords: Early Adulthood, Self-Control, Social Media Addiction Tendency*