

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN *SELF*
AWARENESS PADA REMAJA LOMBOK TIMUR**

SKRIPSI



Oleh :

MAFAZATIL UMAMI

NIM. 17410012

FAKULTAS PSIKOLOGI

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2021

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN *SELF*
AWARENESS PADA REMAJA LOMBOK TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri

Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh:

MAFAZATIL UMAMI

NIM. 17410012

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN INTENITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN *SELF*
***AWARENESS* PADA REMAJA LOMBOK TIMUR**

SKRIPSI

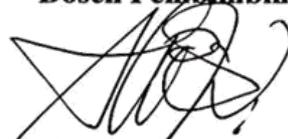
Oleh:

Mafazatil Umami

NIM. 17410012

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Aprillia Mega Rosdiana, M.Si
NIP. 199004102020122004

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi



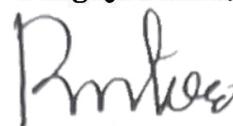
Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 195710291994032001

HALAMAN PENGESAHAN**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN *SELF*
AWARENESS PADA REMAJA LOMBOK TIMUR**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 05 Mei 2021

Dosen Pembimbing

Aprillia Mega Rosdiana, M.Si
NIP.199004102020122004

Penguji Utama,

Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP.197008132001121001

Ketua Penguji,

Dr. Ali Ridho, M.Si
NIP.197804292006041001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S. Psi)
Tanggal, 05 Mei 2021

Mengesahkan**Dekan Fakultas Psikologi****Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**
Dr. Siti Mahmudah, M.Si**NIP.19671029 199403 2 001**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Mafazatil Umami

NIM : 17410012

Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi

Skripsi ini ditulis oleh peneliti dengan hasil karya sendiri secara keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Skripsi ini berjudul **“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Self awareness* pada Remaja Lombok Timur”**. Jika ada *claim* dari pihak lain maka hal tersebut bukan tanggung jawab dari dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat oleh penulis dengan sebenar-benarnya.

Malang, 21 April 2021



MOTTO

“The beauty of social awareness is that a few simple adjustments to what you say can vastly improve your relationship with other people”

“Keindahan kesadaran sosial adalah bahwa beberapa penyesuaian sederhana terhadap apa yang kamu katakan dapat sangat memperbaiki hubunganmu dengan orang lain”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah ya Allah,, Puji Syukur atas Kehadirat-Mu yang telah memberikan segala kekuatan, kelancaran serta kesehatan dalam menyelesaikan skripsi dari awal hingga akhir.

Rasa syukur selalu selalu teriringi oleh do'a dan karya ini akan dipersembahkan kepada:

Keluarga besar saya khususnya kedua orang tua yaitu (H. Syarifuddin (Alm) dan Hj. Fahraini) yang telah mengajarkan serta mendidik saya dengan kasih sayang hingga sampai saat ini saya bisa menjadi anak yang berbakti serta dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar berkat do'a-do'a dari beliau.

Kepada saudara-saudara saya kakak Nuzulia, kakak Atmam, Kakak Sulas yang telah memberikan motivasi-motivasi serta nasehat kepada saya. Sehingga saya selalu semangat dalam mengerjakan skripsi ini.

Tidak lupa saya berterimakasih banyak kepada dosen pembimbing saya Ibu Aprillia Mega Rosdiana, M.Si yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing saya dan selalu memberikan semangat kepada saya serta memberikan saran-saran mengenai skripsi saya.

Dan tak pernah terlupakan juga kepada semua pihak yang ikut terlibat dalam membantu menyelesaikan skripsi saya serta motivasi-motivasi yang sangat bermanfaat dari mulut teman-teman.

Terimakasih semuanya, semoga Allah memberikan kesehatan dan keselamatan bagi kita semua, Aamiin...

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji Syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Dalam menyelesaikan skripsi ini tidak luput dari berbagai pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil. Oleh sebab itu, kiranya penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sekaligus dosen wali bidang akademik yang selalu memberi motivasi dalam menuntut ilmu
3. Muhammad Jamaluddin, M.Si selaku Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Aprillia Mega Rosdiana, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan motivasi serta arahan-arahan dalam menyelesaikan skripsi
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan banyak ilmu dan motivasi-motivasi selama di perkuliahan
6. Untuk seluruh keluarga saya, orang tua saya H. Syarifuddin dan Hj. Fahraini beserta saudara-saudara saya yaitu kakak Nuzulia, Atmam dan Sulas yang telah memberikan motivasi-motivasi dalam mengerjakan skripsi sampai selesai
7. Untuk semua ahli dalam *expert judgment* skala saya yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam mengoreksi skala saya
8. Kepada seluruh teman-teman psikologi angkatan 17 yang telah mendukung satu sama lain
9. Kepada seluruh responden remaja Lombok Timur yang telah bersedia meluangkan waktunya demi terselesaikannya skripsi ini dan saya menyampaikan banyak terimakasih

10. Kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terimakasih atas dukungan yang diberikan untuk dapat terselesaikan skripsi ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
مستخلص البحث.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan.....	7
D. Manfaat.....	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
A. <i>Self-Awareness</i>	9
1. Definisi <i>Self-Awareness</i>	9
2. Karakteristik <i>self awareness</i>	10
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Awareness</i>	11
4. Aspek-Aspek <i>Self-Awareness</i>	12
5. <i>Self-Awareness</i> dalam Kajian Islam.....	13
B. Intensitas Penggunaan Media Sosial	15
1. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial	15
2. Definisi Media Sosial.....	16

3.	Karakteristik Media Sosial	17
4.	Jenis-jenis Media Sosial.....	18
5.	Aspek-Aspek Intensitas Media Sosial.....	19
6.	Media Sosial dalam Kajian Islam	21
C.	Hubungan antara Intensitas Media Sosial dan <i>Self-awareness</i>	23
D.	Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN.....		28
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	28
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	29
C.	Definisi Operasional	29
1.	<i>Self-Awareness</i>	30
2.	Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	30
D.	Populasi dan Sampel.....	30
1.	Populasi.....	30
2.	Sampel.....	31
E.	Metode Pengumpulan Data.....	32
1.	Instrumen Penelitian	32
2.	Alat Ukur Penelitian	33
F.	Validitas dan Reliabilitas	36
1.	Validitas	36
2.	Reliabilitas.....	39
G.	Analisis Data	40
1.	Uji Asumsi	40
2.	Uji Deskriptif Data	41
3.	Analisa Korelasi/Uji Hipotesis	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		44
A.	Pelaksanaan Penelitian.....	44
1.	Profil Lombok Timur	44
2.	Kepercayaan Masyarakat	44
3.	Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian.....	45
4.	Jumlah Subjek Penelitian	45
5.	Gambaran Objek Penelitian.....	45
6.	Prosedur Pengambilan Data	45

