

**HUBUNGAN ANTARA SELF CONTROL DENGAN DIGITAL WELL-
BEING PADA KARYAWAN DI JABODETABEK**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Beby Maurencia

1801620162

SKRIPSI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2024

**HUBUNGAN ANTARA SELF CONTROL DENGAN DIGITAL WELL-
BEING PADA KARYAWAN DI JABODETABEK**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Beby Maurencia

1801620162

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Hubungan antara *Self Control* dengan *Digital Well-Being* pada Karyawan di Jabodetabek”

Nama Mahasiswa : Beby Maurencia

NIM : 1801620162

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 17 Juli 2024

Pembimbing I




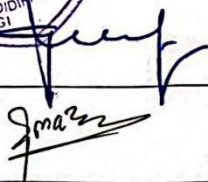


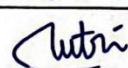
Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si
NIP. 197704242006041001

Pembimbing II



Reny Rustyawati, S.Pd., M.A.
NIP. 199206082022032013

Panitia Ujian Sidang Skripsi

| Nama | Tandatangan | Tanggal |
|--|--|---------------|
| Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)* |  | 31/7-2024 |
| Dr. Gungum Gumelar Fajar rakhman, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)** |  | 31/7-2024 |
| Irma Rosalinda Lubis, S. Psi., M.Si., Psikolog (Ketua Penguji)*** |  | 29 Juli 2024 |
| Gita Irianda Rizkyani Medellu, S.Psi., M.Psi (Anggota) |  | 31 Juli 2024. |
| Fildzah Rudyah Putri, S.Psi., M.Si (Anggota) |  | 29 Juli 2024 |

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

***Dosen Penguji selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Beby Maurencia
NIM : 1801620162
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Hubungan antara *Self Control* dengan *Digital Well-Being* pada Karyawan di Jabodetabek**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei sampai dengan bulan Juni 2024
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 31 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan


METERAI TEMPEL
10000
3036ALX262206058
(Beby Maurencia)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Keep your eyes on the stars and your feet on the ground.”

-Theodore Roosevelt

“Baiknya Tuhan, mengizinkan aku berhasil di atas keraguanku sendiri”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Mami dan Papi yang sudah merawat, mendidik, mengajarkan, memberi kasih sayang seluas samudera, memaafkan dan selalu mendoakan yang terbaik untuk saya. Untuk kakak kakak saya tersayang Mas Parnel dan Mas Willy yang selalu menjadi sandaran terkuat dan tempat bercerita tanpa pernah sekalipun menghakimi. Selain itu untuk keponakan saya Aubrey yang selalu menjadi teman, pendengar yang baik, selalu menghibur saat dunia saya sedang tidak baik baik saja. Selain itu juga untuk Eyang Kakung, Eyang Putri, Mbah kakung, Mbah Putri, Om, Tante, yang selalu memberi semangat dan doa yang baik. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk dosen pembimbing, sahabat dan teman-teman yang selalu ada disaat saya membutuhkan uluran tangan dan doa. Tidak lupa skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri terima kasih sudah berjuang baik dari keterpurukan yang luar biasa di tahun ini, terima kasih sudah kuat, kita akan lalui bersama badai lainnya lagi. Untuk semua yang sudah saya sebutkan sekali lagi terima kasih banyak sudah menjadi salah satu bagian penting dalam hidup saya.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Beby Maurencia
NIM : 1801620162
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : bebymaurencia234@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan antara *Self Control* dengan *Digital Well-Being* pada Karyawan di Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 2 Agustus 2024

Penulis


(Beby Maurencia)

BEBY MAURENCIA

HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN *DIGITAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA DI JABODETABEK

