



**HUBUNGAN ANTARA *SELF MONITORING* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA DEWASA
AWAL PENGGUNA INSTAGRAM**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program
Sarjana (SI) Pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

Oleh :

DEWI PURNAMASARI

46116010147

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCUBUANA
JAKARTA
2020**

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-MONITORING AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN EARLY ADULT INSTAGRAM USERS**

Dewi Purnamasari

Drs. Agung Sigit Santoso, M.Si

Mercu Buana University

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between Self Monitoring and Psychological Well Being in Early Adult Instagram Users. Respondents in this study were 306 respondents with the criteria of Early Adult age and having an Instagram account with the Purposive sampling data collection technique. The measuring instrument used in this study consists of two measuring scales, namely the Self Monitoring scale based on Snyder's (1986) and the Psychological Well Being Scale based on Ryff's theory is in accordance with the research needs, with the Favorable and Unfavorable statement items. The results of this study are, there is a relationship between Self Monitoring and Psychological Well Being in Early Adult Instagram Users with a significant correlation between Self Monitoring and Psychological Well Being which leads positively with a correlation coefficient of 0.613, meaning that the relationship between the two is in the same direction as the level of a strong relationship. If Self Monitoring is high, Psychological Well Being will also be high and vice versa, if Self Monitoring is low, Psychological Well Being will also be Low. this indicates that H1 is accepted and Ho is rejected.

Keywords : Self Monitoring, Psychological Well Being, Early Adults, Instagram

**HUBUNGAN ANTARA *SELF MONITORING* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA DEWASA AWAL PENGGUNA
INSTAGRAM**

Dewi Purnamasari

Drs. Agung Sigit Santoso, M.Si

Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara *Self Monitoring* dengan *Psychological Well Being* pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. Responden dalam penelitian ini sejumlah 306 responden dengan kriteria berusia Dewasa Awal dan memiliki akun Instagram dengan Teknik pengumpulan data *Purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari dua skala ukur, yaitu skala *Self Monitoring* berdasarkan teori Snyder (1986) dan skala *Psychological Well Being* berdasarkan teori Ryff dengan item pernyataan *Favorable* dan *Unfavorable*. Hasil penelitian ini adalah, terdapat hubungan antara *Self Monitoring* dengan *Psychological Well Being* pada Dewasa Awal Pengguna Instagram dengan signifikan antara *Self Monitoring* dengan *Psychological Well Being* yang mengarah positif dengan koefisien korelasi sebesar 0,613, artinya Hubungan keduanya searah dengan tingkat hubungan Kuat. Jika *Self Monitoring* tinggi maka *Psychological Well Being* juga akan tinggi dan sebaliknya, jika *Self Monitoring* rendah maka *Psychological well Being* akan Rendah juga. Hal tersebut menandakan bahwa H1 diterima dan Ho ditolak.

MERCU BUANA

Kata Kunci : *Self Monitoring*, *Psychological Well Being*, Dewasa Awal, Instagram

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

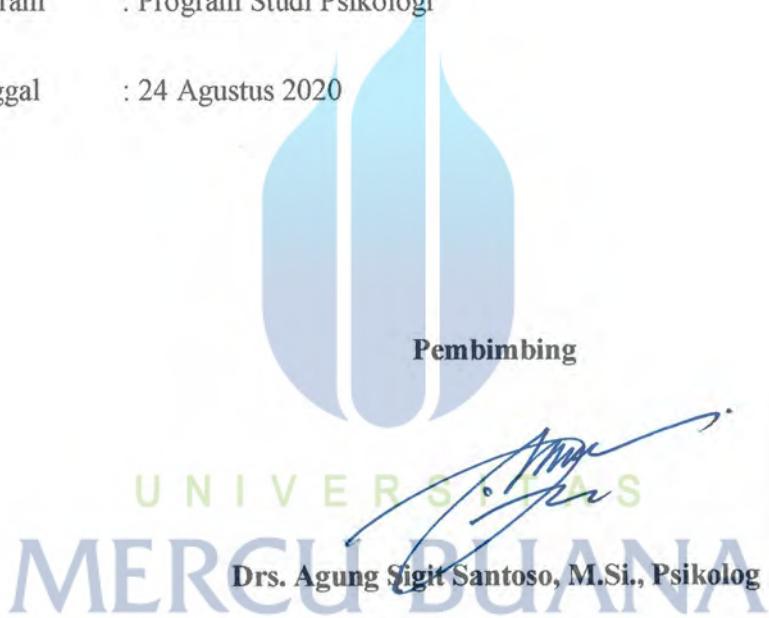
Judul : Hubungan Antara *Self Monitoring* dengan *Psychological Well Being*
pada Dewasa Awal Pengguna Instagram