B. Hasil Penelitian	46
1. Hasil Uji Asumsi	46
2. Analisa Deskriptif.....	47
3. Faktor Pembentuk Variabel Utama.....	51
4. Analisa Korelasi/ Uji Hipotesis	53
B. Pembahasan.....	54
1. Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial Remaja	54
2. Tingkat <i>Self Awareness</i> pada Remaja	57
3. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan <i>Self Awaeness</i> pada Remaja.....	60
BAB V PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Keterangan Nilai Jawaban	33
Tabel 3.2 <i>Blueprint Self Awareness</i>	34
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Intensitas Akses Media Sosial	35
Tabel 3.4 Daftar Ahli <i>Content Validity</i>	38
Tabel 3.5 Minimum <i>Value Of CVR</i>	38
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas	40
Tabel 3.7 Rumus Kategori	42
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas	46
Tabel 4.2 Hasil Uji Linieritas	46
Tabel 4.3 Deskripsi Skor Hipotetik	47
Tabel 4.4 Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial	47
Tabel 4.5 Kategorisasi <i>Self Awareness</i>	50
Tabel 4.6 Pembentuk Utama Variabel Intensitas Media Sosial	51
Tabel 4.7 Pembentuk Utama Variabel <i>Self Awareness</i>	52
Tabel 4.8 Hasil Korelasi <i>Product Moment Pearson</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Skema Variabel Penelitian	29
Gambar 4.1 Intensitas Penggunaan Media Sosial	49
Gambar 4.2 <i>Self Awareness</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Penelitian.....	70
Lampiran 2 : Hasil Validitas CVR.....	75
Lampiran 3 : Uji Reliabilitas	78
Lampiran 4 : Uji Normalitas	81
Lampiran 5 : Uji Linieritas	82
Lampiran 6 : Uji Kategorisasi	84
Lampiran 7 : Uji Korelasi <i>Product Moment Pearson</i>	86
Lampiran 8 : Data Tabulasi Hasil CVR	81
Lampiran 9 : Lembar Penilaian Skala Penelitian	90
Lampiran 10: Tabulasi Data	140

ABSTRAK

Mafazatil Umami, 17410012. 2021. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Self Awareness pada Remaja Lombok Timur

Pembimbing: Aprillia Mega Rosdiana, M.Si

Penggunaan Media Sosial sangat berpengaruh terhadap *self awareness* individu dengan lingkungan sekitarnya. Ketika remaja mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi, maka interaksi bersifat tidak langsung yang akan mengakibatkan interaksi sosial secara langsung kurang dan kepekaan terhadap lingkungan cenderung rendah. Hal tersebut dapat dipengaruhi karena *self-awareness* dalam individu rendah atau hilangnya identitas *self awareness*. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap *self awareness* pada remaja Lombok Timur.

Penelitian ini memiliki jumlah populasi sebanyak 50.487 remaja dengan sampel 100 remaja yang ada di Lombok Timur. Sampel didapatkan melalui rumus Slovin dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial dan skala *self awareness*. Metode yang digunakan untuk analisis data yaitu uji normalitas, uji linieritas uji kategorisasi serta uji hipotesis menggunakan teknik *Product Moment Person* dengan bantuan program *Microsoft for Windows versi 2007* dan *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik di dapatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan *self awareness* karena nilai signifikansi nya $p = 0.00 < 0.05$ dan terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* karena nilai frekuensinya yaitu -0.569. Hal ini berarti bahwa rendahnya perilaku *self-awareness* berhubungan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja.

Kata Kunci: Intensitas Media Sosial, *Self awareneses*

ABSTRACT

Umami, Mafazatil. 17410012. 2021. The Relationship between the Intensity of Social Media Usage and Self-Awareness in East Lombok Adolescents. Advisor: Aprillia Mega Rosdiana Putri, M.Si

The use of Social Media is very influential to the self-awareness of individuals in the surrounding environment. When adolescents access social media with high intensity, then indirect interactions that will result in direct social interactions are less and sensitivity to the environment tends to be low. This can be influenced by low self-awareness in individuals or loss of self-awareness. This study aims to find the relationship of the intensity of social media usage to self-awareness in East Lombok adolescents.

This study has a population of 50,487 adolescents with a sample of 100 adolescents in East Lombok. Samples are obtained through Slovin's formula using simple random sampling technique. The data collection tool uses the intensity scale of social media usage and the self-awareness scale. Methods used for data analysis are normality test, linearity test, categorization test and hypothesis test using Product Moment Person technique with the help of Microsoft for Windows version 2007 program and IMB SPSS version 23.0 for Windows.

Based on the results of statistical calculations obtained that the intensity of social media usage has a relationship with self-awareness because the value of significance $p = 0.00 < 0.05$ and there is a negative relationship between the intensity of social media usage to self-awareness because the frequency value is -0.569. This means that low self-awareness behavior is associated with a high intensity of social media usage in adolescents.

Keywords: *Social Media Intensity, Self-Awareness*

مستخلص البحث

مفازة الأمم، 17410012.2021. علاقة كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعية بالوعي الذاتي لدى الشباب في لومبوك الشرقية.

المشرفة: Aprillia Mega Rosdiana Putri, M.Si

استخدام وسائل التواصل الاجتماعية يؤثر على الوعي الذاتي الفردي بالبيئة المحيطة. عندما يصل المراهقون إلى وسائل التواصل الاجتماعية بكثافة عالية ، يكون التفاعل غير مباشر مما يؤدي إلى تفاعل اجتماعية مباشرة أقل وحساسية منخفضة تجاه البيئة. يمكن أن يتأثر هذا بانخفاض الوعي الذاتي لدى الأفراد أو فقدان هوية الوعي الذاتي. يهدف هذه البحث إلى إيجاد العلاقة بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعية والوعي الذاتي بين المراهقين في لومبوك الشرقية.

يبلغ عدد سكان هذه البحث مراهقًا مع عينة من 100 مراهق في لومبوك الشرقية. تم الحصول على العينات من خلال صيغة Slovin باستخدام تقنية أخذ العينات العشوائية البسيطة. تستخدم أداة جمع البيانات مقياس كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعية ومقياس للوعي الذاتي. الطريقة المستخدمة لتحليل البيانات هي اختبار الحياة الطبيعية، واختبار الخطي، اختبار التصنيف وفرضية اختبار باستخدام تقنيات شخص لحظة المنتج مع مساعدة من مايكروسوفت ويندوز 2007 نسخة و SPSS TMB للإصدار 23.0 ويندوز.

بناءً على نتائج الحسابات الإحصائية ، وجد أن كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعية لها علاقة بالوعي الذاتي لأن قيمة الدلالة هي $p = 0.00 < 0.05$ وهناك علاقة سلبية بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعية والذات. - الوعي لأن قيمة التردد هي -0.569. هذا يعني أن سلوك المنخفض الوعي الذاتي مرتبط بكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعية لدى المراهقين.

