

**PENGARUH PERSEPSI KOHESIVITAS KELUARGA DAN KONTROL
DIRI TERHADAP *PROBLEMATIC SMARTPHONE USE* PADA
*EMERGING ADULTS***



Oleh:

HAFSHAH NAJMA QONITA

1802824026

PSIKOLOGI

TESIS

**MAGISTER SAINS PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**PENGARUH PERSEPSI KOHESIVITAS KELUARGA DAN KONTROL
DIRI TERHADAP *PROBLEMATIC SMARTPHONE USE* PADA
*EMERGING ADULTS***



Oleh:

HAFSHAH NAJMA QONITA

1802824026

TESIS

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Magister Psikologi**

**MAGISTER SAINS PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN SIDANG TESIS

“Pengaruh Persepsi Kohesivitas Keluarga dan Kontrol Diri terhadap *Problematic Smartphone Use* pada *Emerging Adults*”

Nama Mahasiswa : Hafshah Najma Qonita
 Nomor Registrasi : 1802824026
 Jurusan/Program Studi : Magister Sains Psikologi
 Tanggal Ujian : 17 Juli 2026

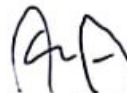
Pembimbing I



Mira Ariyani, Ph. D

NIP: 197512012006042001

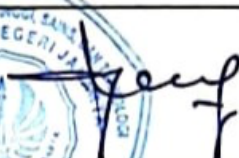
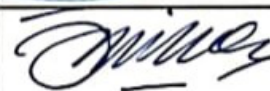
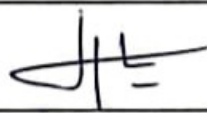
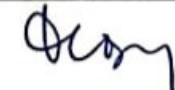
Pembimbing II



Dr. Anna Armeini Rangkuti, M. Si

NIP: 197605242005012001

Panitia Ujian Sidang Tesis

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M. Si (Penanggung Jawab)*		7.1.8/2026
Mira Ariyani, Ph. D (Wakil Penanggung Jawab)**		7.1.8/2026
Dr. Juriana, M. Si, Psikolog. (Ketua Penguji)***		7.1.8/2026
Herdiyan Maulana, Ph. D (Anggota)****		5.1.8/2026
Deasyanti, Ph. D, Psikolog (Anggota) ****		7.1.8/2026

Catatan:

*Dekan FPSI

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji Selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Hafshah Najma Qonita

NIM 1802824026

Program Studi : Magister Sains Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa tesis yang berjudul:

PENGARUH PERSEPSI KOHESIVITAS KELUARGA DAN KONTROL DIRI TERHADAP *PROBLEMATIC SMARTPHONE USE* PADA *EMERGING ADULTS*

Adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan dicantumkan dalam daftar pustaka sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 17 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



Hafshah Najma Qonita

1802824026

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

I'll always finish what I start—even if I complain and overthink every step of the way. Allah always carries me through.

Alhamdulillah.

Tesis ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, atas doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tak pernah berkurang, serta dukungan moral dan materi yang mengantarkan saya hingga berada di titik ini.

Dan untuk diri saya sendiri.

***You've made it**, Hafshah. Thank you for choosing to keep going, even on the days you wanted to give up. Congratulations! This one is for **you**.*





KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN
TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Hafshah Najma Qonita
NIM : 1802824026
Fakultas/Prodi : Psikologi/Magister Sains Psikologi
Alamat email : hafshah.najma@mhs.unj.ac.id

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

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

yang berjudul :

**PENGARUH PERSEPSI KOHESIVITAS KELUARGA DAN KONTROL
DIRI TERHADAP *PROBLEMATIC SMARTPHONE USE* PADA
*EMERGING ADULTS***

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 izin 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, 17 Agustus 2026

Penulis,

(HAFSHAH NAJMA QONITA)

