



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN *ATTENTION SPAN* DAN
KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH SOSIAL
PADA INDIVIDU DEWASA MUDA DI CILEDUG**

SKRIPSI

**UNIVERSITAS
IFVAN FAHREZA
MERCU BUANA
46121010094**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN *ATTENTION SPAN* DAN
KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH SOSIAL
PADA INDIVIDU DEWASA MUDA DI CILEDUG**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana (S-1) Pada Program Studi Psikologi**

MERCU BUANA

IFVAN FAHREZA

46121010094

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ifvan Fahreza
NIM : 46121010094
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan
Attention Span Dan Keterampilan Pemecahan Masalah
Sosial Pada Individu Dewasa Muda Di Ciledug.

Menyatakan Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 20 Agustus 2025



Ifvan Fahreza

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Ifvan Fahreza

NIM : 46121010094

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Attention Span Dan Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial Pada Individu Dewasa Muda Di Ciledug

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Istiqomah, M.Si.
NIDN : 0025117105

Ketua Penguji : Ahmad Naufalul Umam, M.Si.
NIDN : 0308069001

Penguji 1 : Dana Riksa Buana, Ph.D.
NIDN : 0322128802

Jakarta, 6 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Sarjana Universitas Mercu Buana. Dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini, peneliti merasakan banyak dukungan, bimbingan, serta dorongan dari berbagai pihak yang telah membantu hingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan rasa terima kasih yang mendalam, peneliti ingin menyampaikan apresiasi kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi, Psikolog. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Dr. Istiqomah, M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan, mendukung, serta memberi masukan kepada penulis dalam proses penyusunan Skripsi.
5. Bapak Ahmad Naufalul Umam, M.Si. Selaku ketua sidang dan Bapak Dana Riksa Buana, Ph.D selaku penguji atas koreksi dan arahan serta masukan bagi skripsi saya.
6. Ibu Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E.Sy, M.Si. selaku Dosen *reviewer* dalam seminar proposal saya yang telah memberikan masukan dan kritik untuk membangun penelitian ini menjadi lebih baik.
7. Secara khusus, penulis juga mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Ibu tercinta, Ibu Melda Surita Piliang atas doa dan kasih sayang, yang tidak pernah putus mengiringi setiap langkah penulis. Dukungan moral yang beliau berikan menjadi salah satu kekuatan utama dalam menyelesaikan perjalanan akademik ini.

8. Terima kasih juga tak luput kepada ayah saya, Bapak Afrizal yang senantiasa memberikan dukungan materi selama masa perkuliahan, walaupun ayah saya terlihat seperti tidak peduli, saya tahu bahwa beliau sesungguhnya sangat menyayangi anak – anaknya.
9. Terima kasih yang tak terhingga kepada diri sendiri, Ifvan Fahreza yang mampu melawan dirinya untuk mengemban tanggung jawab yang semesta berikan kepadanya. Dalam perjalanan saya menempuh perjalanan akademik ini, saya menyadari bahwa tanggung jawab adalah moralitas yang paling indah yang dimiliki manusia semasa hidupnya di dunia ini. Oleh karena itu penulisan penelitian ini menjadi batu pijakan bagi diri sang penulis untuk mengutuk keterbatasan pada diri-Nya sendiri, agar menjadi pribadi yang mampu berjalan dengan tegak dikedua kakinya sendiri.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti terbuka untuk kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan ilmu psikologi.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ifvan Fahreza
NIM : 46121010094
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Attenti on Span* Dan Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial Pada Individu Dewasa Muda Di Ciledug.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas *Royalti Non-Eksklusif* ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 03 September 2025

Yang menyatakan,



Ifvan Fahreza

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN *ATTENTION SPAN* DAN KETERAMPILAN PEMECAHAN MASALAH SOSIAL PADA INDIVIDU DEWASA MUDA DI CILEDUG