الكلمات الرئيسية: كثافة ، وسائل التواصل الاجتماعية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan yang dramatis terhadap kesadaran diri mereka (*self awareness*). Dalam usia remaja seorang individu akan rentan terpengaruh terhadap orang lain bahkan lingkungan sekitarnya. Karena pada masa ini, remaja menganggap orang lain dapat mengagumi atau mengkritik mereka dan begitupun sebaliknya. Di mana kesadaran diri merupakan suatu keadaan yang secara sadar dan paham akan lingkungan di sekitarnya, sehingga individu tersebut memiliki proses kognitif yang baik dalam dirinya, seperti ingatan, pemikiran, emosi, dan reaksi fisiologisnya. Jika remaja memiliki kesadaran diri yang baik, maka remaja tersebut dapat memilih perilaku mana yang positif dan perilaku yang negatif (Solso, 2007).

Berdasarkan hal tersebut terdapat fenomena tentang rendahnya *self-awareness* di kalangan remaja yang diakibatkan oleh pesat penggunaan media sosial. Seperti pada penelitian Sugiharto (2016) bahwa media sosial termasuk konten internet yang paling sering diakses oleh kalangan masyarakat Indonesia dan sebanyak 97,4 %. Dalam hal ini, penggunaan media sosial sangat mempengaruhi dirinya dengan lingkungan sekitarnya yang memicu *self-awareness* berkurang atau kepekaan sosialnya cenderung rendah (Pratama BA, 2019). Berdasarkan *survey* yang ditemukan oleh *We Are Social* bahwa Negara Indonesia menduduki peringkat ketiga tertinggi di dunia dalam mengakses media sosial (*We Are Social*, 2016). Peningkatan penggunaan media sosial tersebut sama halnya dengan peningkatan waktu yang dihabiskan dalam mengakses sebuah media sosial. Pada tahun 2018 penggunaan media sosial di Indonesia dalam sehari dapat menghabiskan waktu rata-rata 3 jam 23 menit yang di mana rata-rata tersebut mengalami peningkatan dari tahun 2016 yang hanya 2 jam 51 menit dalam sehari (*We Are Social*, 2018).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa dalam kondisi saat ini yaitu masa pandemic *covid-19*, siswa mengalami masalah dalam belajar karena semua dunia pendidikan harus belajar *online* dari rumah dan sangat mengacu pada *gadget*. Berdasarkan dari beberapa siswa yang di wawancarai oleh peneliti yaitu atas nama Laili Ilmi, Irnawati, dan Muhammad Roby menyatakan bahwa dengan adanya program baru dari pemerintah yang mengharuskan siswa belajar dari rumah bahwa rata-rata siswa tidak belajar dengan maksimal atau banyak yang kurang memahami materi yang disampaikan oleh gurunya. Selain itu, ketika belajar *online* berlangsung, seringkali siswa bolos atau tidak memperhatikan pelajarannya saat itu dan siswa juga seringkali lebih memilih untuk membuka media sosial ataupun bermain *game*. Dengan adanya masalah tersebut bahwa siswa harus *social distancing* dengan banyak teman-temannya yang mengakibatkan harus diam di rumah untuk mengurangi penularan virus corona atau yang disebut dengan *covid-19*. Akhirnya, dengan berjalannya waktu siswa lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dan penggunaan media sosial juga tinggi karena hanya itu yang bisa dikerjakan dan kurang bisa memanfaatkan media sosial dengan baik untuk mencari informasi-informasi yang berkaitan dengan sekolahnya. Hal tersebut dapat mengakibatkan *self-awareness* seseorang akan berkurang karena lebih banyak menghabiskan waktu di dalam ruangan.

Menurut Soeparno & Sandra (2011) menjelaskan bahwa dunia maya seperti layaknya media sosial yang mengalami perubahan besar sehingga dapat mengubah perilaku individu serta hubungan antar pertemanan serba dilakukan dari internet yang dioperasikan pada situs-situs jejaring sosial. Oleh karena itu, hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Efendi (2017) yang menyatakan bahwa ketika remaja mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi maka sosialnya cenderung akan rendah dan kepekaan terhadap lingkungan sekitar juga rendah. Hal tersebut dapat disebut dengan sikap apatis (Efendi, 2017). Berdasarkan teori ketergantungan media bahwa ketika individu sudah tergantung dengan sebuah media dalam memenuhi kebutuhannya maka tanpa disadari bahwa media tersebut sangat penting

dalam memenuhi sebuah kebutuhannya seperti *intagram*, *facebook*, *whatsApp*, dan *twitter*. (Ara, 2015).

Ketika remaja mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi, maka interaksi bersifat tidak langsung yang akan mengakibatkan interaksi sosial secara langsung kurang dan kepekaan terhadap lingkungan cenderung rendah. Hal tersebut dapat dipengaruhi karena *self-awareness* dalam individu rendah atau hilangnya identitas *self awareness*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Flurentin (2001) bahwa penelitian tersebut menjelaskan tentang *self awareness* yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam hal berkomunikasi dengan orang lain serta penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa (2017) yang berjudul “*Self Esteem, Self Awareness dan Perilaku Aserif pada Remaja*”. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dalam variabel tersebut. Artinya bahwa perilaku asertif pada remaja dapat dibentuk karena adanya *self esteem* (harga diri) yang positif terhadap dirinya dan dapat menumbuhkan apa yang dilakukan oleh seorang remaja tersebut sangat berharga serta dapat terbentuk karena adanya *self awareness* yang dimiliki oleh individu itu sendiri. Jika individu tersebut memiliki *self awareness* yang baik maka individu tersebut tidak akan melakukan hal-hal yang negatif karena sebelumnya individu akan memikirkan dampak yang akan terjadi selanjutnya. Karena perilaku asertif adalah kemampuan individu dalam hal berkomunikasi dengan orang lain. Oleh karena itu, hubungan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu ketika individu mampu berkomunikasi yang baik dengan orang lain maka hal tersebut juga terbentuk karena adanya *self awareness* yang baik dalam individu tersebut. *Self-awareness* menurut Goleman & Daniel (1996) adalah suatu proses perhatian yang dilakukan secara terus menerus terhadap batin seseorang yang juga dapat menggali pengalaman-pengalaman yang ada serta emosi-emosi yang terdapat dalam kognitif seseorang. Berdasarkan pendapat dari Rahayu (2015) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-awareness* diantaranya yaitu pikiran, perasaan, motivasi, perilaku, pengetahuan dan lingkungan.

Kramer, (2014) melakukan sebuah penelitian yang membuktikan bahwa media sosial dapat mempengaruhi individu terhadap emosi penggunaannya. Selain itu, Kramer (2014) juga menunjukkan bahwa ketika pengguna di media sosial sering melihat konten yang negatif maka pengguna lainnya juga ikut memposting hal-hal yang negatif. Namun sebaliknya, jika penggunaan tersebut sering memposting hal-hal yang positif maka kemungkinan besar pengguna lainnya juga ikut memposting yang positif. Fakta dilapangan berdasarkan penelitian tersebut bahwa ketika pengguna media sosial banyak melihat konten-konten yang positif maka hal tersebut dapat mempengaruhi emosi-emosi penggunaannya seperti suasana hati yang berubah. Dan hal tersebut akan berdampak pada seseorang yang akan mengakibatkan mulai membandingkan dirinya dengan orang lain melalui media sosial. Oleh karena itu, ketika seseorang melihat kebahagiaan orang lain maka hal tersebut dapat mengakibatkan rasa iri dan muram. Sejalan dengan pendapat dari Turkle (2011) bahwa ketika individu tersebut menghabiskan waktunya di media sosial maka akan terjadi suatu proses perbandingan sosial yang akan mengakibatkan efek depresif akibat munculnya rekasi “*alone together*”.