Nama : Dewi Purnamasari

Nim : 46116010147

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 24 Agustus 2020



Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Muhammad Iqbal, Ph. D

Ketua Program Studi

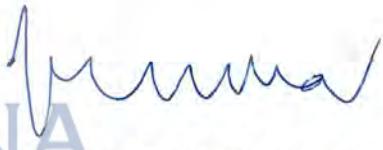
Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P.M.Si

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Antara *Self Monitoring* Dengan *Psychological Well Being* pada Dewasa Awal Pengguna Instagram” telah diajukan dalam sidang Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Pada tanggal 24 Agustus 2020. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 24 Agustus 2020




Dr. H. A.A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si 

Pembimbing


Drs. Agung Sigit Santoso, M.Si., Psikolog

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan benar bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini :

Judul : **Hubungan Antara *Self Monitoring* Dengan *Psychological Well Being* pada Dewasa Awal Pengguna Instagram**

Nama : Dewi Purnamasari

NIM : 46116010147

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 24 Agustus 2020

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 pengelolaannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

MERCU BUANA

Jakarta, 24 Agustus 2020



Dewi Purnamasari

KATA PENGANTAR

Segala Puji bagi Allah SWT, atas berkat, karunia dan rahmatnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas akhir (Skripsi) ini yang berjudul “**Hubungan Antara Self Monitoring dengan Psychological Well Being pada Dewasa Awal Pengguna Instagram**”. Skripsi ini adalah suatu syarat dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana S1 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buna Meruya.

Penulis sadar bahwa penulisan dalam Skripsi ini masih kurang dari kata sempurna, karena masih terdapat beberapa kekurangan yang berkaitan dengan penulisan maupun pembahasan materi yang disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk dijadikan bahan evaluasi penulis untuk kedepannya

Dalam Penyusunan skripsi ini penulis tidak lepas dari kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan banyak-banyak Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan melancarkan peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis ingin mengucapkan Terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya, kepada :

1. Dosen Pembimbing Yth Bapak Drs. Agung Sigit Santoso, M.Si., Psikolog selaku pembimbing Tugas Akhir (Skripsi) yang telah sabar membimbing, mengarahkan, dan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membantu peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini
2. Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Psikologi, Ketua dan Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi, Seluruh Dosen dan Jajaran Staf Tata Usaha

3. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Meruya atas bantuan dan dukungannya hingga Skripsi ini selesai.
4. Yth. Ibu Setiawati Intan Savitri, SP, M. Psi selaku Reviewer yang telah memberikan Arahan dan Saran pada penulis sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
5. Orang Tua, Adik dan Kakak saya serta keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan moral, material dan juga doa agar skripsi ini dapat selesai dengan baik
6. Teman-teman Psikologi Meruya angkatan 2016, serta teman-teman terdekat saya, yaitu Atnie, Firdha, Nova, Taffania, Destya dan Shella yang telah memberikan semangat dan dukungan hingga skripsi ini Selesai
Tanpa mengurangi rasa hormat, Penulis mengucapkan banyak Terima kasih serta permohonan maaf kepada pihak-pihak yang tidak tercantum diatas karena Dukungan dan Saran yang telah kalian berikan kepada saya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlimpah. Penulis Berharap Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis ataupun pembaca pada penelitian ini dan dapat menambah wawasan baru bagi penulis maupun pembaca.