Ifvan Fahreza
46121010094
Dr. Istiqomah, M.Si
Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Media sosial berbasis *short form video* semakin populer pada khalayak digital yang ditandai dengan peningkatan penggunaan media sosial berbasis *short form video* secara eksponensial di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial berbasis *short form video* dengan *attention span* dan keterampilan pemecahan masalah sosial pada individu dewasa muda di Ciledug. Penelitian ini dilakukan pada 145 individu dewasa muda di Ciledug dengan rentang usia 18 – 25 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis data korelasional. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pada penelitian ini terdiri dari *Multidimensional Facebook Intensity Scale* (MFIS) untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial, *Attentional Control Scale* (ACS) untuk mengukur *attention span* dimana secara operasional *attentional control* berfokus pada kemampuan *focusing* dan *shifting* yang merupakan mekanisme inti dalam memengaruhi kapasitas *attention span*, serta *Social Problem Solving Inventory-Revised Short Form* (SPSI-R:SF) untuk mengukur keterampilan pemecahan masalah sosial. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial berbasis *short form video* dengan *attention span*. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial berbasis *short form video* maka semakin rendah *attention span* individu dewasa muda di Ciledug. Hasil penelitian ini juga mengungkapkan hasil yang tidak signifikan pada intensitas penggunaan media sosial berbasis *short form video* dengan keterampilan pemecahan masalah sosial pada individu dewasa muda di Ciledug. Artinya, data penelitian ini tidak cukup kuat untuk membuktikan adanya hubungan nyata antara intensitas penggunaan media sosial berbasis *short form video* dengan keterampilan pemecahan masalah sosial pada individu dewasa muda di Ciledug. Temuan ini berimplikasi dalam strategi pengendalian penggunaan media sosial berbasis *short form video* pada individu dewasa muda di Ciledug.

Kata Kunci: *Media Sosial, Short Form Video, Intensitas Penggunaan, Attention Span, Attentional Control, Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial, Dewasa Muda*

The Relationship Between Social Media Use Intensity and Attention Span and Social Problem-Solving Skills Among Young Adults in Ciledug

Ifvan Fahreza
46121010094
Dr. Istiqomah, M.Si
Faculty of Psychology
Mercu Buana University

ABSTRACT

Short-form video-based social media is increasingly popular among digital audiences, as evidenced by the exponential increase in the use of short-form video-based social media in Indonesia. This study aims to examine the relationship between the intensity of short-form video-based social media use with attention span and social problem-solving skills in young adults in Ciledug. This study was conducted on 145 young adults in Ciledug aged 18–25 years. This study used quantitative methods with correlational data analysis techniques. Sampling in this study used non-probability sampling with a purposive sampling technique. The instruments in this study consisted of the Multidimensional Facebook Intensity Scale (MFIS) to measure the intensity of social media use, the Attentional Control Scale (ACS) to measure attention span, and the Social Problem Solving Inventory–Revised Short Form (SPSI–R:SF) to measure social problem-solving skills. The results of the study stated that there is a negative and significant relationship between the intensity of short-form video-based social media use and attention span. These results indicate that the higher the intensity of short-form video-based social media use, the lower the attention span of young adults in Ciledug. The results of this study also revealed an insignificant relationship between the intensity of short-form video-based social media use and social problem-solving skills among young adults in Ciledug. This means that the data in this study are not strong enough to prove a real relationship between the intensity of short-form video-based social media use and social problem-solving skills among young adults in Ciledug. This finding has implications for strategies to control the use of short-form video-based social media among young adults in Ciledug.

Keywords: *Social Media, Short Form Video, Intensity of Use, Attention Span, Attentional Control, Social Problem-Solving Skills, Young Adults*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
2.1 Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	13
2.1.1 Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	13
2.1.2 Dimensi Intensitas Penggunaan Media Sosial	14
2.1.3 Faktor-Faktor Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	15
2.1.4 Implikasi Intensitas Penggunaan Media Sosial	16
2.2 <i>Attention Span</i>	18
2.2.1 Pengertian <i>Attention Span</i>	18
2.2.2 Dimensi <i>Attention Span</i>	18
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Attention Span</i>	19