Alone together adalah suatu keadaan di mana individu berkumpul tetapi sibuk dengan penggunaan *gadget* mereka dan mengurangi interaksi langsung antar muka (Dragon & Emily, 2015). Secara tidak langsung hal tersebut sering terjadi dalam lingkungan pertemanan maupun keluarga. Akibatnya bisa membuat hubungan antar individu tidak harmonis lagi atau tidak adanya kelekatan yang baik. Kebersamaan sebuah keluarga atau teman sangat berpengaruh terhadap perilaku di lingkungan sekitarnya. Meski raga berada dalam ruangan yang sama, secara psikologis jiwa keluarga tersebut terpisah. Jika kondisi ini terus dibiarkan keluarga akan kehilangan kehangatan. Anggota keluarga pun saling tak acuh. Padahal, bagi anak-anak, kebersamaan keluarga menjadi fase penting untuk tumbuh kembang anak (Republika, 2014).

Mengakses media sosial tentu memiliki pengaruh terhadap harga diri seorang remaja. Di mana ketika remaja tersebut melihat konten-konten yang positif seperti melihat foto yang bagus di pengguna lainnya maka, secara tidak langsung individu tersebut tidak mau kalah dan akan mempublikasikan foto yang lebih bagus dari pengguna lainnya. Hal tersebut adalah bentuk cara untuk mengendalikan perasaan eksistensinya dirinya. Selain itu, hal tersebut juga dapat mengurangi perasaan dan bentuk harga dirinya sendiri hanya karena hal-hal yang sederhana seperti jumlah *likes* dan *comment*. Sejalan dengan artikel yang diungkapkan oleh *Why I'm Happier Without Instagram* di *State Press*. Individu akan memperbaiki foto yang tidak memiliki banyak *likes* dan *comment* dan juga akan mengatur berbagai cara seperti waktu yang tepat untuk memposting foto dan *caption* yang bagus supaya *like* dan *comment*-nya banyak (Avesina, 2015).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self-awareness* yaitu adanya teknologi yang sudah modern. Teknologi sangat berkembang pesat dalam kehidupan masyarakat di era glocalisasi ini (Juwita, 2015). Adanya teknologi ini dapat mengakses internet yang bertujuan dalam memenuhi kebutuhan masyarakat seperti kebutuhan bersosialisasi, mendapat informasi sampai kebutuhan memberikan hiburan (Soliha S.F., 2015). Salah satu manfaat internet tersebut dapat dinikmati dengan menggunakan media sosial. Media sosial adalah sebuah media yang mengutamakan pada eksistensi penggunaanya dalam beraktivitas maupun berkolaborasi dengan orang lain (Riyanti YAV, 2016). Selain itu, menurut Hidayatun (2015) berpendapat bahwa media sosial merupakan aplikasi yang berbasis internet untuk menjalin komunikasi dengan orang lain dan tidak dibatasi oleh ruang dan waktu.

Media sosial memiliki variasi yang sangat banyak dinikmati oleh orang-orang Indonesia seperti *facebook*, *whatsapp*, *instagram* dan *twitter* (Abadi, 2009). Berdasarkan data yang dihasilkan oleh Departemen Komunikasi dan Informasi tahun 2013 yang menunjukkan sebanyak 63 juta orang Indonesia menggunakan internet, di mana 95% nya mengakses media sosial dan pengguna yang paling banyak adalah remaja serta memiliki rentang

usia 10-14 (remaja awal) tahun dan 15-20 tahun (remaja akhir) (Juwita, 2015). Hal ini disebabkan karena rasa ingin tahu seorang remaja sangat tinggi dan senang untuk menunjukkan dirinya atau eksis (Putra IPGD & Marhaeni A, 2015).

Putri, (2016) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa media sosial seharusnya memiliki manfaat yang lebih seperti memperluas jaringan pertemanan dan mendapatkan informasi yang bermanfaat. Namun, kenyataannya penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat menurunkan kemampuan interaksi sosial remaja yang berujung pada sikap apatis terutama terhadap lingkungan sekitar. Hal ini ditandai dengan kurangnya kontak sosial secara langsung dengan orang lain dan komunikasi yang bersifat tidak langsung karena sudah dipermudah dengan adanya media sosial (Erickson, 2011). Selain itu, Putri (2016) mengatakan bahwa penggunaan media sosial menjadi dampak negatif sebagai individu seperti sebagian pengguna media sosial tidak memiliki tutur kata yang baik sehingga dapat mengganggu kehidupan pengguna lainnya. Oleh karena itu, ketika intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memicu penularan emosi dengan membaca atau melihat konten-konten dari pengguna lainnya. Keadaan tersebut dapat dirasakan oleh pengguna lainnya secara tidak sadar. Sejalan dengan pendapat Kramer (2014) yang menyatakan bahwa penularan emosi dapat terjadi tanpa melalui interaksi secara langsung dan tanpa informasi non-verbal.

Selain itu, menurut Primack (2017) menyatakan bahwa pengaruh dari media sosial yaitu dapat mengakibatkan depresi dan kecemasan pada remaja. Hal ini dapat diketahui dari analisis data penelitian yang menunjukkan bahwa ketika individu menggunakan *platform* media sosial yang banyak yaitu antara 7 sampai 11 *platform* maka hal tersebut memiliki resiko tiga kali lebih tinggi mengalami depresi dan kecemasan di bandingkan individu yang hanya menggunakan 2 *platform* media sosial atau tidak menggunakan sama sekali.

Penggunaan media sosial, remaja cenderung memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan karena remaja mempunyai pengalaman, motif, sikap dan tipe kepribadian yang berbeda dalam setiap

pengguna media sosial (Annisa, 2016). Menurut Sandya (2016) menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial saat ini mengalami peningkatan yang pesat sehingga menciptakan bentuk-bentuk interaksi yang berbeda dengan sebelumnya. Sandya (2016) menjelaskan, intensitas pengguna media sosial yaitu keterlibatan seseorang dalam melakukan aktivitas sosial media seperti frekuensi dalam menggunakan media sosial, lama penggunaan media sosial dalam sekali akses dan jumlah pertemanan yang dibentuk. Menurut Rizki (2017), intensitas pengguna media sosial ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kebutuhan internal seseorang yang mencari identitas dan nilai diri seseorang, faktor rasa saling memiliki dan membutuhkan informasi dari orang lain serta faktor emosional seseorang. Seseorang yang seringkali mengakses media sosial maka individu tersebut ingin mendapat pengakuan dari orang lain dan penghargaan dari lingkungan tempat ia tinggal.

