

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA PENGGUNA
SMARTPHONE DI KALANGAN GENERASI Z**



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2021**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA PENGGUNA
SMARTPHONE DI KALANGAN GENERASI Z**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Rosy Mariana Astri

16.E1.0211



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2021

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

25 Oktober 2021

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dr. Suparmi, M.,Si)

Pembimbing Skripsi

(Dr. Christin Wibowo, S.Psi., M.Si)

Dewan Penguji

(Dr., Dra. Lucia Hemawati, M.S)

(Dr. Christin Wibowo, S.Psi., M.Si)

(Ema Agustina Yudiatji, S.Psi, M.Si)

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

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rosy Mariana Astri

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti atas karya ilmiah yang berjudul "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Pengguna Smartphone di Kalangan Generasi Z" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 4 Januari 2022

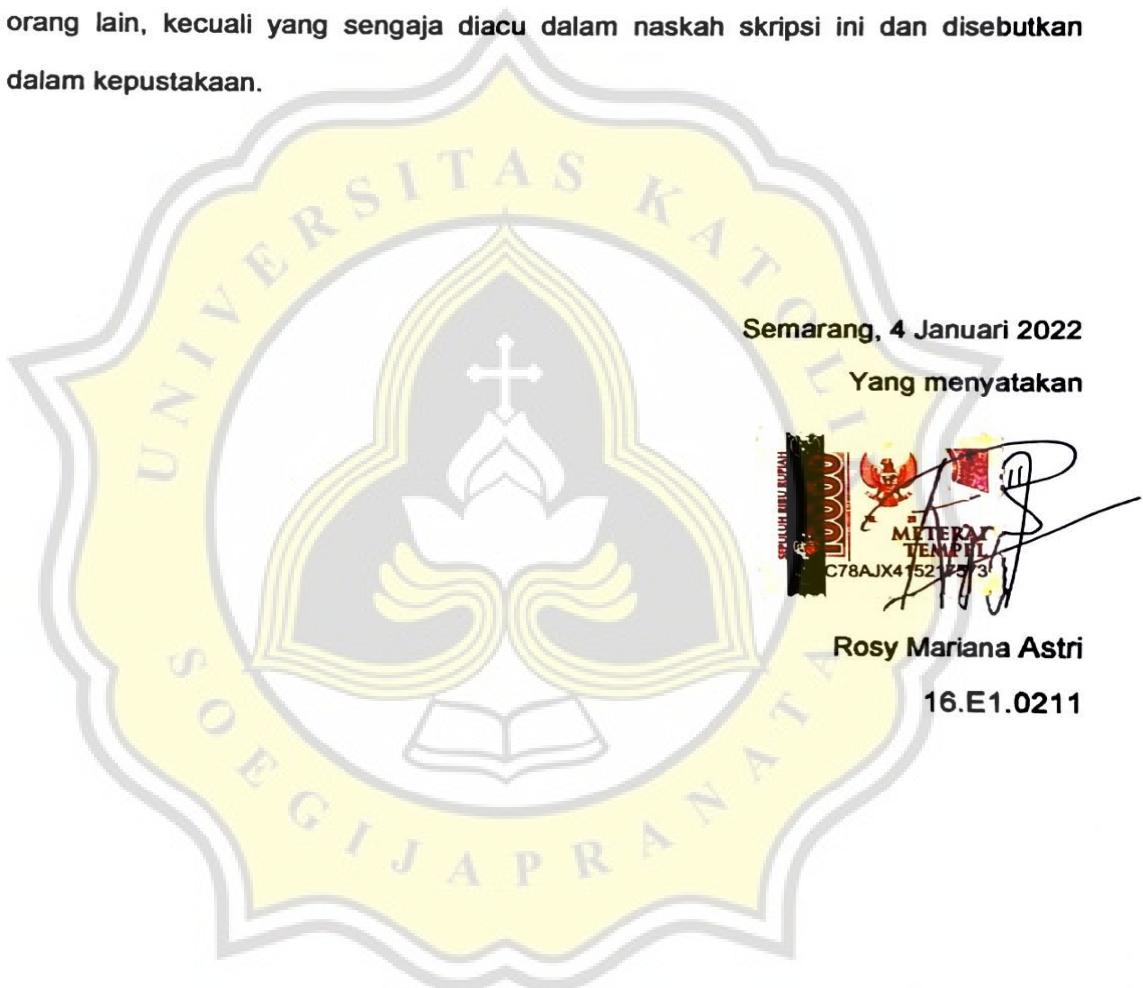
Yang menyatakan



Rosy Mariana Astri

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.



MOTTO

“The Best Way To Get Started Is To Quit Talking And Begin Doing”.

-Walt Disney.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri karena telah mampu berjuang dalam menghadapi berbagai kesulitan ketika masa studi berlangsung hingga akhirnya mencapai gelar sarjana, serta keluarga yang tidak henti-hentinya memberi dukungan penuh sampai akhir.

