

**HUBUNGAN ANTARA KEYAKINAN IRASIONAL, KONTROL DIRI,
DAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* YANG BERLEBIHAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

Sarah Rahmanita

12320282

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2017

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:
Hubungan Antara Keyakinan Irasional, Kontrol Diri, dan Penggunaan
Smartphone yang Berlebihan

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Untuk
memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana S-1

Psikologi

Pada Tanggal

27 JUL 2017

Oleh:

Sarah Rahmanita

12320282

Mengesahkan

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Ketua Program Studi



Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi.

Dewan Penguji

1. Dr. Phil. Emi Zulaifah, Dra., M.Sc., Psikolog.
2. Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
3. Wanadya Ayu Krishna Dewi, S.Psi., MA.

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Sarah Rahmanita
No. Mahasiswa : 12320282
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Keyakinan Irasional, Kontrol Diri, dan Penggunaan *Smartphone* yang Berlebihan

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi oleh Universitas Islam Indonesia. Karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, Juli 2017

Yang menyatakan



Sarah Rahmanita
Sarah Rahmanita

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamiin, Puji dan Syukur atas kehadiran Allah SWT dan rahmat-Nya sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan dengan baik. Maka dari itu, penulis persembahkan tulisan ini kepada orang-orang yang telah banyak berperan dalam menyelesaikan karya ini:

Alm. Bapak Achmad Zainuddin & Ibu Zahida Ideawati

Terima kasih banyak atas segala cinta, kasih, perhatian, doa, segala bentuk dukungan, dorongan, perjuangan, dan pengorbanan yang penulis dapatkan selama ini. Semoga alm. Bapak selalu berada Allah SWT dan semoga Allah SWT selalu senantiasa memberikan kasih sayang, berkah, serta rahmat untuk Ibu.

Keempat kakak saya, Mas Afif Amrullah dan Mbak Herlina Rahmawati Dewi, serta Mas Garniswara Swandita, dan Mbak Nufaisa Istighfariana yang telah memberikan doa, dukungan, pengalaman hidup, serta canda dan tawa untuk penulis. Terima kasih sebanyak-banyaknya, hanya Allah SWT yang mampu membalas semua kebaikan kalian.

Ketiga keponakan saya, Hammad Zhafran Amrullah, Ganatreya Akhmalatar Swandita, dan Asfaria Nashaliha Swandita yang selalu penuh kejutan, hiburan, serta keunikan bagi penulis. Terima kasih karena kalian selalu menjadi *moodbooster* untuk penulis, semoga kalian menjadi anak yang sholeh dan sholehah. Aamiin.

HALAMAN MOTTO

“ Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kalian dan kuatkanlah kesabaran kalian dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negeri kalian) dan bertakwalah kepada Allah supaya kalian beruntung ” (Ali ‘Imran : 200)

“ Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan ” (Al-Insyirah : 6)

PRAKATA

Alhamdulillah rabbil'alamiin.

Beribu puji serta syukur penulis haturkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, atas nikmat serta karunia yang telah Dia berikan sehingga karya sederhana ini dapat penulis selesaikan dengan baik dan memuaskan. Terimakasih atas segala yang telah Engkau berikan, atas kesempatan kehidupan, kesempatan memperoleh pendidikan, kesempatan memiliki orangtua dan keluarga, kesempatan telah ditunjukkan nikmat iman dan Islam, sesungguhnya apa yang telah Dia berikan niscaya tidak akan pernah sanggup kita tuliskan, karena karuniaNya begitu berlimpah. Ini adalah langkah kecil penulis yang Dia tunjukan, semoga Allah senantiasa memberikan keridhoan dan kebaikan di setiap langkah penulis selanjutnya. *Aamiin Yaa Rabbal'alamiin. Shalawat* serta salam tak lupa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad *Salallahu'alaihi Wa Salam*, beserta para keluarga, sahabat, serta ummatnya hingga akhir zaman. Semoga selalu diberikan syafaat. *Aamiin.*

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna, karya kecil ini pun tak dapat terselesaikan jika penulis tidak mendapat dukungan dari banyak pihak. Maka dari itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr.rer.nat. Arief Fahmi, S.Psi., MA., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.
3. Ibu Dr. Phil. Emi Zulaifah, Dra., M.Sc., S.Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih karena telah meluangkan waktu, pikiran, tenaga serta segala bentuk dukungan yang telah Ibu berikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Hanya Allah SWT yang bisa membalaas segala kebaikan Ibu, semoga Allah SWT memberikan pahala terbaik untuk Ibu selalu.