Berdasarkan temuan di atas, antara intensitas media sosial dengan *self-awareness* memiliki hubungan satu sama lain yaitu *self-awareness* dapat mempengaruhi intensitas media sosial dan sebaliknya. Oleh karena itu perlu dikaji lebih dalam mengenai bagaimana hubungan antara intensitas media sosial dengan *self-awareness* khususnya pada remaja. Maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian ini yaitu “*Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Self-Awareness pada Remaja Lombok Timur*”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat intensitas penggunaan media sosial pada remaja Lombok Timur?
2. Bagaimana tingkat *self-awareness* pada remaja Lombok Timur?
3. Bagaimana hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *self-awareness* pada remaja Lombok Timur?

C. Tujuan

1. Mengetahui tingkat intensitas penggunaan media sosial pada remaja Lombok Timur
2. Mengetahui tingkat *self-awareness* pada remaja Lombok Timur

3. Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *self-awareness* pada remaja Lombok Timur

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengembangan keilmuan yang berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* pada remaja

2. Manfaat Praktis

a. Remaja

Subjek penelitian ini akan mendapatkan edukasi mengenai dampak dari intensitas penggunaan media sosial yang berguna dalam meningkatkan sebuah pengetahuan bagi remaja untuk mengembangkan dirinya ke arah yang positif.

b. Institusi Pendidikan

Adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan perilaku kesadaran diri terhadap para remaja yang akan digunakan sebagai dasar pertimbangan kebijakan tentang pengguna media sosial dalam institusi pendidikan atau kelompok.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Self-Awareness*

1. Definisi *Self-Awareness*

Self-awareness adalah suatu keadaan di mana seseorang dapat menyadari emosi-emosi yang ada di pikirannya akibat sebuah permasalahan yang di alaminya kemudian ia dapat menguasai hal tersebut (Goleman & Daniel, 2001). Dalam hal ini, setiap individu dapat menyadari akan dirinya terhadap lingkungannya seperti kesadaran akan perasaan, ingatan, pikiran maupun intensitas yang ada di dalamnya Skinner (Feist, dkk., 2013). Sejalan dengan pendapat Sunny (2009) yang menyatakan bahwa *self-awareness* adalah suatu proses untuk mengenali motivasi, pilihan serta kepribadian yang ada kemudian dapat menyadari faktor-faktor yang terdapat dalam interaksi kita terhadap orang lain.

Suryanti & Ika (2004) menyatakan bahwa ketika kita semakin mengenal atau memahami diri kita sendiri maka hal tersebut dapat memberikan kita suatu kesempatan untuk mengubah hal-hal yang ingin kita rubah menjadi lebih baik dan melahirkan kehidupan yang kita inginkan. Oleh karena itu, *self-awareness* dapat memungkinkan kita untuk memiliki hubungan dengan emosi, pikiran maupun tindakan. Sehingga suatu Manajer memiliki tingkat kesadaran yang lebih banyak aspek EQ dan dinilai lebih efektif dan efisien. Menurut Sunny (2009), *self-awareness* memiliki berbagai manfaat diantaranya yaitu memahami diri kita dalam sebuah relasi atau hubungan dengan orang lain, menyusun tujuan-tujuan hidup dan karir, dapat memahami nilai-nilai agama, menjadi pemimpin untuk orang lain secara efektif, dapat meningkatkan suatu produktivitas dalam segala hal, serta meningkatkan kontribusi pada perusahaan masyarakat maupun keluarga.

Menurut Solso (2007), kesadaran merupakan suatu kesiapan (*awareness*) terhadap peristiwa yang ada di lingkungan sekitarnya maupun

peristiwa kognitif yang terdiri dari memori, pikiran, perasaan dan sensasi fisik. Berdasarkan pendapat menurut para ahli bahwa *self awareness* adalah suatu proses kognitif yang dapat mengenali emosi-emosi yang ada dalam diri kita sehingga kita dapat memahami diri dalam sebuah relasi dengan orang lain ataupun kesiapan kita terhadap peristiwa yang ada lingkungan sekitar.

2. Karakteristik *self awareness*

Menurut Solso (2007) ada beberapa karakteristik *self awareness* diantaranya:

- a. "*Attention* adalah sebuah perhatian yang baik dalam hal sumber daya mental eksternal maupun internal (Solso, 2007b). Oleh karena itu, *self-awareness* dapat dialihkan melalui peristiwa yang eksternal maupun internal. Di mana eksternal yang dimaksud yaitu seperti lingkungan sekolah, ataupun lingkungan yang lainnya. Sedangkan internal yang dimaksud adalah sebuah peristiwa yang ada dalam diri individu tersebut ketika proses belajar mengajar berlangsung.
- b. "*Wakefulness* merupakan kondisi kesiagaan seseorang dalam kesehariannya (Solso, 2007). Di mana ketika kondisi kesadaran individu akan terjaga jika individu tersebut memiliki istirahat yang cukup dan baik atau pola hidup sehat.
- c. "*Architecture* adalah suatu aspek fisiologis yang ada di dalamnya, di mana kesadaran tersebut bukan termasuk proses tunggal yang dilakukan oleh sebuah neuron tunggal (Solso, 2007b).
- d. "*Recall of knowledge* adalah suatu proses mengingat sebuah pengetahuan tentang individu itu sendiri beserta lingkungan tempat ia tinggal (Solso, 2007b). *Self-awareness* tersebut dapat diambil pengetahuan seseorang dengan informasi-informasi yang ada di lingkungan sekitarnya. Sehingga individu tersebut dapat mengingat hal-hal yang sudah diajarkan sebelumnya.
- e. "*Emotive* (emotif) adalah suatu bagian-bagian afeksi yang dapat diasosiasikan melalui kesadaran (Solso, 2007b). *Self-awareness* dapat

dibentuk melalui afeksi maupun kognitif. Afeksi yang di miliki seseorang dapat diekspresikan sebagai respon peristiwa yang ada.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Awareness*

Menurut Bulechek dalam Rahayu (2015) faktor yang mempengaruhi self awareness yaitu :

a. Pikiran

Menurut Khodijah (2006) menyatakan bahwa berpikir adalah suatu identitas dari beberapa peristiwa yang ada. Berpikir tersebut dapat melatih gagasan-gagasan yang baik dan tepat melalui adanya sebuah masalah.

b. Perasaan

Perasaan adalah suatu peristiwa di mana keadaan tersebut dapat sebagai akibat stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Hal tersebut juga berkaitan dengan adanya perasaan mengenai persepsi dan dapat menjadi reaksi stimulus yang mengenainya (Chaplin J.P., 1972).

c. Motivasi

Motivasi adalah suatu dorongan yang timbul dalam individu yang secara sadar atau tidak sadar melakukan segala sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkannya (A. Wawan & Dewi, 2010).

d. Perilaku

Perilaku adalah suatu tindakan seseorang atau segala aktivitas yang dilakukan oleh individu seperti berjalan, menangis, tertawa, bekerja dan lainnya yang dapat dimatai secara langsung maupun tidak langsung oleh orang lain (Notoatmojo, 2003)

e. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan suatu kesan yang terdapat dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya. Di mana pengetahuan tersebut dapat mengingat segala sesuatu yang pernah terjadi baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan terjadi setelah melakukan pengamatan terhadap objek tersebut. (Mubarak, 2011).

f. Lingkungan

Menurut Ann.Mariner yang dikutip dari Nursalam, (2011) lingkungan adalah suatu keadaan yang ada di sekitar individu dan semua yang terdapat di dalam perkembangan perilaku individu tersebut.