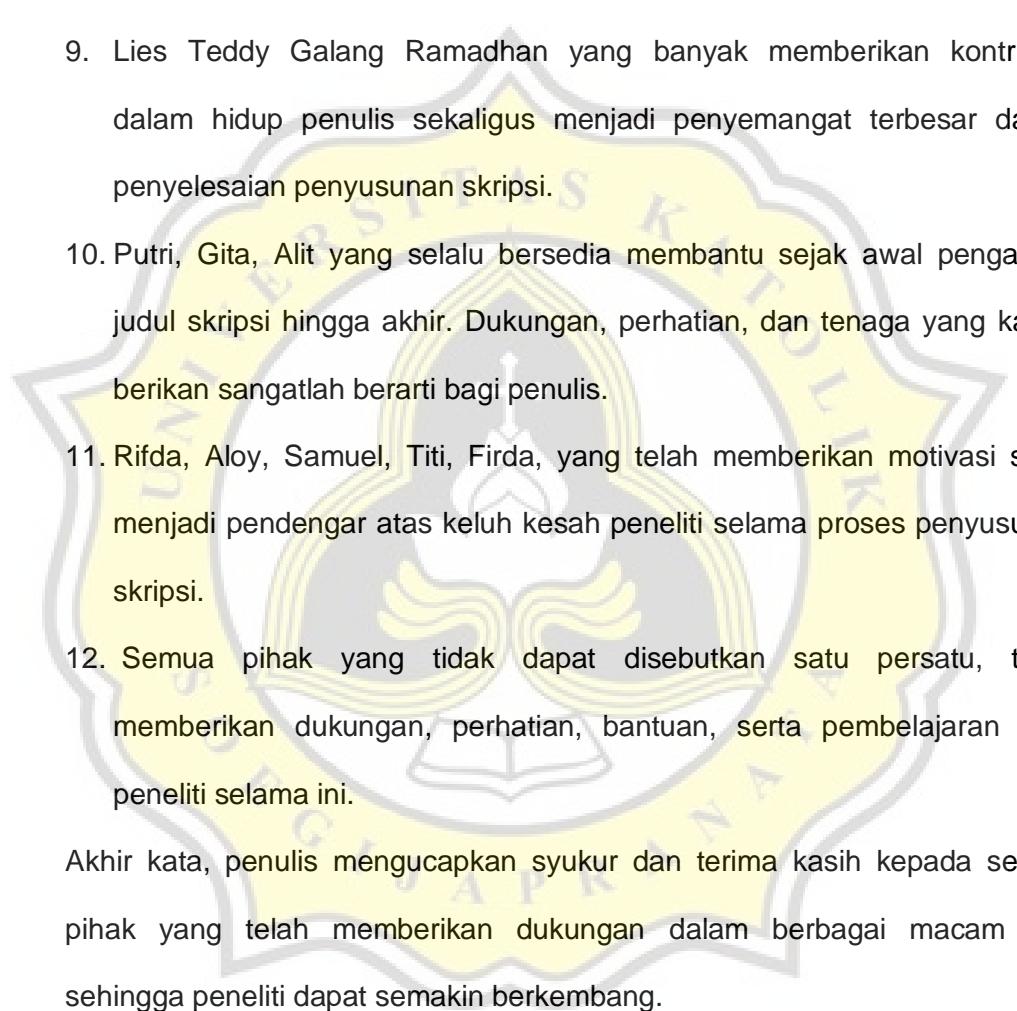


UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala berkah, kasih, izin dan petunjuk-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Pengguna *Smartphone* di Kalangan Generasi Z” sebagai tugas akhir untuk melengkapi syarat kelulusan Program Strata I Jurusan Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Dr. Suparmi, M.Si selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Dr. Y. Bagus Wismanto, MS selaku dosen wali.
4. Dr. Christin Wibowo, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan, masukan, serta kesabaran selama proses penyusunan skripsi.
5. Damasia Linggarjati Novi P., S.Psi, MA. selaku dosen penguji sidang proposal yang telah memberikan masukan dalam skripsi ini.
6. Dr., Dra. Lucia Hernawati, M.S dan Erna Agustina Yudiaty, S.Psi, M.Si selaku dosen penguji sidang akhir yang banyak memberi masukan dalam skripsi ini.

- 
7. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah banyak membantu penulis dalam administrasi penelitian, sidang proposal, hingga sidang akhir penulis.
 8. Bapak, Ibu, Mbak Ema, Mbak Hana yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan motivasi guna dapat menyelesaikan studi dengan baik.
 9. Lies Teddy Galang Ramadhan yang banyak memberikan kontribusi dalam hidup penulis sekaligus menjadi penyemangat terbesar dalam penyelesaian penyusunan skripsi.
 10. Putri, Gita, Alit yang selalu bersedia membantu sejak awal pengajuan judul skripsi hingga akhir. Dukungan, perhatian, dan tenaga yang kalian berikan sangatlah berarti bagi penulis.
 11. Rifda, Aloy, Samuel, Titi, Firda, yang telah memberikan motivasi serta menjadi pendengar atas keluh kesah peneliti selama proses penyusunan skripsi.
 12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, telah memberikan dukungan, perhatian, bantuan, serta pembelajaran bagi peneliti selama ini.

Akhir kata, penulis mengucapkan syukur dan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam berbagai macam hal, sehingga peneliti dapat semakin berkembang.