PENGARUH PERSEPSI KOHESIVITAS KELUARGA DAN KONTROL DIRI TERHADAP *PROBLEMATIC SMARTPHONE USE PADA EMERGING ADULTS*

Hafshah Najma Qonita

Magister Sains Psikologi

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan *smartphone* sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Namun, penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol berpotensi berkembang menjadi *problematic smartphone use* (PSU). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh persepsi kohesivitas keluarga dan kontrol diri terhadap *problematic smartphone use* pada *emerging adults*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Partisipan penelitian berjumlah 288 individu dewasa awal berusia 18–29 tahun yang berdomisili di Indonesia. Data dikumpulkan menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS), dimensi kohesivitas dari *Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales III* (FACES III), dan *Brief Self-Control Scale for Internet Use* (BSCS) yang sudah dimodifikasi dalam konteks penggunaan *smartphone*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model regresi signifikan, $F(2, 285) = 268,90, p < .001$, dengan model regresi mampu menjelaskan 65,4% variasi *problematic smartphone use* ($R^2 = .654$). Secara parsial, persepsi kohesivitas keluarga berpengaruh signifikan terhadap *problematic smartphone use* ($\beta = .178, p < .001$). Kontrol diri juga berpengaruh signifikan terhadap *problematic smartphone use* ($\beta = -.767, p < .001$). Temuan ini menunjukkan bahwa *problematic smartphone use* pada dewasa awal dipengaruhi oleh kombinasi faktor interpersonal dan faktor individual. Oleh karena itu, upaya pencegahan *problematic smartphone use* perlu mempertimbangkan penguatan kualitas hubungan keluarga serta pengembangan kontrol diri dalam mendukung penggunaan *smartphone* yang lebih adaptif.

THE EFFECTS OF PERCEIVED FAMILY COHESION AND SELF-CONTROL ON PROBLEMATIC SMARTPHONE USE IN EMERGING ADULTS

Hafshah Najma Qonita

Magister Sains Psikologi

ABSTRACT

The development of digital technology has made smartphones an integral part of daily life. However, uncontrolled smartphone use has the potential to develop into *problematic smartphone use* (PSU). This study aims to analyze the influence of the perception of family cohesiveness and self-control on *problematic smartphone use* in emerging adulthood. This study uses a quantitative approach with a *cross-sectional* design. The study participants were 288 early adult individuals aged 18–29 years who were domiciled in Indonesia. *Data were collected using* the Smartphone Addiction Scale (SAS), the cohesiveness dimension of the Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales III (FACES III), and the Brief Self-Control Scale for Internet (BSCS) that adapted and modified into smartphone use context. Data analysis was carried out using multiple linear regression. The results showed that the regression model was significant, $F(2, 285) = 268.90, p < .001$, with the regression model's ability to explain 65.4% of the variation in *problematic smartphone use* ($R^2 = .654$). Partially, the perceived family cohesion had a significant effect on *problematic smartphone use* ($\beta = .178, p < .001$). Self-control also had a significant effect on *problematic smartphone use* ($\beta = -.767, p < .001$). These findings suggest that *problematic smartphone use* in emerging adulthood is influenced by a combination of interpersonal factors and individual factors. Therefore, efforts to prevent *problematic smartphone use* need to consider strengthening the quality of family relationships and developing self-control in supporting more adaptive smartphone use.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT., atas limpahan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Persepsi Kohesivitas Keluarga dan Kontrol Diri terhadap Penggunaan *Smartphone* Bermasalah pada Usia Dewasa Awal”. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar M.Psi dalam Program Magister Sains Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa perjalanan penyusunan tesis ini tidak lepas dari dukungan, bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Mira Ariyani, Ph.D. dan Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan draf penelitian ini.
2. Segenap pimpinan, dosen, dan staf Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan bantuan administratif selama masa studi.
3. Orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan moral, materiil, serta doa yang tulus bagi kelancaran studi penulis.
4. Teman-teman seperjuangan di Magister Psikologi UNJ yang telah menjadi rekan diskusi dan memberikan semangat selama proses penulisan ini berlangsung.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki banyak kekurangan dan memerlukan penyempurnaan lebih lanjut. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang membangun dari para dosen penguji, demi perbaikan kualitas penelitian ini di masa yang akan datang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu Psikologi Keluarga di Indonesia.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN SIDANG TESIS	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8
1.7 The State of Art.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Landasan Teori.....	11
2.2 Tinjauan Pustaka <i>Problematic Smartphone Use</i>	13
2.2.1 Definisi PSU	13
2.2.2 Aspek <i>Problematic Smartphone Use</i>	15
2.2.3 Faktor yang memengaruhi <i>Problematic Smartphone Use</i>	15
2.2.4 Dampak <i>Problematic Smartphone Use</i>	16