4. Aspek-Aspek Self-Awareness

Boyatzis (1999) memiliki beberapa dimensi untuk menilai *self-awareness* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu:

- a. *Emotional Awareness*: kita dapat mengenal emosi-emosi yang ada dalam diri kita dan dapat mengetahui pengaruhnya. Dalam hal ini individu dapat mengetahui makna emosi yang dirasakan dan mengapa hal tersebut terjadi. Selain itu, individu juga menyadari keterkaitan antara perasaannya dan pikirannya kemudian mengetahui bagaimana perasaan individu tersebut dalam mempengaruhi kinerja yang dimilikinya. Dan memiliki kesadaran sebagai pedoman untuk dijadikan nilai-nilai dan sasaran individu tersebut.
- b. *Accurate Self Assesment*: kita dapat mengetahui kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri serta semua keterbatasan yang kita miliki. Dalam hal ini, individu harus sadar atas ketentuan-ketentuan dan kelemahan-kelemahan yang dimilikinya serta meluangkan waktu untuk merenung, bisa belajar dari pengalaman, terbuka atas umpan yang tulus, dan mau belajar untuk terus mengembangkan dirinay sendiri.
- c. *Self Confidence*: kita dapat mengetahui kemampuan-kemampuan yang ada dalam diri kita. Individu dengan kamampuan ini dapat berani tampil dengan keyakinan yang dimilikinya dan berani menyatakan keberadaaannya. Selain itu, individu juga berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran yang ada. Kemudian mampu membuat keputusan yang baik dalam keadaan yang tidak pasti.

Ahmad (2008) menyatakan bahwa *self-awareness* memiliki beberapa dimensi yang dimiliki oleh individu, yaitu:

- a. Konsep diri (*Self-concept*) adalah suatu konsep gambaran seseorang yang ada di dalam dirinya yang di mana hal ini merupakan gabungan dari apa yang dimiliki oleh individu tersebut seperti karakteristik, sosial, emosional serta fisik dan psikologisnya.
- b. Proses menghargai diri sendiri (*Self-esteem*) merupakan keadaan individu yang bermuat hal-hal positif di dalamnya. Di mana harga diri tersebut adalah suatu pondasi yang dimiliki oleh individu yang dapat menjadi kekuatan atau struktur yang efektif di dalam kehidupan seseorang.
- c. Identitas diri yang berbeda-beda (*multiple selves*) merupakan suatu kondisi individu yang dimiliki dalam melakukan aktivitas atau hubungan sosial dengan orang lain yang sehingga memiliki identitas diri atau persepsi diri mengenai dirinya sendiri terhadap orang lain. Dan individu tersebut dapat mengetahui dirinya sebagai individu yang ideal dan individu yang sebenarnya.

Berdasarkan aspek-aspek diatas bahwa dalam penyusunan skala, peneliti menggunakan aspek dari Boyatzis (1999) yaitu *emotional awareness, accurate self assessment* dan *self confidence*.

5. Self-Awareness dalam Kajian Islam

Self-awareness dalam kecerdasan emosi merupakan suatu kemampuan untuk mengenal dan memilah-milah perasaan, menyadari kehadiran suatu eksistensi emosi, dan mengetahui batasan kekuatan diri sendiri. Sehingga individu tersebut dapat mengekspresikan atau mengomunikasannya melalui pihak lain. Dari berbagai keterampilan kecerdasan emosional yang paling mendasar yaitu penyadaran diri. Ketika individu tidak menyadari apa yang dirasakan oleh orang lain maka, individu itu tidak mampu bertindak sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada.

Penyadaran diri adalah suatu langkah untuk menuju kematangan emosi. Tanpa adanya *self-awareness*, individu sulit untuk mengembangkan emosi secara dewasa. Dalam kehidupan sehari-hari

kematangan emosi dapat dimulai dengan menyadari keadaan yang ada lingkungan sekitarnya. *Self-awareness* sangat berkaitan dengan kemampuan manusia untuk menghadapi suatu cobaan, menghadapi keadaan yang gawat dan tetap tegar menghadapi konflik dengan sabar. Jika sabar telah tumbuh dalam seorang muslim, maka ia dapat dijadikan sebagai sarana untuk mencapai kridhaan Allah. Hal tersebut berkaitan dengan Firman Allah dalam surah al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (Q.S. Al-Baqarah:153)

Berbicara mengenai *self-awareness*, banyak individu yang sulit merasakan perasaannya sendiri. Oleh karena itu, hal tersebutlah yang dapat mengakibatkan individu tersebut sulit untuk memahami *self-awareness* orang lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-awareness* adalah kemampuan individu yang dapat mengontrol dirinya dalam kehidupan yang diajalani.

Selain ayat diatas, ditemukan dalam al-Qur'an mengenai pentingnya *self-awareness*. salah satu ayat yang menyebutkan hal tersebut terdapat dalam firmal Allah surah al-Hasyr ayat 19:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik (Q.S. Al-Hasyr:19)

Ayat diatas menjelaskan bahwa ketika melupakan Allah sama saja artinya dengan melupakan *self-awareness*nya dan tergolong orang-orang yang fasik. Ali & Asrori (2012) menjelaskan tentang hakekat mengenal

diri merupakan mengenal Tuhan. Maksud dari hal tersebut adalah semakin individu sadar dengan dirinya sendiri maka jiwa spritualnya semakin tinggi atau berkembang ke arah yang lebih baik. Sehingga dapat mengingatkan akan ada waktunya bagi yang hidup akan kembali kepada Sang Pencipta. Seperti firman Allah dalam surah Al-Ankabut ayat 57:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Kemudian hanya kepada kami kamu akan kembali (Q.S. Al-Ankabut:57)

Oleh karena itu setiap manusia akan kembali ke pemilik-Nya dan sampai pada akhir hidupnya. Sehingga kematian akan menyapa semua umat-Nya tanpa terkecuali. Hal tersebut menegaskan bahwa manusia sangatlah lemah dan di dunia ini tidak ada yang kekal abadi. Firman Allah terdapat dalam surah Yunus ayat 56:

هُوَ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَاللَّيْلَةُ تُرْجَعُونَ

Dialah yang menghidupkan dan mematikan dan hanya kepada-Nyalah kamu dikembalikan (Q.S. Yunus:56).