Semarang, 1 Oktober 2021

Peneliti



Rosy Mariana Astri

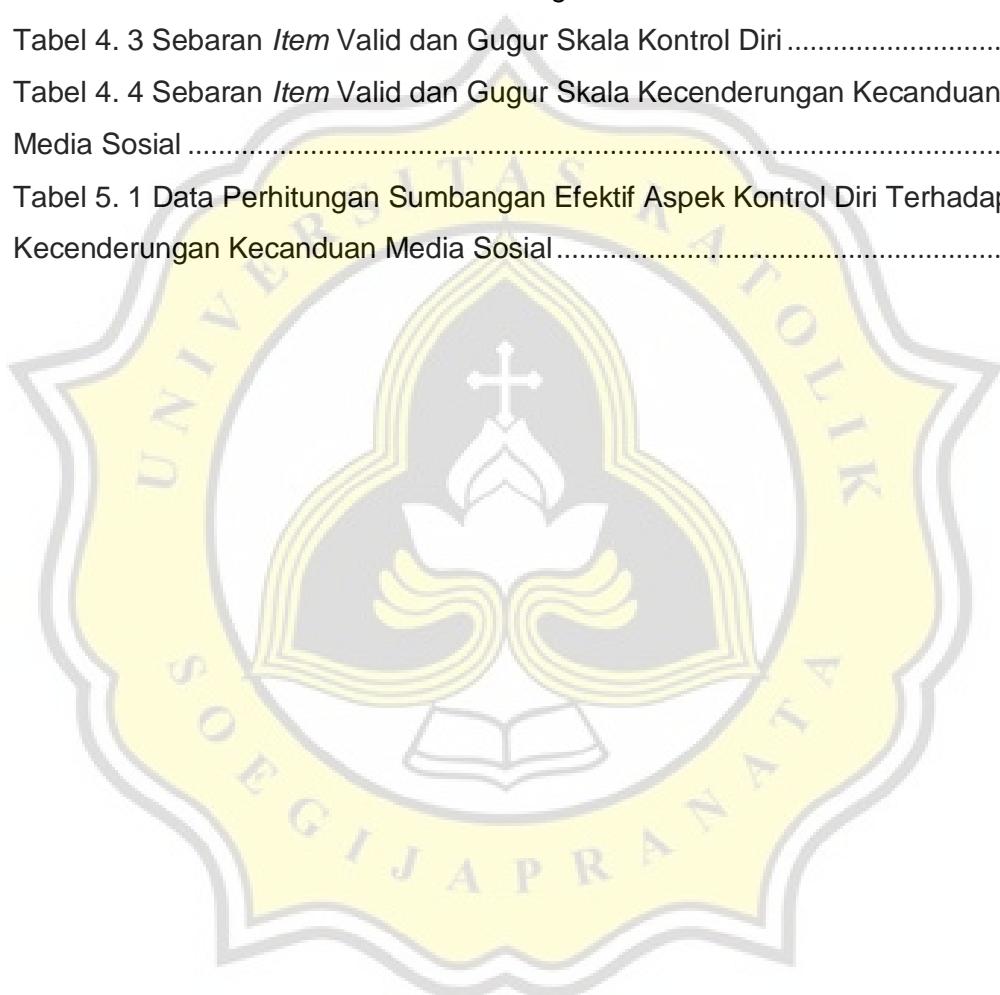
DAFTAR ISI

Judul.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	iii
Pernyataan Bebas Plagiasi.....	iv
Motto	v
Halaman Persembahan	vi
Ucapan Terima Kasih	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Lampiran.....	xi
Abstrak	xiv
<i>Abstract</i>	xv
Bab 1 Pendahuluan.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	12
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	12
1.4.1 Manfaat Teoritis	12
1.4.2 Manfaat Praktis.....	13
Bab 2 Tinjauan Pustaka.....	14
2.1 Kecenderungan Kecanduan Media Sosial di Kalangan Generasi Z ...	14
2.1.1 Pengertian Kecenderungan Kecanduan Media Sosial di Kalangan Generasi Z	14
2.1.2 Aspek-Aspek Kecenderungan Kecanduan Media Sosial.....	15
2.1.3 Faktor Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	18
2.2 Kontrol Diri.....	19
2.2.1 Pengertian Kontrol Diri.....	19
2.2.2 Aspek Kontrol Diri	20
2.3 Dinamika Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial di Kalangan Generasi Z	22
2.4 Hipotesis.....	27
Bab 3 Metode Penelitian.....	29
3.1 Jenis Penelitian.....	29
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	29
3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
3.3 Subjek Penelitian	30
3.3.1 Populasi.....	31
3.3.2 Teknik Pengambilan Sampel	31
3.4 Alat Ukur.....	31