Jakarta,24 Agustus 2020

Dewi Purnamasari

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Teoritis.....	10
1.4.2 Praktis	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Psychological Well Being	11
2.1.1 Definisi Psychological Well Being.....	11
2.1.2 Dimensi Psychological Well Being	12
2.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	15
2.2 Pemantauan Diri (<i>Self Monitoring</i>).....	18
2.2.1 Definisi Pemantauan Diri (<i>Self Monitoring</i>).....	18
2.2.2 Aspek-aspek Self Monitoring	19
2.3 Dewasa Awal	20
2.4 Instagram.....	21
2.5 Kerangka Berfikir.....	22
2.6 Penelitian Terdahulu	24

2.7	Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1	Desain Penelitian.....	27
3.2	Variabel Penelitian.....	27
3.3.1	Identifikasi Variabel Penelitian	27
3.3.2	Definisi Konseptual dan Operasional	28
3.3	Subjek Penelitian.....	28
3.4.1	Populasi	28
3.4.2	Sampel	29
3.4.3	Teknik Penarikan Sampel	29
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.4.1	Instrumen Penelitian	29
3.4.2	Skala Self Monitoring.....	30
3.4.3	Skala Psychological Well Being.....	31
3.4.4	Kuesioner	33
3.5	Uji Validitas dan Realibilitas	33
3.5.1	Uji Validitas.....	33
3.5.2	Uji Realibilitas.....	33
3.6	Uji Hipotesis.....	34
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1	Hasil Penelitian	35
4.1.1	Gambaran Umum Responden Penelitian.....	35
4.1.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	35
4.1.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin....	36
4.1.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan.	36
4.1.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan	37
4.1.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Penggunaan Instagram dalam sehari	37
4.1.7	Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan	38
4.1.8	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	39
4.1.9	Uji Normalitas	43

4.1.10 Uji Linearitas.....	43
4.1.11 Uji Hipotesis.....	44
4.1.12 Uji Korelasi per Aspek	46
4.1.13 Kategorisasi.....	47
4.1.14 Analisis Crosstabulation.....	49
4.2 Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP	60
5.1 Kesimpulan	60
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	60
5.3 Saran.....	61
5.3.1 Saran Teoritis.....	61
5.3.2 Saran Praktis	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	65



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....23



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.....	30
Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Self Monitoring</i>	31
Tabel 3.3 Blue Print Skala <i>Psychological Well Being</i>	32
Tabel 4.1 Usia	35
Tabel 4.2 Jenis Kelamin.....	36
Tabel 4.3 Status Pekerjaan.....	36
Tabel 4.4 Status Perkawinan.....	37
Tabel 4.5 Intensitas Penggunaan Instagram.....	38
Tabel 4.6 Durasi Penggunaan Instagram	38
Tabel 4.7 Uji Validitas Self Monitoring	40
Tabel 4.8 Uji Validitas Psychological Well Being	41
Tabel 4.9 Uji Reliabilitas Self Monitoring.....	42
Tabel 4.10 Uji Reliabilitas Psychological Well Being.....	42
Tabel 4.11 Uji Normalitas.....	43
Tabel 4.12 Uji Linearitas.....	44
Tabel 4.13 Uji Korelasi	45
Tabel 4.14 Uji Korelasi X dengan Aspek Y	46
Tabel 4.15 Uji Korelasi Aspek X dengan Y	47
Tabel 4.16 Kategorisasi Self Monitoring	47
Tabel 4.17 Kategorisasi Psychological Well Being	48
Tabel 4.18 Crosstabulation Variabel X dengan Intensitas Penggunaan Instagram	49
Tabel 4.19 Crosstabulation Variabel X dengan Durasi Penggunaan Instagram	49
Tabel 4.20 Crosstabulation Variabel Y dengan Intensitas penggunaan Instagram	50
Tabel 4.21 Crosstabulation Variabel Y dengan Durasi penggunaan Instagram	50

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 HASIL UJI STATISTIKA.....	65
LAMPIRAN 2 KUSIONER.....	72