Membahas mengenai kematian bahwa hal tersebut bisa menimbulkan suatu pemberontakan yang menyimpan kesengsaraan dalam jiwa manusia. Seperti kesadaran dan keyakinan bahwa kematian akan tiba dan semua yang ada di dunia akan punah. Setiap orang berusaha untuk menghindari kematian karena manusia hanya menambakan keabadian.

B. Intensitas Penggunaan Media Sosial

1. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Chaplin (2008) menjelaskan bahwa intensitas adalah suatu sifat dalam penginderaan yang berkaitan dengan intensitas responnya. Oleh karena itu, intensitas dapat juga diartikan sebagai lama tidaknya

dalam mengakses sesuatu atau kekuatan tingkah lakunya serta pengalaman yang ada. Sejalan dengan pendapat Kartono & Gulo (2000) yang di mana intensitas berasal dari kata “*intensity*” adalah suatu kekuatan dalam tingkah laku yang jumlah energi isi tersebut dapat digunakan dalam merangsang panca indera ataupun data indera lainnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas adalah suatu keadaan dalam melakukan sesuatu yang dilihat dari berapa lamanya melakukan kegiatan tersebut (Chaplin J.P., 2008).

Sedangkan intensitas penggunaan media sosial dapat diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan dalam mengakses media sosial tersebut yang berkaitan dengan frekuensi ataupun seberapa lama mengakses hal tersebut serta jumlah pertemanan yang didapatkan (Sandya, 2016). Ketika individu sering mengakses media sosial maka hal tersebut memiliki tujuan tertentu seperti ingin mendapatkan suatu pengakuan dari orang lain (Rizki AI, 2017). Aspek-aspek intensitas media sosial menurut Anggi (2012) adalah perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi.

2. Definisi Media Sosial

Menurut Nasrullah (2015) menjelaskan bahwa media sosial adalah suatu *platform* yang dapat digunakan oleh penggunanya untuk mengekspresikan eksistensi yang dimiliki oleh individu tersebut dalam beraktivitas dengan orang lain. Oleh karena itu, media sosial dapat dikatakan sebagai alat fasilitator *online* bagi individu tersebut dalam menjalin interaksi dengan orang lain.

Nasrullah (2015) juga menjelaskan bahwa media sosial adalah alat untuk berbagi diantara individu ataupun berbagi dengan orang lain. Selain itu, menurut Nasrullah (2015) media sosial adalah sebuah perangkat lunak yang dapat menyatukan kita dengan orang lain seperti dapat berkolaborasi ataupun berkumpul dengan orang banyak.

Media sosial memiliki banyak manfaat seperti melakukan aktivitas dua arah dengan orang lain untuk bisa bertukar pikiran, kolaborasi maupun bisa menambah banyak teman dan bisa saling berkenalan. Media sosial

dapat dilakukan dengan *sharing*, *collaborating* dan *connecting* (Puntoadi, 2011).

3. Karakteristik Media Sosial

Menurut (Nasrullah, 2015) media sosial memiliki karakter khusus diantaranya yaitu:

a. Jaringan (*Network*)

Jaringan merupakan sebuah infrastruktur yang digunakan untuk menghubungkan komunikasi antara orang lain. Karena koneksi tersebut sangat diperlukan sebab bisa menyambungkan antara koneksi yang satu dengan yang lainnya.

b. Informasi (*Informations*)

Informasi adalah salah satu hal terpenting di dalam media sosial. Hal tersebut disebabkan karena individu dapat berinteraksi dengan orang lain melalui informasi yang ada.

c. Arsip (*Archive*)

Arsip adalah bagian penting dalam media sosial karena ia merupakan bagian informasi yang dapat disimpan dan diakses kapanpun melalui perangkat apapun.

d. Interaksi (*Interactivity*)

Interaksi sangat penting dilakukan di media sosial karena dapat memperluas jaringan antara individu yang satu dengan yang lainnya demi mencapai tujuan yang dimilikinya.

e. Simulasi Sosial (*simulation of society*)

Media sosial tentu memiliki bagian yang menarik di dalamnya seperti sebagai media keberlangsungan antara masyarakat yang tidak dapat di jumpai di dunia masyarakat yang sebenarnya.

f. Konten oleh pengguna (*user-generated content*)

Media sosial memiliki konten yang tentu ada pengguna atau pemilik akun itu sendiri. Di mana hal ini dapat menjadi relasi dengan dunia baru untuk memperluas pengetahuan atau saling simbiosis

mutualisme dan tentu hal ini berbeda dengan media lama yang hanya memiliki keterbatasan menjadi sasaran dalam distribusi pesan.

4. Jenis-jenis Media Sosial

Menurut Nasrullah (2015) media sosial memiliki enam jenis-jenis dalam pembagian kategori diantaranya yaitu:

a. Media Jejaring Sosial (*Social networking*)

Media sosial dapat digunakan untuk melakukan hubungan sosial dengan individu lainnya di dunia virtual. Di mana jejaring sosial ini dapat membentuk jaringan pertemanan yang lebih luas baik itu terhadap pengguna yang belum diketahuinya ataupun yang sudah diketahuinya di dunia nyata. Contoh jejaring yang banyak digunakan yaitu *facebook* dan *LinkedIn*.

b. Jurnal online (*blog*)

Blog adalah salah satu fitur yang dapat memudahkan individu dalam berbagi ilmu dengan pengguna lainnya. Di mana *blog* tersebut dapat mengunggah aktivitas kesehariannya ataupun saling berbagi informasi lainnya. Pada dasarnya *blog* berisi tentang tautan ke situs lainnya. Namun, seiring dengan perkembangan zaman, bahwa *blog* sekarang semakin canggih yaitu dapat memberikan hal-hal yang bermanfaat yang penggunanya lainnya seperti banyak jurnal di dalamnya atau tulisan keseharian pribadi ataupun banyak pelajaran-pelajaran sekolah yang di dapatkan.

c. Jurnal *online* sederhana atau *microblog* (*micro-blogging*)

Jurnal *online* sederhana adalah jenis media sosial yang mirip dengan *blog*. Karena dalam hal ini juga individu dapat menulis tentang semua aktivitas yang dilakukannya dalam keseharian ataupun persepsi-persepsi yang dimiliki oleh pemilik akun tersebut. Salah satu contoh *microblogging* yaitu *twitter*.

d. Media berbagi (*media sharing*)

Media berbagai adalah jenis media yang dapat memudahkan individu dalam mendapatkan informasi yang ada atau bisa menjadi

fasilitas yang bermanfaat dalam hal berbagi ke individu yang lainnya. bentuk media berbagi ini yaitu seperti video, audio, gambar ataupun yang lainnya.

e. Penanda sosial (*social bookmarking*)

Penanda sosial adalah suatu alat yang digunakan untuk menyimpan atau mengelola informasi yang didapatkan secara *online*. Hal tersebut dapat berupa *delicious.com*, *LintasMe* dan lain sebagainya.

f. Media konten bersama atau wiki

Media sosial yang satu ini adalah sebuah media yang sangat bermanfaat bagi para pelajar ataupun semua orang. Karena media ini memuat tentang semua yang berkaitan dengan pengertian, sejarah sampai rujukan buku atau tautan tentang satu kata. Dalam hal ini, penjelasan tersebut dilakukan oleh pengunjung situs yang dapat berkolaborasi dengan semua pengunjung konten situs ini.