4. Ibu Nita Trimulyaningsih, S.Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan pendampingan serta bimbingan selama penulis menuntut ilmu di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
5. Seluruh dosen pengajar Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang telah mencurahkan ilmu serta pengajaran yang sangat berguna bagi penulis.
6. Seluruh staf dan karyawan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang telah banyak membantu dalam keperluan akademik serta penelitian skripsi ini.
7. Perwakilan pembagian kuesioner (Erzal, Rino, Rika, dan Ola) dan seluruh responden penelitian. Terima kasih karena telah bersedia membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini semoga Allah SWT membalas kalian dengan berlipat-lipat kebaikan. Aamiin.
8. Alm. Bapak Achmad Zainuddin. Terima kasih banyak atas segala bentuk dukungan, doa, kasih sayang, nasehat, ilmu, pengalaman hidup, serta segalanya yang telah Bapak berikan semasa hidup Bapak. Semoga Bapak selalu berada di sisi Allah SWT dan kelak kita dipertemukan lagi, Aamiin.
9. Ibu Zahida Ideawati. Terima kasih telah memberikan bimbingan, doa, dukungan, dan kasih sayang, serta selalu sabar dan memberikan segala sesuatu yang terbaik. Semoga Ibu selalu diberi keridhoan, kesehatan, dan rahmat dari Allah SWT. Aamiin.
10. Mas Afif Amrullah, selaku kakak pertama serta imam pengganti alm. Bapak. Terima kasih sudah menjadi panutan hidup, memberikan perlindungan, dan mendukung segala aktivitas ku.
11. Mbak Nufaisa Istighfariana, selaku kakak kedua serta teman bercerita. Terima kasih atas semua canda, tawa, obrolan, dan tukar pendapat disetiap permasalahan.
12. Mbak Herlina Rachmawati Dewi dan Mas Garniswara Swandita, selaku kakak ipar serta teman *sharing*. Terima kasih sudah menjadi penambah semangat, wawasan, dan peramai suasana.

13. Hammad Zhafran Amrullah, Ganatreya Akhmalatar Swandita, dan Asfaria Nashaliha Swandita, selaku keponakan tersayang dan tercinta. Terima kasih karena segala tingkah laku dan keunikan kalian selalu membuat tertawa serta menghibur penulis kapan pun dan di mana pun.
14. Keluarga besar Syuhadi Asma dan Machmudi yang telah memberikan doa, dukungan, *intermezzo*, bantuan, serta segala bentuk dukungan agar penulis dapat menyelesaikan studi ini.
15. Oktamal Akhir. Terima kasih banyak atas doa, dukungan, penerimaan diri penulis dalam hidup mu, canda, tawa, perdebatan, curhatan, ilmu, dan segala bentuk apapun yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu. Semoga kita selalu dalam lindungan-Nya kapan pun dan di mana pun, Aamiin.
16. Cewek Sholehah (Anindya Puspita Arumsasi, Rina Oktaviani, dan Lutfiana Dini Fitria). Terima kasih banyak atas persahabatannya dari SMA, canda, tawa, tempat curhat, gosip, dukungan, dan segala suka maupun duka yang sudah kita lalui bersama. Semoga persahabatan kita tetap terjaga sampai kita tua dan kita selalu dalam lindungan-Nya kapan pun dan di mana pun, Aamiin.
17. Koya (Gembul, Ghea, Bondan, Pepe, Ableh, Az, dan Rio). Terima kasih telah menjadi teman main dari SMP dan SMA, obrolan-obrolan ringan yang berujung ribut maupun baper karena pasti ada 'keran bocor', serta guyonan-guyonannya.
18. Rembol (Deby Aryanto Syahputra, Candra Ilhami Romadhon, Indrayudi Erlangga, Alm. Ardian Addien Arya Angkasa, dan Anha Fachri Y.). Terima kasih banyak atas pertemanannya dari Semester 1 dan sudah menjadi penyemangat penulis selama kuliah. Seterusnya penulis merasa bahagia dan bersyukur karena penulis satu-satunya wanita di Rembol yang membuat penulis memiliki sosok kakak laki-laki. Kowe kabeh pancen *well!*
19. Bestari Dini Gunawan. Meskipun kita sekarang sudah sibuk masing-masing, semoga tali silaturahmi kita tetap terjaga. Aamiin.
20. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, yang telah mendoakan, mendukung, dan mendorong penulis untuk dapat meraih gelar Sarjana Psikologi. Terimakasih atas segalanya.

Penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya atas segala kekurangan yang ada dalam tulisan ini, penulis berharap tulisan ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait dan bagi peneliti selanjutnya. Semoga Allah *Subhanahu Wata'ala* selalu mengiringi langkah kita, serta selalu memberikan ridho atas amal kita. *Aamiin Ya Rabbal 'alamiin*.

Yogyakarta, Mei 2017
Penulis,

Sarah Rahmanita

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	6
D. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Keyakinan Irasional	11
1. Definisi Keyakinan Irasional	11
2. Aspek-Aspek Keyakinan Irasional	13
3. Faktor-Faktor Keyakinan Irasional	15
B. Kontrol Diri	16
1. Definisi Kontrol Diri	16
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri	18
3. Faktor-Faktor Kontrol Diri	19
C. Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan	21
1. Definisi Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan	21
2. Aspek-Aspek Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan	23
D. Hubungan Antara Keyakinan Irasional, Kontrol Diri, dan Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan	24

E. Kerangka Pemikiran	28
F. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Identifikasi Variabel	30
B. Definisi Operasional	30
1. Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan	30
2. Keyakinan Irasional	31
3. Kontrol Diri	32
C. Responden Penelitian	32
D. Metode Penelitian	32
1. Skala Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan	32
2. Skala Keyakinan Irasional	34
3. Skala Kontrol Diri	44
4. Observasi dan Wawancara	45
E. Validitas dan Reliabilitas	46
F. Metode Analisis Data	47
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	48
A. Orientasi Kacah dan Persiapan	48
1. Orientasi Kacah	48
2. Persiapan Penelitian	49
a. Persiapan Administrasi	49
b. Persiapan Alat Ukur	50
c. Uji Coba Alat Ukur	51
d. Hasil Uji Coba Alat Ukur	52
B. Pelaksanaan Penelitian	56
C. Hasil Penelitian	56
1. Deskripsi Subjek Penelitian	56
2. Deskripsi Data Penelitian	58
3. Uji Asumsi	62
a. Uji Normalitas	62
b. Uji Linearitas	63

4. Uji Hipotesis	64
a. Uji Korelasi	65
b. Uji Koefisien Korelasi Parsial	66
5. Sumbangan Efektif	68
6. Uji Beda	68
D. Pembahasan	71
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	75
1. Bagi Subjek Penelitian	75
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print Penggunaan Smartphone yang Berlebihan</i>	34
Tabel 2. <i>Blue Print Keyakinan Irasional</i>	44
Tabel 3. <i>Blue Print Kontrol Diri</i>	45
Tabel 4. <i>Sebaran Item Skala Penggunaan Smartphone yang Berlebihan setelah Uji Coba</i>	53
Tabel 5. <i>Sebaran Item Skala Keyakinan Irasional setelah Uji Coba</i>	54
Tabel 6. <i>Sebaran Item Skala Kontrol Diri setelah Uji Coba</i>	55
Tabel 7. <i>Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Usia</i>	57
Tabel 8. <i>Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin</i>	57
Tabel 9. <i>Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Smartphone</i>	58
Tabel 10. <i>Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan Harga Smartphone</i>	58
Tabel 11. <i>Deskripsi Data Penelitian</i>	59
Tabel 12. <i>Rumus Norma Kategorisasi</i>	60
Tabel 13. <i>Skor Skala Penggunaan Smartphone yang Berlebihan</i>	60
Tabel 14. <i>Skor Skala Keyakinan Irasional</i>	61
Tabel 15. <i>Skor Skala Kontrol Diri</i>	61
Tabel 16. <i>Hasil Uji Normalitas</i>	63
Tabel 17. <i>Hasil Uji Linearitas</i>	64
Tabel 18. <i>Hasil Uji Hipotesis</i>	65
Tabel 19. <i>Rumus Uji Koefisien Korelasi Parsial</i>	66
Tabel 20. <i>Hasil Uji Koefisien Korelasi Parsial</i>	67
Tabel 21. <i>Hasil Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin</i>	69
Tabel 22. <i>Hasil Uji Beda berdasarkan Usia</i>	69
Tabel 23. <i>Hasil Uji Beda berdasarkan Harga Smartphone</i>	70
Tabel 24. <i>Hasil Uji Beda berdasarkan Jenis Smartphone</i>	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Try Out	84
Lampiran 2 Tabulasi Data Try Out Skala Keyakinan Irasional, Kontrol Diri, dan Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan	100
Lampiran 3 Validitas dan Reliabilitas Skala	110
Lampiran 4 Skala Pengambilan Data	121
Lampiran 5 Tabulasi Data Pengambilan Skala Keyakinan Irasional, Kontrol Diri, dan Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan	136
Lampiran 6 Skor Total Skala Keyakinan Irasional, Kontrol Diri, dan Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan	161
Lampiran 7 Hasil Pengolahan Data Penelitian	166
Lampiran 8 Pembuatan Skala Keyakinan Irasional dan Revisi Pernyataan Skala Kontrol Diri serta Skala Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan	173
Lampiran 9 Verbatim Wawancara	189
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian dan Surat Keterangan Selesai Penelitian	199

