



**PERAN KECERDASAN EMOSI DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP  
PENYESUAIAN DIRI REMAJA YANG MENGALAMI ADIKSI MEDIA SOSIAL**

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH**

**REGINA NATASHYA**

**705140119**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**JAKARTA**

**2018**



**PERAN KECERDASAN EMOSI DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP  
PENYESUAIAN DIRI REMAJA YANG MENGALAMI ADIKSI MEDIA SOSIAL**

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

**DISUSUN OLEH**

**REGINA NATASHYA**

**705140119**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**JAKARTA**

**2018**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini tepat pada waktunya. Penulisan penelitian ini disusun oleh penulis untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi pada jenjang Sarjana Strata Satu (S-1) Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

Dalam menyelesaikan penelitian ini, peneliti dapat mendapatkan dorongan serta dukungan baik secara moril maupun materiil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Rostiana, M.Si., Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara,
2. Ibu Riana Sahrani, M.Si., Psi selaku pembimbing utama dan Ibu Agustina, M. Psi selaku pembimbing kedua penulis yang telah membimbing, memberikan ilmu dan masukan, arahan serta motivasi yang sangat bermanfaat bagi penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini,
3. Seluruh dosen pengampu mata kuliah pada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah memberikan ilmu dan dukungan kepada penulis selama masa perkuliahan dan saat proses penulisan penelitian,
4. Bapak Erik Wijaya S. Psi., M. Si. dan Ibu Meylisa Permata Sari S.Psi., M.Sc selaku dosen Fakultas Psikologi yang telah meluangkan waktu untuk berdiskusi serta membantu penulis selama proses pengolahan data pada penelitian ini.

5. Orang tua subyek beserta saudara penulis yaitu Calviano Nathanael, yang telah memberikan motivasi serta dukungan baik secara moril dan materiil kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini,
6. Ricka, Cherika, Hanny, Eirene, Tasya, Angelica, Rezky, Vania serta Olentin selaku teman-teman penulis selama masa perkuliahan yang telah senantiasa menemani, serta memberikan motivasi kepada penulis selama 4 (empat) tahun menempuh perkuliahan hingga penyusunan penelitian ini.
7. Ci Nu, Justine, Natasha, Shania, Gracia, Arnold serta teman-teman penulis lainnya yang telah senantiasa memberikan perhatian, masukan, serta dukungan selama penulis menghadapi masalah dalam penyusunan penelitian
8. Ingrid, Michael, Ci Olin, dan Kak Philo selaku rekan kerja penulis di Sekretariat PSMP yang telah membantu penulis saat bekerja, memotivasi, serta menemani penulis selama penyusunan penelitian ini.
9. Teman-teman penulis di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah membantu penulis selama perkuliahan dan penyusunan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak sempurna sehingga peneliti mengharapkan adanya saran membangun. Akhir kata, penulis menyatakan sepenuhnya bertanggung jawab atas keseluruhan penelitian ini.

Jakarta, 25 Juni 2018

Regina Natashya

## DAFTAR ISI

<b>Kata pengantar</b>	<b>i</b>
<b>Daftar Isi</b>	<b>iii</b>
<b>Daftar Tabel</b>	<b>vii</b>
<b>Daftar Lampiran</b>	<b>viii</b>
<b>Abstrak</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Penelitian Teoretis	8
1.4.2 Manfaat Penelitian Praktis	8
1.5 Sistematika Penelitian	9
<b>BAB II KAJIAN TEORETIS</b>	
<b>2.1 Kecerdasan Emosi</b>	<b>10</b>
2.1.1 Definisi Kecerdasan Emosi	10
2.1.2 Karakteristik Kecerdasan Emosi	11
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecerdasan Emosi	13
<b>2.2 <i>Self-Efficacy</i></b>	<b>13</b>
2.2.1 Definisi <i>Self-Efficacy</i>	13
2.2.2 Karakteristik <i>Self-Efficacy</i>	14
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	14

2.3	Penyesuaian Diri	16
2.3.1	Definisi Penyesuaian Diri	16
2.3.2	Karakteristik Penyesuaian Diri	17
2.3.3	Faktor-faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri	18
2.4	Remaja	19
2.4.1	Definisi Remaja	19
2.4.2	Perkembangan Remaja	20
2.5	Adiksi Media Sosial	21
2.5.1	Definisi Adiksi Media Sosial	21
2.5.2	Ciri-ciri Adiksi Media Sosial	23
2.6	Kerangka Berpikir	24
2.7	Hipotesis	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Subyek Penelitian	26
3.1.1	Karakteristik Subyek Penelitian	26
3.1.2	Teknik Penentuan Sampel	27
3.2	Desain Penelitian	27
3.3	Setting dan Instrumen Penelitian	28
3.3.1	Setting Penelitian	28
3.3.2	Instrumen Penelitian	28
3.4	Pengukuran Penelitian	29
3.4.1	Pengukuran Variabel Kecerdasan Emosi	29
3.4.2	Pengukuran Variabel <i>Self-Efficacy</i>	31

