



**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL *INSTAGRAM* PADA MAHASISWA USIA DEWASA AWAL
UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

LORENSIA OCTA CRUSITASARI

46116110130

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2020

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam karya akhir ini:

Judul : HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN INTENSITAS
PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* PADA
MAHASISWA USIA DEWASA AWAL UNIVERSITAS
MERCU BUANA JAKARTA

Nama : LORENSIA OCTA CRUSITASARI

NIM : 46116110130

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal :

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya **saya sendiri** dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 22 September 2020



Lorensia Octa Crusitasari

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN INTENSITAS
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* PADA
MAHASISWA USIA DEWASA AWAL UNIVERSITAS
MERCU BUANA JAKARTA

Nama : Lorensia Octa Crusitasari

NIM : 46116110130

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 10 September 2020

Pembimbing,



Dr. Arie Suciyana Sriyanto, S.Si., M.Si

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi



Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Program Studi



Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si

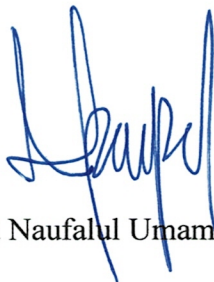
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* pada Mahasiswa Usia Dewasa Awal Universitas Mercu Buana Jakarta ” telah diajukan pada sidang tugas akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada tanggal 10 September 2020. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 10 September 2020

Sidang Tugas Akhir

Penguji I



Ahmad Naufalul Umam, B.A., S.Psi., M.Si

Penguji II



Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

Pembimbing



Dr. Arie Suciyan Sriyanto, S.Si., M.Si

**RELATIONSHIP SELF CONTROL WITH INTENSITY INSTAGRAM
USED IN STUDENTS OF EARLY ADULT AGE AT MERCU BUANA
JAKARTA UNIVERSITY**

Lorensia Octa Crusitasari

Dr. Arie Suciyana Sriyanto, S.Si., M.Si

Universitas Mercu Buana Jakarta

Abstract

The purpose of this research was to determine the relationship between self-control and intensity of *Instagram* use among early adulthood students at Mercu Buana University, Jakarta. Self-control is the individual's ability to ignore or change inner reactions, either stop unwanted behavior or refrain from acting in this way with a valid 20 item scale. Intensity is a description of how long and often individuals use *Instagram* with various purposes or motivations with a scale of 2 items and 1 additional item. Samples in this research were 271 students of early adulthood who have active *Instagram* accounts who were selected using purposive sampling technique. The results of the study using the Spearman-Rho correlation showed that there was a significant negative relationship between self-control and the intensity of using *Instagram* in students, which obtained a Cronbach's Alpha value - 0.495 and a significance of 0.000, which means that the higher the intensity of using *Instagram*, the lower the self-control.

Keywords : *Self Control , Intensity , Instagram*

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* PADA MAHASISWA USIA DEWASA
AWAL UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA**

Lorensia Octa Crusitasari

Dr. Arie Suciyana Sriyanto, S.Si., M.Si

Universitas Mercu Buana Jakarta

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan intensitas penggunaan *Instagram* pada mahasiswa usia dewasa awal Universitas Mercu Buana Jakarta . Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah reaksi batin, baik menghentikan perilaku yang tidak diinginkan maupun menahan diri untuk tidak bertindak demikian dengan skala 20 item valid. Intensitas adalah gambaran berapa lama dan sering individu menggunakan *Instagram* dengan berbagai tujuan atau motivasi dengan skala 2 item dan 1 item tambahan. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 271 mahasiswa usia dewasa awal yang mempunyai akun aktif *Instagram* yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menggunakan korelasi *Spearman-Rho* menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan *Instagram* pada mahasiswa diperolehnya nilai *Cronbach's Alpha* – 0,495 dan signifikansi sebesar 0,000 yang artinya semakin tinggi intensitas penggunaan *Instagram* maka akan semakin rendah kontrol diri.

Kata Kunci : Kontrol Diri , Intensitas , *Instagram*

KATA PENGANTAR

Penulis panjatkan Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul **“Hubungan Kontrol Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Jakarta”**. Untuk dapat memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana dan bertujuan untuk memberikan pengetahuan bagi pembaca maka Tugas Akhir ini dibuat dan diajukan.

Dalam proses penulisan Tugas Akhir ini, penulis banyak menerima bantuan dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan serta doa yang tidak pernah berhenti kepada penulis.
2. Ibu Dr. Arie Suciyana Sriyanto, S.Si., M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, dan memberikan ilmu dan pengetahuan selama proses menyelesaikan Tugas Akhir ini.
3. Bapak Ahmad Naufalul Umam, B.A., S.Psi., M.Si, sebagai dosen penguji I yang telah memberikan arahan dan masukan untuk perbaikan Tugas Akhir.
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi,M.Sc sebagai dosen penguji II yang telah memberikan arahan dan masukan untuk perbaikan Tugas Akhir.
5. Prof. Dr. Ngadino Surip, MS, selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
6. Bapak Muhammad Iqbal, Ph.D, selaku Dekan Universitas Mercu Buana.
7. Ibu Amy Mardhatillah Ph.D, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi

Mercu Buana.

8. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Mercu Buana.
9. Ibu Yenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Sekprodi II Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
10. Seluruh dosen-dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana telah memberi inspirasi dan ilmu-ilmu dari berbagai bidang, memberikan ilmu tiada lelah dan berbagi cerita untuk menambah pengalaman penulis dari awal semester hingga akhir semester.
11. Seluruh teman-teman seperjuangan Tugas Akhir yaitu Theresia, Rhika, Bella ,Chairu, Desi , Novry , dan Kenny serta teman teman Angkatan 29 yang telah memberikan dukungan dan semangat demi kemajuan bersama.
12. Seluruh responden penelitian dan panel *expert* yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi bagian dari proses penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir yang telah disusun ini masih jauh dari kata sempurna. Semua kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati.

Jakarta, 25 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN	i
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR	iii
ABSTRACT	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii

BAB 1

PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian.....	12
1.4 Manfaat Penelitian.....	12
1.4.1 Manfaat Praktis	12
1.4.2 Manfaat Teoritis	12

BAB 2

LANDASAN TEORI	13
2.1 Intensitas Penggunaan <i>Instagram</i>	13
2.1.1 Definisi Intensitas Penggunaan <i>Instagram</i>	13
2.1.2 Dimensi Intensitas Penggunaan <i>Instagram</i>	13
2.1.3 Kategori Penggolongan Intensitas Penggunaan <i>Instagram</i>	14
2.2 Kontrol Diri	15
2.2.1 Definisi Kontrol Diri	15
2.2.2 Jenis Jenis Kontrol Diri	16
2.2.3 Dimensi Kontrol Diri.....	16

2.2.4	Faktor Faktor Kontrol Diri	17
2.2.5	Fungsi Kontrol Diri	18
2.2.6	Aspek aspek Keberhasilan dalam Kontrol Diri.....	19
2.3	Dinamika Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan <i>Instagram</i>	20
2.4	Penelitian Terdahulu.....	21
2.5	Kerangka Berpikir dan Hipotesa Penelitian	24

BAB 3

METODE PENELITIAN	25
3.1 Populasi , Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	25
3.1.1 Populasi	25
3.1.2 Sample	25
3.2 Variabel Penelitian	26
3.2.1 Kontrol Diri (Variabel X).....	26
3.2.2 Intensitas Penggunaan <i>Instagram</i> (Variabel Y)	27
3.3 Teknik Pengumpulan Data	27
3.4 Uji Validitas dan Reliabilitas	30
3.4.1 Uji Validitas	30
3.4.2 Uji Reliabilitas.....	34
3.5 Teknik Analisa Data	35
3.5.1 Uji Normalitas	35
3.5.2 Analisis Deskriptif.....	36
3.5.3 Uji Hipotesis.....	36
3.5.4 Uji Korelasi antar Dimensi dengan Variabel	37

BAB 4

HASIL ANALISA	38
4.1 Prosedur Penelitian.....	38
4.1.1 Persiapan penelitian.....	38
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian	38
4.2 Gambaran Umum Subyek	39
4.2.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
4.2.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	40

4.2.3	Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas	41
4.2.4	Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Instagram.....	41
4.2.5	Gambaran Responden Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Instagram	44
4.2.6	Gambaran Aktivitas Responden saat Mengakses Instagram.....	45
4.3	Analisis Deskriptif Variabel	47
4.4	Uji Asumsi Klasik	53
4.4.1	Uji Normalitas	53
4.4.2	Uji Linearitas	54
4.4.3	Uji Hipotesis.....	55
4.4.4	Uji Korelasi antar Dimensi dengan Variabel	56
4.5	Pembahasan	59
BAB 5		
KESIMPULAN DAN SARAN		61
5.1	Kesimpulan.....	61
5.2	Keterbatasan Penelitian	62
5.3	Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA		65
LAMPIRAN.....		68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Gambaran Pengguna <i>Instagram</i> Berdasarkan Usia di Indonesia Menurut Statisa.com	2
Gambar 1.2 Gambaran Media Sosial yang paling sering Diakses Mahasiswa UMB Berdasarkan hasil Survey Penelitian	4
Gambar 2.1 Hubungan Kontrol Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i> Mahasiswa	24

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penurunan Kategori Intensitas Penggunaan <i>Instagram</i>	15
Tabel 2.2 <i>Review</i> Penelitian Terdahulu	21
Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri.....	28
Tabel 3.2 Skoring Skala Kontrol Diri	29
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Intensitas Penggunaan <i>Instagram</i>	29
Tabel 3.4 Skoring Skala Intensitas Penggunaan <i>Instagram</i>	29
Tabel 3.5 <i>Expert Judgement</i> Validitas Isi.....	31
Tabel 3.6 Item Gugur Skala Kontrol Diri.....	33
Tabel 3.7 Item Valid Skala Kontrol Diri	33
Tabel 3.8 Total Item Valid Skala Kontrol Diri.....	34
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri dan Intensitas	35
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	40
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Fakultas	41
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi	41
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi	42
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Responden	43
Tabel 4.7 Nilai Hipotetik dan Empirik Skala Kontrol Diri dan Intensitas	49
Tabel 4.8 Rumus Penentuan Kategorisasi Kontrol Diri dan Intensitas	49
Tabel 4.9 Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan <i>Instagram</i>	50
Tabel 4.10 Deskriptif Dimensi Intensitas Penggunaan <i>Instagram</i>	51
Tabel 4.11 Kategorisasi Skala Kontrol Diri	51
Tabel 4.12 Deskriptif Dimensi Kontrol Diri	52
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas Variabel Kontrol Diri dan Intensitas	53
Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas Variabel Kontrol Diri dan Intensitas.....	54
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Variabel Kontrol Diri dan Intensitas	55
Tabel 4.16 Sumbangan Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas	56
Tabel 4.17 Hasil Uji Korelasi antar Dimensi dengan Variabel	57