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri
Jakarta, 2024

ABSTRAK

Dengan kemajuan teknologi saat ini, internet sudah menjadi hal yang mudah diakses oleh semua orang. Data yang dirilis oleh BPS pada tahun 2023, menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet adalah karyawan (29,39%). Penelitian kali ini ingin mengetahui hubungan *self control* terhadap *digital well-being* pada karyawan di Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode survei dengan penyebaran kuesioner kepada responden dipilih dalam pelaksanaan penelitian ini. Sampel terpilih adalah karyawan di Jabodetabek sebanyak 261 orang. Pengolahan data menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan *digital well-being*. Berdasarkan hasil uji korelasi terdapat nilai signifikansi 0,000 dan nilai Pearson correlation 0,239 sehingga penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang searah antara *self control* dan *digital well-being*. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self control* memiliki hubungan terhadap *digital well-being* dimana semakin tinggi *self control*, maka *digital well-being* semakin baik

Kata Kunci : Internet, *Self control*, *Digital well-being*, Karyawan, Sosial Media

BEBY MAURENCIA

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL AND DIGITAL WELL-
BEING IN EMPLOYEES IN JABODETABEK**

Undergraduate Thesis

Jakarta: *Psychology Study Program, Faculty of Psychological Education, Jakarta State
University, 2024*

ABSTRACT

With the advancement of current technology, the internet has become easily accessible to everyone. Data released by BPS in 2023 shows that the majority of internet users are employees (29.39%). This study aims to investigate the relationship between self-control and digital well-being among employees in Jabodetabek. The study adopts a quantitative approach, using a survey method with questionnaires distributed to respondents. The selected sample consists of 261 employees in Jabodetabek. Data analysis involves correlation analysis to determine the relationship between self control and digital well-being. Based on the correlation test results, a significance value of 0.000 and a Pearson correlation value of 0.239 indicate a positive correlation between self-control and digital well-being. This study demonstrates that self-control is associated with digital well-being, where higher self-control correlates with better digital well-being.

Keywords: Internet, Self-Control, Digital well-being, Employees, Social Media

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas semua nikmat dan karunia-Nya yang sudah memberikan penulis kemudahan dan kelancaran dan menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN ANTARA SELF CONTROL DENGAN DIGITAL WELL-BEING PADA KARYAWAN DI JABODETABEK**”. Skripsi ini ditulis oleh penulis sebagai syarat untuk memenuhi tugas akhir Pendidikan S1 Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Semua proses penyusunan skripsi ini tidak dapat berjalan dengan baik jika tidak adanya bantuan dan dukungan serta doa dari berbagai pihak dalam prosesnya. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M. Si selaku Wakil Dekan I, Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan II, Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M. Si selaku dosen pembimbing satu yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang sangat bermanfaat, doa, saran, masukan dan dukungan selama proses penulisan skripsi.
5. Mba Reny Rustyawati, S.Pd., M.A. selaku dosen pembimbing dua yang sudah memberikan ilmu, saran, masukan, motivasi, dan doa selama proses penulisan skripsi.
6. Ibu dan Bapak seluruh dosen serta staff Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang juga telah memberikan ilmu selama penulis menempuh pendidikan.
7. Orang tua penulis yang selalu memberikan semua yang terbaik yang bisa diberikan kepada penulis doa, dukungan, nasihat, selalu mendidik dan mendengarkan semua keluh kesah penulis selama proses pengerjaan skripsi.

8. Mas Parnel dan Mas Willy yang selalu menjadi sandaran dan tempat penulis menaruh keluh kesah, memberikan motivasi dan dukungan serta doa bagi penulis dalam menyelesaikan studi dan selama proses pengerjaan skripsi.
9. Keponakan penulis Aubrey Belicia Gretchen yang selalu menjadi penghibur saat penulis merasa lelah dalam mengerjakan skripsi ini, selalu menjadi orang pertama yang memeluk dan mendengarkan semua keluh kesah penulis dalam proses penulisan skripsi.
10. Keluarga penulis yaitu eyang, mbah, om, tante, sepupu yang selalu memberikan doa baik, nasihat, motivasi dan dukungan kepada penulis dalam proses penulisan skripsi.
11. Kepada sahabat-sahabat penulis yaitu Nevi, Cantika, Olga, Bimbi, Aurel, Hanum, Naya, Aca, Putri, Gledys, dan Balqis yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi, menjadi pendengar yang baik selama proses penulisan skripsi.
12. Kepada mbak Nur yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi serta menjadi tempat bercerita bagi penulis dalam proses penulisan skripsi.
13. Teman-teman satu bimbingan yaitu Rafi dan Zahran yang selalu mendukung satu sama lain dan memotivasi dalam pengerjaan skripsi.
14. Kepada semua responden dan subjek penelitian serta semua orang yang telah membantu menulis dalam menyusun skripsi.

Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam skripsi ini, baik dari segi penulisan ataupun pembahasan. Oleh sebab itu, penulis sangat menerima dengan terbuka apabila pembaca memiliki kritik dan saran yang membangun agar nantinya penulis dapat memperbaiki kekurangan dari skripsi ini. Semogoa skripsi yang telah penulis susun dapat memberikan manfaat bagi banyak orang, baik bagi peneliti maupun bagi para pembaca.

Jakarta, 23 Juni 2024

Beby Maurencia

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI | iii |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | iv |
| LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS | vi |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| 1.3. Pembatasan Masalah | 6 |
| 1.4. Rumusan Masalah | 6 |
| 1.5. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| 1.6. Manfaat Penelitian | 6 |
| 1.6.1. Manfaat Teoritis | 6 |
| 1.6.2. Manfaat Praktis | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 8 |
| 2.1. Digital Well-Being | 8 |
| 2.1.1. Definisi Digital Well-Being | 8 |
| 2.1.2. Dimensi Digital Well-Being..... | 9 |
| 2.2. Self Control..... | 9 |
| 2.2.1 Definisi Self-Control..... | 9 |
| 2.2.2 Dimensi Self-Control..... | 10 |
| 2.2.3 Elemen-elemen Self-Control..... | 10 |
| 2.3. Karyawan | 11 |
| 2.4. Hubungan Antara Digital Well-Being dan Self Control..... | 12 |
| 2.5. Kerangka Pemikiran | 13 |
| 2.6. Hipotesis..... | 14 |
| 2.7. Hasil Penelitian yang Relevan | 14 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 17 |
| 3.1. Tipe Penelitian..... | 17 |
| 3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian..... | 17 |
| 3.2.1. Definisi Konseptual..... | 17 |
| 3.2.2. Definisi Operasional..... | 18 |
| 3.3. Populasi dan Sampel | 19 |
| 3.4. Teknik Pengumpulan Data..... | 19 |
| 3.4.1. Instrumen Variabel Self-Control..... | 19 |
| 3.4.2. Instrumen Variabel Digital Well-Being | 20 |
| 3.5. Uji Coba Instrumen..... | 21 |