2.2.4 Implikasi <i>Attention Span</i>	21
2.3 <i>Attentional Control</i>	22
2.3.1 Pengertian <i>Attentional Control</i>	22
2.3.2 Dimensi <i>Attentional Control</i>	23
2.3.3 Faktor Faktor yang Mempengaruhi <i>Attentional Control</i>	24
2.3.4 Implikasi <i>Attentional Control</i>	25
2.4 Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	26
2.4.1 Pengertian Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	26
2.4.2 Dimensi Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	27
2.4.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	29
2.4.4 Implikasi Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	30
2.5 Dewasa Muda	31
2.6 Penelitian Terdahulu	32
2.7 Dinamika Hubungan Antar Variabel	39
2.8 Kerangka Berpikir	43
2.9 Hipotesis Penelitian	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
3.1 Desain Penelitian	45
3.2 Variabel Penelitian	45
3.3 Definisi Operasional	45
3.3.1 Intensitas Penggunaan Media Sosial	45
3.3.2 <i>Attention Span</i>	46
3.3.3 Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	47
3.4 Populasi Dan Penentuan Sampel	47
3.4.1 Populasi	47
3.4.2 Sampel	48
3.5 Teknik Sampling	49
3.6 Teknik Pengumpulan Data	49
3.7 Instrumen Penelitian	50
3.7.1 Alat Ukur Intensitas Penggunaan Media Sosial	50

3.7.2 Alat Ukur <i>Attention Span</i>	52
3.7.3 Alat Ukur Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	53
3.8 Uji Kualitas Instrumen	55
3.8.1 Uji Realibilitas	55
3.8.2 Uji Validitas	55
3.8.3 Hasil Uji Validitas Pada <i>Try Out</i> Alat Ukur	56
3.8.4 Hasil Uji Realibilitas Pada <i>Try Out</i> Alat Ukur.....	60
3.8.5 Analisis Item	60
3.9 Analisis Deskriptif	61
3.10 Uji Asumsi Klasik.....	62
3.10.1 Uji Normalitas.....	62
3.10.2 Uji Homogenitas	62
3.11 Uji Hipotesis	62
3.12 Uji Tambahan.....	64
3.12.1 Uji Korelasi Antar Dimensi	64
3.12.2 Uji Beda	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	65
4.1 Pelaksanaan Penelitian.....	65
4.2 Gambaran Umum Responden	65
4.2.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia	66
4.2.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	67
4.2.3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Terakhir	67
4.2.4 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Domisili	68
4.2.5 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Rata-Rata Durasi Penggunaan Media Sosial Berbasis <i>Short Form Video</i>	69
4.2.6 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Platform <i>Short Form Video</i> Yang Sering Dikunjungi	69
4.2.7 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Status Pekerjaan/Pendidikan	70
4.3 Uji Kualitas Instrumen pada Uji Hipotesis	71

4.3.1 Hasil Uji Validitas.....	71
4.3.2 Hasil Analisis Item.....	73
4.3.3 Hasil Uji Realibilitas.....	75
4.4 Analisis Deskriptif	76
4.5 Kategorisasi Responden.....	77
4.5.1 Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	77
4.5.2 Kategorisasi <i>Attention Span</i>	79
4.5.3 Kategorisasi Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	80
4.6 Uji Asumsi Klasik	82
4.6.1 Uji Normalitas.....	82
4.6.2 Uji Homogenitas	83
4.7 Uji Hipotesis	85
4.7.1 Uji Korelasi Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan <i>Attention Span</i>	86
4.7.2 Korelasi Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	86
4.8 Uji Tambahan.....	87
4.8.1 Uji Korelasi Antar Dimensi	87
4.8.2 Uji Beda	90
4.9 Pembahasan.....	95
BAB V PENUTUP	102
5.1 Kesimpulan	102
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	103
5.3 Kelebihan Penelitian	104
5.4 Saran.....	104
5.4.1 Saran Teoritis	104
5.4.2 Saran Praktis	105
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN.....	116

