



**PERANAN REFLEKSI DIRI SEBAGAI MODERATOR ANTARA
PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE DAN QUALITY OF LIFE PADA REMAJA**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

KEZIA MARCY THEOPHILLIA ROMANRI SITORUS

705170051

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2021



**PERANAN REFLEKSI DIRI SEBAGAI MODERATOR ANTARA
PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE DAN *QUALITY OF LIFE* PADA REMAJA**

**Skripsi ini Diajukan Sebagai Syarat untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata
Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

KEZIA MARCY THEOPHILLIA ROMANRI SITORUS

705170051

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2021

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Kezia Marcy Theophillia Romanri Sitorus**

NIM : **705170051**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Peranan Refleksi Diri sebagai Moderator antara *Problematic Social Media Use* dan *Quality of Life* pada Remaja

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 21 Juli 2021

Yang Memberikan Pernyataan



Kezia Marcy Theophillia Romanri Sitorus

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Kezia Marcy Theophillia Romanri Sitorus**

N I M : **705170051**

Alamat : **Jl. Pulau Matahari VI blok. A7 no. 22, Kembangan Utara, Kembangan Jakarta Barat 11610**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Peranan Refleksi Diri sebagai Moderator antara *Problematic Social Media Use* dan *Quality of Life* pada Remaja

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 21 Juli 2021

Yang Membuat Pernyataan



Kezia Marcy Theophillia Romanri Sitorus

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Kezia Marcy Theophillia Romanri Sitorus
N.I.M. : 705170051
Program Studi : Psikologi

Peranan Refleksi Diri sebagai Moderator antara

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 21 Juli 2021 dan dinyatakan lulus,
dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. P. Tommy. Y. S. Suyasa, M. Si., Psikolog
2. Anggota : Dra. Ninawati, MM.
Dr. Riana Sahrani, Psikolog

Jakarta, 24 juli 2021

Pembimbing



Dr. Riana Sahrani, Psikolog

KATA PENGANTAR

Pertama-tama, penulis ingin memanjatkan puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, karena atas berkat dan rahmat-Nya lah, penulis dimampukan untuk dapat menyelesaikan keseluruhan isi dari skripsi yang berjudul **“Peranan Refleksi Diri sebagai Moderator antara *Problematic Social Media Use* dan *Quality of Life* pada Remaja”**, sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, terutama pada masa sulit yakni masa pandemi ini.

Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penulis Menyusun skripsi. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M. Si, Psikolog., selaku dosen pembimbing, yang senantiasa memberikan bimbingan dan masukan agar skripsi penulis dapat menjadi lebih baik.
2. Bapak Dr. P. Tommy. Y. S. Suyasa, M. Si, Psikolog;. Dan Ibu Dra. Ninawati, M. M., selaku dosen penguji yang memberikan saran agar penulis dapat mengembangkan skripsi ini dengan lebih baik lagi.
3. Bapak Sandi Kartasasmita M. Psi, Psikolog. dan Ibu Agustina M. Psi, Psikolog., selaku dosen yang membantu peneliti dalam proses *expert judgement*.
4. Dosen-dosen statistik Ko Erik Wijaya, S.Psi, M. Si. dan Ibu Dr. Rita Markus, M. Psi atas kesediaannya untu membantu penulis dalam mengolah data.
5. Kedua orang tua penulis, Papa dan Mama yang selalu memberikan dukungan kepada penulis

6. *My support system*, lin eon, Lideo, Venny, Stef, dan Mei yang selalu mendukung, menemani, serta bersedia membantu penulis selama penulisan skripsi ini
7. Kepada Handi, Enjel, Kimi, Gabby, dan Gracelyn yang bersedia menyediakan waktunya untuk berdiskusi, memberikan pengarahan, serta membantu penulis selama pengerjaan skripsi ini.
8. Kelima anggota dari HIGHLIGHT dan Day6, yang selalu menemani penulis dengan lagunya dan membantu penulis selalu bersemangat saat menulis skripsi ini.

Terakhir, ada pepatah yang mengatakan ‘tak ada gading yang tak retak’, begitu juga skripsi ini. Penulis menyadari betul skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, masih ada begitu banyak kekurangan dari skripsi ini.

Ambon, 5 Juli 2021

Kezia Marcy Theophillia Romanri Sitorus

DAFTAR ISI

Form Persetujuan Sidang Skripsi	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	I
DAFTAR ISI	iii
ABSTRAK	x
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Sistematika Penelitian	8
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Quality of Life</i>	9
2.1.1 Definisi	9
2.1.2 Dimensi	10
2.1.3 Aspek	11
2.2 <i>Problematic Social Media Use</i>	13
2.2.1 Definisi	13
2.2.2. Gejala	14
2.2.3. Faktor Penyebab	15
2.3. Refleksi Diri	16
2.3.1 Definisi	16
2.3.2 Aspek	17
2.3.3 Dimensi	18
2.4 Remaja	19
2.4.1 Definisi	19
2.4.2 Karakteristik Remaja	20
2.4.3 Tugas Perkembangan pada Remaja	21
2.5. Kerangka Berpikir	23
2.6 Hipotesis Penelitian	25