| | |
|--|-----------|
| 3.5.1. Uji Coba Instrumen Self control | 22 |
| 3.5.2. Uji Coba Instrumen Digital well-being | 23 |
| 3.6. Analisis Data | 26 |
| 3.6.1. Analisis Deskriptif | 26 |
| 3.6.2. Uji Normalitas | 27 |
| 3.6.3. Uji Linearitas | 27 |
| 3.6.4. Uji Korelasi | 27 |
| 3.6.5. Uji Hipotesis | 27 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 28 |
| 4.1. Gambaran Responden Penelitian | 28 |
| 4.1.1. Demografi Responden Berdasarkan Kelompok Usia | 28 |
| 4.1.2. Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin | 29 |
| 4.1.3. Demografi Responden Berdasarkan Domisili | 30 |
| 4.2. Prosedur Penelitian | 31 |
| 4.2.1. Persiapan Penelitian | 31 |
| 4.2.2. Pelaksanaan Penelitian | 31 |
| 4.3. Hasil Analisis Data Penelitian | 32 |
| 4.3.1. Analisis Data Deskriptif | 32 |
| 4.3.2. Analisis Uji Prasyarat | 35 |
| 4.3.3. Analisis Uji Hipotesis | 36 |
| 4.3.4. Analisis Tabulasi Silang | 39 |
| 4.4. Pembahasan | 42 |
| 4.5. Keterbatasan Penelitian | 46 |
| BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN | 47 |
| 5.1. Kesimpulan | 47 |
| 5.2. Implikasi | 47 |
| 5.3. Saran | 48 |
| 5.3.1. Bagi karyawan | 48 |
| 5.3.2. Bagi peneliti selanjutnya | 48 |
| DAFTAR PUSTAKA | 49 |
| LAMPIRAN | 55 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | 87 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Brief Self Control Scale</i> | 20 |
| Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Digital Well-Being Scale</i> | 20 |
| Tabel 3. 3 Kategorisasi Koefisien Korelasi <i>Item</i> | 21 |
| Tabel 3. 4 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas | 22 |
| Tabel 3. 5 Hasil Uji Koefisien Korelasi <i>Item Brief Self Control Scale</i> | 22 |
| Tabel 3. 6 Koefisien Reliabilitas Instrumen <i>Self control</i> Sebelum Menggugurkan <i>Item</i> | 23 |
| Tabel 3. 7 Tabel Koefisien Reliabilitas Instrumen <i>Self control</i> Setelah Menggugurkan <i>Item</i> | 23 |
| Tabel 3. 8 Hasil Uji Koefisien Korelasi <i>Item Digital Well-Being Scale</i> | 24 |
| Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Digital Well-Being</i> | 25 |
| Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia..... | 28 |
| Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 29 |
| Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Domisili | 30 |
| Tabel 4. 4 Data Deskriptif <i>Self Control</i> | 32 |
| Tabel 4. 5 Data Deskriptif <i>Digital Well-Being</i> | 33 |
| Tabel 4. 6 Kategorisasi <i>Self control</i> | 34 |
| Tabel 4. 7 Kategorisasi <i>Digital Well-Being</i> | 34 |
| Tabel 4. 8 Uji Normalitas | 35 |
| Tabel 4. 9 Uji Linearitas..... | 36 |
| Tabel 4. 10 Uji Korelasi | 36 |
| Tabel 4. 11 Uji Korelasi Inhibisi - Mental | 37 |
| Tabel 4. 12 Uji Korelasi Inhibisi - Emosional..... | 37 |
| Tabel 4. 13 Uji Korelasi Inhibisi - Fisik..... | 38 |
| Tabel 4. 14 Uji Korelasi Inisiasi - Mental..... | 38 |
| Tabel 4. 15 Uji Korelasi Inisiasi - Emosional | 39 |
| Tabel 4. 16 Uji Korelasi Inisiasi - Fisik | 39 |
| Tabel 4. 17 Tabulasi Silang <i>Self control</i> dengan <i>Digital well-being</i> | 39 |
| Tabel 4. 18 Tabulasi Silang Kelompok Usia dengan <i>Self Control</i> | 40 |
| Tabel 4. 19 Tabulasi Silang Kelompok Usia dengan <i>Digital well-being</i> | 41 |
| Tabel 4. 20 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan <i>Self control</i> | 41 |
| Tabel 4. 21 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan <i>Digital well-being</i> | 42 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Variabel..... | 13 |
| Gambar 4. 1 Grafik Persebaran Data Kelompok Usia Responden..... | 29 |
| Gambar 4. 2 Persebaran Data Jenis Kelamin Responden..... | 29 |
| Gambar 4. 3 Grafik Persebaran Data Domisili Responden..... | 30 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Korespondensi Izin Instrumen..... | 55 |
| Lampiran 2 Lembar <i>Expert Judgment</i> | 56 |
| Lampiran 3 Kuisisioner Penelitian..... | 58 |
| Lampiran 4 Uji Analisis Data..... | 63 |
| Lampiran 5 Uji Prasyarat | 64 |
| Lampiran 6 Uji Hipotesis | 64 |
| Lampiran 7 Uji Deskriptif | 67 |
| Lampiran 8 Crosstab | 67 |
| Lampiran 9 Poster Penelitian | 74 |
| Lampiran 10 <i>G-Form</i> Kuesioner..... | 75 |