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	32
Tabel 3. 1 <i>Blue print Multidimensional Facebook Intensity Scale</i>	50
Tabel 3.2 Skoring <i>Multidimensional Facebook Intensity Scale</i>	51
Tabel 3.3 <i>Blue Print Attentional Control Scale</i>	52
Tabel 3.4 Skoring <i>Attentional Control Scale</i>	53
Tabel 3.5 <i>Blue Print Social Problem-Solving Inventory – Revised Short Form..</i>	54
Tabel 3.6 Skoring <i>Social Problem-Solving Inventory – Revised Short Form</i>	55
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas <i>Pearson Product Moment</i> Pada Try Out Alat Ukur	57
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas <i>Pearson Product Moment</i> Pada Try Out Alat Ukur	58
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas <i>Pearson Product Moment</i> Pada Try Out Alat Ukur.....	59
Tabel 3.10 Hasil Uji Realibilitas Pada Try Out Alat Ukur	60
Tabel 3.11 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	63
Tabel 4.1 Data Demografi Usia	66
Tabel 4.2 Data Demografi Jenis Kelamin.....	67
Tabel 4.3 Data Demografi Latar Belakang Pendidikan Terakhir	67
Tabel 4.4 Data Demografi Domisili.....	68
Tabel 4.5 Data Rata – Rata Durasi Penggunaan Media Sosial Berbasis <i>Short Form Video</i>	69
Tabel 4.6 Data Platform <i>Short Form Video</i> Yang Sering Dikunjungi.....	69
Tabel 4.7 Data Demografi Status Pekerjaan/Pendidikan	70
Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas.....	71
Tabel 4.9 Hasil Analisis Item Alat Ukur Intensitas Penggunaan Media Sosial....	73
Tabel 4.10 Hasil Analisi Item Alat Ukur <i>Attention Span</i>	73
Tabel 4.11 Hasil Analisi Item Alat Ukur Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	74
Tabel 4.12 Hasil Uji Realibilitas.....	75
Tabel 4.13 Distribusi Nilai Hipotetik dan Empirik.....	76
Tabel 4.14 Kategorisasi Hipotetik Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	77
Tabel 4.15 Kategorisasi Empirik Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	78
Tabel 4.16 Kategorisasi Hipotetik <i>Attention Span</i>	79

Tabel 4.17 Kategorisasi Empirik <i>Attention Span</i>	79
Tabel 4.18 Kategorisasi Hipotetik Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	80
Tabel 4.19 Kategorisasi Empirik Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	81
Tabel 4.20 Hasil Uji Normalitas	82
Tabel 4.21 Hasil Uji Homogenitas.....	83
Tabel 4.22 Hasil Uji Korelasi Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan <i>Attention Span</i>	86
Tabel 4.23 Hasil Uji Korelasi Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	86
Tabel 4.24 Hasil Uji Korelasi antara Dimensi Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan <i>Attention Span</i>	87
Tabel 4.25 Hasil Uji Korelasi antara Dimensi Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	88
Tabel 4. 26 Hasil Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> pada Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	90
Tabel 4.27 Hasil Uji Beda <i>Mann-Whitney</i> pada Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	91
Tabel 4.28 Hasil Uji Beda <i>One-Way Anova</i> pada Variabel <i>Attention Span</i>	92
Tabel 4.29 Hasil Uji Beda <i>Independent Sample T-Test</i> pada Variabel <i>Attention Span</i>	93
Tabel 4.30 Hasil Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> pada Variabel <i>Attention Span</i>	93
Tabel 4. 31 Hasil Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> pada Variabel Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	94
Tabel 4.32 Hasil Uji Beda <i>Mann-Whitney</i> pada Variabel Keterampilan Pemecahan Masalah Sosial	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	43
Gambar 3.1 Hasil G^* Power	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Expert Judgement</i>	117
Lampiran 2 Kuesioner.....	135
Lampiran 3 Uji Kualitas Instrumen (<i>Try Out</i>)	148
Lampiran 4 Uji Kualitas Instrumen (Uji Hipotesis).....	167
Lampiran 5 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	173
Lampiran 6 Gambaran Umum Responden.....	180
Lampiran 7 Uji Asumsi Klasik	182
Lampiran 8 Uji Hipotesis	186
Lampiran 9 Uji Tambahan	186