HUBUNGAN ANTARA KEYAKINAN IRASIONAL, KONTROL DIRI, DAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* YANG BERLEBIHAN

Sarah Rahmanita
Emi Zulaifah

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara keyakinan irasional, kontrol diri, dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 133 pengguna *smartphone* aktif dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan berusia 17 tahun hingga 26 tahun. Penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala *Mobile Phone Problem Use Scale for Adult* (MPPUSA) yang disusun oleh Lopez-Fernandez, Honrubia-Serrano, Freixa-Blanxart, dan Gibson (2013), skala keyakinan irasional berdasarkan aspek-aspek hasil wawancara yang dilakukan peneliti dan dikaitkan dengan teori Collins, Steg, dan Koning (2007), yaitu *convenient* (kemudahan), *interaction* (interaksi), dan *trend* (gaya hidup), serta skala *Self-Control Scale* (SCS) yang disusun oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004). Hasil analisis penelitian yang pertama menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara keyakinan irasional dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan koefisien sebesar $(r) = 0.333$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hasil analisis penelitian yang kedua menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan koefisien sebesar $(r) = -0.414$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Secara parsial menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara keyakinan irasional dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan ($r = 0.280$), serta terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan ($r = -0.385$).

Kata Kunci : *Keyakinan Irasional, Kontrol Diri, Penggunaan Smartphone yang Berlebihan*

THE CORRELATION BETWEEN IRRATIONAL BELIEF, SELF-CONTROL, AND OVER SMARTPHONE USAGE

**Sarah Rahmanita
Emi Zulaifah**

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the correlation between irrational belief, self-control, and over smartphone usage. Subject in this study are 133 smartphone users, men and women at the age of 17-26 years old. This study used three scales that is a Mobile Phone Problem Use Scale for Adult (MPPUSA) created by Lopez-Fernandez, Honrubia-Serrano, Freixa-Blanxart, dan Gibson (2013), irrational belief scale based on aspects of interview by researcher and associated with Collins, Steg, and Koning's theory (2007), namely convenient, interaction, and trend (lifestyle), and Self-Control Scale (SCS) created by Tangney, Baumeister, and Boone (2004). The results of the first research analysis states there is a significant positive relationship between irrational belief and over smartphone usage with coefficient of $(r) = 0.333$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The results of the second research analysis states there is a significant negative relationship between self-control and over smartphone usage with coefficient of $(r) = -0.414$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Partially, there was a positive significant relationship between irrational belief and over smartphone usage ($r = 0.280$) and also there was a negative significant relationship between self-control and over smartphone usage ($r = -0.385$).

Keyword : *Irrational Belief, Self-Control, Over Smartphone Usage*