3.4.3	Pengukuran Variabel Penyesuaian Diri	33
3.4.4	Pengukuran Adiksi Media Sosial	36
3.5	Prosedur Penelitian	37
3.5.1	Persiapan Penelitian	37
3.5.2	Pelaksanaan Penelitian	37
3.6	Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN AND ANALISIS DATA</b>		
4.1	Gambaran Subyek	39
4.1.1	Gambaran Subyek berdasarkan Tingkat Adiksi Media Sosial	39
4.1.2	Gambaran Subyek berdasarkan Jenis Kelamin	40
4.1.3	Gambaran Subyek berdasarkan Pendidikan saat ini	40
4.2	Gambaran Data Variabel	41
4.2.1	Gambaran Data Variabel Kecerdasan Emosi	41
4.2.2	Gambaran Data Variabel <i>Self-Efficacy</i>	41
4.2.3	Gambaran Data Variabel Penyesuaian Diri	42
4.3	Uji Normalitas	43
4.4	Uji Multikolinearitas	43
4.5	Uji Heterokedasitas	44
4.6	Uji Hipotesis	44
4.7	Analisis Data Tambahan	45
4.5.1	Uji Rergresi Dimensi Kecerdasan Emosi terhadap Penyesuaian Diri	45
4.5.2	Uji Regresi Dimensi <i>Self Efficacy</i> terhadap Penyesuaian Diri	46

4.5.3 Uji Beda <i>Means</i> berdasarkan Jenis Kelamin	47
4.5.4 Uji Beda Means berdasarkan Pendidikan saat ini	49
<b>BAB V KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Diskusi	52
5.3 Saran	57
5.3.1 Saran Teoretis	57
5.3.2 Saran Praktis	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>P-1</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>L-1</b>



## ABSTRAK

**Regina Natashya (705140119)**

**Peran Kecerdasan Emosional dan *Self-Efficacy* terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja yang mengalami Adiksi Media Sosial; Dr. Riana Sahrani, M.Si., Psikolog & Agustina, M.Psi., Psikolog. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-x, 58 Halaman, L1-L57,P1-4)**

Perkembangan teknologi yang sangat pesat berpengaruh terhadap penggunaan internet khususnya media sosial meningkat setiap tahun. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengalami adiksi sehingga memengaruhi penyesuaian diri seseorang terhadap lingkungannya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran kecerdasan emosional dan *self-efficacy* terhadap penyesuaian diri remaja yang mengalami adiksi media sosial. Penelitian ini diikuti oleh 400 subyek yang mengalami adiksi media sosial pada tingkat *moderate* dan *severe* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran kecerdasan emosional dan *self efficacy* terhadap penyesuaian diri sebesar 19,3%. Dari hasil regresi linear pada peranan masing-masing dimensi-dimensi variabel kecerdasan emosional dan *efficacy* terhadap penyesuaian diri yaitu sebesar 14.1% dan 15.9%, serta diketahui bahwa dimensi kecerdasan emosi yang paling signifikan berperan pada penyesuaian diri adalah *social management* sedangkan pada dimensi *self-efficacy* adalah *generality*.

Kata kunci: *addiction*, *social media*, kecerdasan emosional, *self-efficacy*, penyesuaian diri

## ABSTRACT

**Regina Natashya (705140119)**

**The Role of Emotional Intelligence and Self-Efficacy on Adjustment of Adolescents with Social Media Addiction; Dr. Riana Sahrani, M.Si., Psikolog & Agustina, M.Psi., Psikolog. Undergraduate Program in Psychology, Tarumanagara University, (i-x, 58 pages, R1-R4, Appdx 1-57).**

Rapid technological developments make the use of the internet, especially social media increasing every year. Excessive use of social media can make a person experiencing addiction that affects the adjustment of a person to his environment.

The aim of this research was to know the role of emotional intelligence and self-efficacy against adolescent adjustment that experienced social media addiction.

This research was followed by 400 subjects who experienced social media addiction at moderate and severe level by using purposive sampling technique.

The results showed that the role between emotional intelligence and self efficacy against adjustment of 19.3%. From the results of linear regression on the role of each dimension of emotional intelligence and efficacy variables to self-adjustment is 14.1% and 15.9%, and it is known that the dimension of social management and dimension of generality has a significant positive role to the adjustment. Different means test results indicate that there is no significant difference in the subject's adjustment if based on gender and current education.

*Keywords: emotional intelligence, self-efficacy, self-adjustment, social media, addiction*