3.4.1 Metode Pengumpulan Data	31
3.4.2 Uji Coba Alat Ukur	33
3.4.2.1 Uji Validitas.....	33
3.4.2.2 Uji Reliabilitas.....	33
3.5 Teknik Analisis Data	34
Bab 4 Pengumpulan Data Penelitian	35
4.1 Orientasi Kancah Penelitian.....	35
4.2 Persiapan Pengumpulan Data	36
4.2.1 Penyusunan Alat Ukur	36
4.2.1.1 Skala Kontrol Diri.....	36
4.2.1.2 Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	37
4.2.2 Perizinan Penelitian	37
4.3 Uji Coba Alat Ukur	37
4.3.1 Validitas dan Reliabilitas Skala Kontrol Diri.....	38
4.3.2 Validitas dan Reliabilitas Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	38
4.4 Pengumpulan Data Penelitian.....	39
Bab 5 Hasil dan Pembahasan.....	40
5.1 Hasil Penelitian.....	40
5.1.1 Uji Asumsi.....	40
5.1.1.1 Uji Normalitas	40
5.1.1.2 Uji Linearitas.....	41
5.1.2 Uji Hipotesis	41
5.2 Pembahasan.....	41
Bab 6 Kesimpulan dan Saran	48
6.1 Kesimpulan.....	48
6.2 Saran.....	48
Daftar Pustaka	50
Lampiran.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Perbedaan Generasi Z dengan Generasi Sebelumnya	4
Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri.....	32
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	33
Tabel 4. 1 Persebaran Skala Kontrol Diri	36
Tabel 4. 2 Persebaran Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	37
Tabel 4. 3 Sebaran <i>Item</i> Valid dan Gugur Skala Kontrol Diri	38
Tabel 4. 4 Sebaran <i>Item</i> Valid dan Gugur Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	39
Tabel 5. 1 Data Perhitungan Sumbangan Efektif Aspek Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Klasifikasi Generasi Berdasarkan Usia3



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Penelitian.....	56
A.2 Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	57
A.2 Skala Kontrol Diri.....	62
Lampiran B Data Penelitian	65
B.1 Data Penelitian Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	66
B.2 Data Penelitian Skala Kontrol Diri.....	71
Lampiran C Validitas Dan Reliabilitas	76
C.1 Validitas dan Reliabilitas Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial.....	77
C.2 Validitas dan Reliabilitas Skala Kontrol Diri	86
Lampiran D Uji Asumsi	90
D.1 Uji Normalitas.....	91
D.2 Uji Linearitas	94
Lampiran E Uji Hipotesis.....	97
Lampiran F Uji Sumbangan Efektif.....	99
Lampiran G Uji Kategorisasi	101
G.1 Kategorisasi Kecenderungan Kecanduan Media Sosial	102
G.2 Kategorisasi Kontrol Diri.....	105
Lampiran H Bukti Penelitian.....	108

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada pengguna *smartphone* di kalangan generasi z. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial di kalangan generasi z, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan media sosial di kalangan generasi z. Subjek dalam penelitian ini adalah individu generasi z dengan rentang kelahiran tahun 1995-2010 yang berdomisili di Kota Semarang. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 100 orang. Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan skala di *google form*. Peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional yang kemudian diuji melalui teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil dari penelitian ini menunjukkan arah hubungan negatif yang sangat signifikan yaitu $r=-0,294$ dengan sig 0,003 (sig<0,01). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima sehingga terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan canduan media sosial di kalangan generasi z.

Kata kunci : Kontrol Diri, Kecenderungan Kecanduan Media Sosial, Generasi Z.



ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self control and the tendencies of social media addiction on smartphone user among generation z. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between self control and the tendencies of social media addiction among generation z, the lower the self control, the higher the tendencies of social media addiction among generation z. The subjects in this study were individuals of generation z with a birth range between 1995 - 2010 who live in Semarang City. The number of respondents in this study is 100 people. The data was collected online uses a scale on google form. Researcher uses correlational quantitative methods and then tested through Pearson's product moment correlation technique. The results of this study indicate the direction of a very significant negative relationship, namely $r=-0,294$ with sig 0,003 (sig<0,01). Thus, it can be concluded that the hypothesis is accepted so that there is a negative relationship between self control and the tendencies of social media addiction among generation z.

Keywords : Self Control, The Tendencies of Social Media Addiction, Generation Z.