BAB III	26
METODE PENELITIAN	26
3.1 Partisipan Penelitian	26
3.1.1 Karakteristik Partisipan	26
3.1.2 Teknik Sampling	27
3.1.3 Gambaran Partisipan	27
3.2 Jenis Penelitian	31
3.3 Setting dan Peralatan Penelitian	31
3.4. Alat Ukur Penelitian	32
3.5 Proses Pengambilan Data	33
3.5.1 Persiapan Penelitian	33
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian.....	33
3.6 Pengolahan dan Teknik Analisis Data	34
BAB IV	36
ANALISIS DATA	36
4.1 Gambaran Variabel Penelitian	36
4.1.1 Gambaran Data <i>Problematic Social Media Use</i>	36
4.1.2 Gambaran Data Refleksi Diri.....	37
4.1.3 Gambaran Data <i>Quality of Life</i>	38
4.2 Analisis Data Utama	39
4.2.1 Uji Asumsi	39
4.3 Analisis Data Tambahan	46
4.3.1 Analisis <i>Problematic Social Media Use</i> di Berbagai Aspek.....	46
4.3.2 Analisis Refleksi Diri di Berbagai Aspek.....	47
4.3.3 Analisis <i>Quality of Life</i> di Berbagai Aspek.....	48
BAB V	52
SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	52
5.1 Simpulan	52
5.2 Diskusi	52
5.3 Saran	57
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoritis	57
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat.....	58
ABSTRACT	xi
Daftar Pustaka	P-1

LAMPIRAN L-1

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	28
Tabel 3. 2	28
Tabel 3. 3	29
Tabel 3. 4	30
Tabel 3. 5	30
Tabel 3. 6	31
Tabel 4. 1	37
Tabel 4. 2	37
Tabel 4. 3	38
Tabel 4. 4	39
Tabel 4. 5	42
Tabel 4. 6	43
Tabel 4. 7	45
Tabel 4. 8	49
Tabel 4. 9	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1.....	41
------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	L-1
LAMPIRAN 2	L-2
LAMPIRAN 3	L-3
LAMPIRAN 4	L-5
LAMPIRAN 5	L-6
LAMPIRAN 6	L-9
LAMPIRAN 7	L-12
LAMPIRAN 8	L-13
LAMPIRAN 9	L-14
LAMPIRAN 10	L-15
LAMPIRAN 11	L-16
LAMPIRAN 12	L-17
LAMPIRAN 13	L-18
LAMPIRAN 14	L-25
LAMPIRAN 15	L-26
LAMPIRAN 16	L-27
LAMPIRAN 17	L28
LAMPIRAN 18	L-29
LAMPIRAN 19	L-30
LAMPIRAN 20	L-31
LAMPIRAN 21	L-32
LAMPIRAN 22	L-33
LAMPIRAN 23	L-34
LAMPIRAN 24	L-35
LAMPIRAN 25	L-36
LAMPIRAN 26	L-38
LAMPIRAN 27	L-41
LAMPIRAN 28	L-42
LAMPIRAN 29	L-43
LAMPIRAN 30	L-44
LAMPIRAN 31	L-45
LAMPIRAN 32	L-46
LAMPIRAN 33	L-47
LAMPIRAN 34	L-49
LAMPIRAN 35	L-56
LAMPIRAN 36	L-57
LAMPIRAN 37	L-58
LAMPIRAN 38	L-59
LAMPIRAN 39	L-60
LAMPIRAN 40	L-61
LAMPIRAN 41	L-63
LAMPIRAN 42	L-64
LAMPIRAN 43	L-65
LAMPIRAN 44	L-66
LAMPIRAN 45	L-67

LAMPIRAN 46	L-68
LAMPIRAN 47	L-69
LAMPIRAN 48	L-70
LAMPIRAN 49	L-71
LAMPIRAN 50	L-72
LAMPIRAN 51	L-73

ABSTRAK

Kezia Marcy Theophillia Romanri Sitorus (705170051)

Peranan Refleksi Diri Sebagai Moderator Hubungan antara *Problematic Social Media Use* dan *Quality of Life* pada Remaja; Dr. Riana Sahrani, S. Psi, M. Si, Psikolog; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xi); 1-58 halaman, P1-P6, L1-L73)

Internet kini telah menjadi kebutuhan utama dan esensial bagi setiap orang. Salah satu penggunaan internet yang menjadi kebutuhan adalah sosial media, terutama pada remaja yang pada usianya lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan teman-teman sebayanya. Penelitian ini ingin meneliti mengenai bagaimana peran dari refleksi diri sebagai moderator antara *problematic social media use* dan *quality of life* pada remaja di Indonesia. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada peran dari refleksi diri sebagai moderator antara *problematic social media use* dan *quality of life* pada remaja. Responden dari penelitian ini adalah remaja pria dan wanita berjumlah 252 orang, dan berusia 13 sampai 20 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan Teknik *non probability sampling*, yaitu *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui berbagai *platform* sosial media. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa refleksi diri tidak memiliki peran sebagai moderator antara *problematic social media use* dan *quality of life* pada remaja dengan skor refleksi diri yang cukup rendah, dengan $p=0,106 > 0,05$ dan tinggi dengan $p=0,426 > 0,05$. Akan tetapi, refleksi diri terbukti berperan memperkuat pengaruh *problematic social media use* terhadap *quality of life* sebesar 8,2% pada remaja dengan skor refleksi diri sedang dengan $p=0,001 < 0,05$.

Kata Kunci: refleksi diri, *problematic social media use*, sosial media, *quality of life*, remaja