2.3	Tinjauan Pustaka Persepsi Kohesivitas Keluarga	17
2.3.1	Definisi Kohesivitas Keluarga.....	17
2.3.2	Aspek Kohesivitas Keluarga	19
2.3.3	Faktor yang Memengaruhi Kohesivitas Keluarga	21
2.3.4	Dampak Kohesivitas Keluarga	22
2.4	Kontrol Diri.....	23
2.4.1	Definisi Kontrol Diri	23
2.4.2	Aspek Kontrol Diri	24
2.4.3	Faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri.....	25
2.4.4	Dampak Kontrol Diri.....	27
2.5	Tinjauan Pustaka Dinamika Antar Variabel	28
2.5.1	Dinamika Hubungan Persepsi Kohesivitas Keluarga dengan <i>Problematic Smartphone Use</i>	28
2.5.2	Dinamika Hubungan Kontrol Diri dengan <i>Problematic Smartphone Use</i>	29
2.5.3	Dinamika Hubungan Kohesivitas Keluarga dan Kontrol Diri.....	30
2.6	<i>Emerging Adulthood</i>	31
2.7	Kerangka Konseptual.....	32
2.8	Hipotesis Penelitian.....	33
2.9	Hasil Penelitian yang Relevan	34
	BAB III METODE PENELITIAN.....	41
3.1	Tipe Penelitian	41
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	41
3.2.1	Definisi Konseptual	41
3.2.2	Definisi Operasional	42
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	43
3.3.1	Populasi Penelitian	43
3.3.2	Sampel Penelitian	43
3.3.3	Teknik <i>Sampling</i>	44
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.4.1	Teknik Pengambilan Data	45
3.4.2	Instrumen Penelitian	45

3.5	Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		61
4.1	Gambaran Partisipan Penelitian	61
4.2	Prosedur Penelitian	65
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	65
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	65
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	65
4.3.1	Hasil Uji Asumsi	66
4.3.2	Hasil Uji Hipotesis.....	69
4.3.3	Hasil Analisis Pendukung.....	71
4.4	Pembahasan.....	73
4.4.1	Pengaruh Persepsi Kohesivitas Keluarga terhadap <i>Problematic Smartphone Use</i>	73
4.4.2	Pengaruh Kontrol Diri terhadap <i>Problematic Smartphone Use</i>	77
4.4.3	Pengaruh Persepsi Kohesivitas Keluarga dan Kontrol Diri terhadap <i>Problematic Smartphone Use</i>	80
4.5	Keterbatasan Penelitian	82
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....		84
5.1	Kesimpulan	84
5.2	Implikasi	85
5.3	Saran	86
DAFTAR PUSTAKA		88
LAMPIRAN		99
	Instrumen Penelitian.....	99
	Surat Keterangan Kelayakan Etik.....	110
	Bukti Email dengan Penulis Awal Instrumen	111
	Kuesioner Pengambilan Data dalam Google Form	113
	Tautan Data Penelitian	113
	Responden Penelitian	114
	Output Statistika	118
	Riwayat Hidup.....	125

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi instrumen Smartphone Addiction Scale	47
Tabel 3.2 Ketentuan Penskoran instrument SAS.....	48
Tabel 3.3 Penghitungan Skor Untuk Instrumen SAS.....	48
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen FACES III.....	52
Tabel 3.5 Penskoran FACES III.....	53
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri	55
Tabel 3.7 Penskoran BSCS for Internet Use	56
Tabel 4.1 Usia Responden.....	61
Tabel 4.2 Jenis Kelamin Responden	61
Tabel 4.3 Pendidikan Terakhir Responden.....	61
Tabel 4.4 Status Pekerjaan Responden.....	62
Tabel 4.5 Status Pernikahan Responden.....	62
Tabel 4.6 Status Tinggal Responden	63
Tabel 4.7 Tujuan Penggunaan <i>Smartphone</i>	63
Tabel 4.8 Domisili Responden	63
Tabel 4.9 Statistik Deskriptif.....	64
Tabel 4.10 Uji Multikolinearitas.....	68
Tabel 4.11 ANOVA – Uji F	69
Tabel 4.12 Koefisien Determinasi	70
Tabel 4.13 Uji Parsial (Uji t).....	70
Tabel 4.14 Pearson's Correlations	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	32
Gambar 4.1 Q-Q Plot Standardized Residuals	66
Gambar 4.2 PSU_Total vs. Kohesivitas_Total (Kontrol diri_Total dikeluarkan) 67	
Gambar 4.3 PSU_Total vs. Kontrol diri_Total (Kohesivitas_Total partialled out)67	
Gambar 4.4 Scatter plot Residuals vs. Predicted.....	68