5. Aspek-Aspek Intensitas Media Sosial

Anggi (2012) menyebutkan bahwa aspek yang membentuk intensitas dan berkaitan dengan media sosial yaitu:

a. Perhatian

Perhatian adalah suatu aktivitas yang yang disenangi oleh individu dalam mengakses media sosial dan akan menentukan ketertarikan terhadap sesuatu yang berkaitan dengan media sosial. Kemudian aktivitas tersebut membuatnya nyaman yang pada akhirnya akan terus menjadi pusat perhatiannya yang dalam kurun waktu yang lama.

b. Penghayatan

Penghayatan adalah adanya hal untuk memahami atau menyerap informasi yang dapat dinikmati untuk dijadikan sebuah pengalaman bagi individu itu sendiri. Individu akan suka meniru, mempraktikan bahkan terpengaruh hal-hal yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata.

c. Durasi

Durasi adalah lamanya rentang waktu atau selang waktu sebuah keadaan yang berlangsung. Dalam mengakses media sosial seringkali individu tersebut keasyikan mengakses sehingga tidak sadar waktu karena terlalu menikmati dalam menggunakannya. Kategori kriteria pengukuran durasi menurut sebagai berikut:

- 1) Tinggi : ≥ 3 jam/hari
- 2) Rendah : 1-3 jam/hari

d. Frekuensi

Frekuensi adalah suatu perilaku yang berulang-ulang baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Frekuensi tersebut menunjukkan sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau waktu. Ketika seseorang menikmati media sosial, seringkali seseorang tidak dapat lepas dari penggunaannya sehingga bisa berulang-ulang kali membuka situs media sosial yang digemari. Kategori kriteria pengukuran adalah sebagai berikut:

- 1) Tinggi : ≥ 4 kali/hari
- 2) Rendah : 1-4 kali/hari

Normasari (2004) menyatakan bahwa aspek-aspek intensitas media sosial sebagai berikut:

a. Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya suatu pengulangan aktivitas dalam mengakses media sosial. Seperti membuka instagram, *whatsapp*, *twitter* dll bisa saja berlangsung dalam frekuensi yang berbeda-beda. Baik itu dalam kurun waktu per hari, per minggu ataupun per bulan tergantung dari individu masing-masing.

b. Waktu Pelaksanaan

Waktu dalam hal ini berkaitan dengan frekuensi, intensitas dan durasi dalam mengakses suatu media sosial. Sehingga bisa dilihat bahwa individu tersebut dapat mengakses media sosial dalam sehari

bisa membutuhkan durasi berapa lama dan jumlah pengulangan yang seberapa sering.

c. Durasi

Durasi adalah suatu rentang waktu atau lamanya sesuatu berlangsung yang di mana dinyatakan dalam suatu kurun waktu tertentu seperti menit atau jam. Oleh karena itu, durasi penggunaan media sosial tersebut dapat diukur melalui seberapa lama individu tersebut menghabiskan waktunya dalam mengakses media sosial.

d. Materi

Materi dalam hal ini adalah sesuatu yang digunakan dalam mengakses media sosial. Ketika mengakses media sosial tentu membutuhkan materi seperti kuota ataupun *wifi*. Lamanya mengakses media sosial tentu akan membutuhkan materi yang lebih banyak begitupun sebaliknya semakin sedikit durasi waktu mengakses media sosial maka akan lebih menghemat materi yang dibutuhkan.

Berdasarkan aspek-aspek diatas bahwa dalam penyusunan skala, peneliti menggunakan aspek dari Anggi, (2012) yaitu perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi.

6. Media Sosial dalam Kajian Islam

Firman Allah dalam surah Al-A'raf: 32

فَلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا فِي الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

Katakanlah: “siapakah yang mengharamkan perhiasan dari Allah yang telah dikeluarkan-Nya untuk hamba-hamba-Nya dan (siapa pulakah yang mnegharamkan) rizki yang baik?” katakanlah: “semuanya itu (disediakan) bagi orang-orang yang berimana dalam kehidupan dunia, khusus (untuk mereka saja) dihari kiamat. “Demikianlah kami

menjelaskan ayat-ayat itu bagi orang-orang yang mengetahui”. (Q.S. Al-A’raf: 32)

Imam ath-Thabari menjelaskan tentang ayat tersebut bahwa dalam hadits dikisahkan ada suatu kaum yang mereka mengharamkan seekor kambing untuk diambil susu, daging dan harganya. Dalam ayat ini Allah mengingkari siapa saja yang mengharamkan makanan, minuman, pakaian dan sebagainya, maka hukum asal segala sesuatu adalah halal kecuali ada dalil yang mengharamkannya. Makan bangkai dan menggunakan pakaian sutra bagi laki-laki diharamkan karena memiliki dalil yang menunjukkan demikian. Oleh karena itu berdasarkan penjelasan diatas bahwa dalam menggunakan media sosial tidak cukup dengan ilmu saja melainkan dibekali dengan iman dan takwa. Ketika seseorang mampu menggunakan media sosial dengan baik, maka akan menyertainya. Namun, jika seseorang tidak mampu menggunakan media sosial sebagaimana mestinya, maka keburukan pun akan menyertainya.

Dapat disimpulkan bahwa dalam menggunakan media sosial tidak dilarang asalkan tidak melanggar syariat islam dan proposionalnya. Sebaiknya, seorang muslim menggunakan media sosial sebagai sarana dan hal-hal positif lainnya agar waktu yang dimilikinya tidak terbuang sia-sia. Seperti dalam firman Allah surah An-Nahl ayat 125:

أُدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ
بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk (Q.S. An-Nahl: 125)

Ayat diatas menjelaskan bahwa suatu karakter, pola pikir, kadar pemahaman orang lain dalam jejaring pertemannya di media sosial pada umumnya sangat beragam. Oleh karena itu, semua informasi yang disampaikan harus mudah dicerna dan dimengerti dengan menggunakan kata-kata baik dan bijak. Selain itu, dalam menerima informasi juga harus hati-hati karena di zaman sekarang masih banyak berita-berita *hoax* di luar sana. Dalam hal ini berkaitan dengan firman Allah surah Al-Hujarat ayat 6:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا
فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ

Wahai orang-orang yang beriman! Jika seseorang yang fasik datang kepadamu membawa suatu berita, maka telitilah kebenarannya, agar kamu tidak mencelakakan suatu kaum karena kebodohan (kecerobohan), yang akhirnya kamu menyesali perbuatanmu itu (Q.S Al-Hujarat: 6).

Ayat diatas menjelaskan bahwa dalam menggunakan sosial media, seseorang harus berhati-hati dalam menyebutkan dan memberi identitas kepada orang lain. Karena ketika terjadi pencemaran nama baik orang, maka hal tersebut akan terkena UU ITE.

C. Hubungan antara Intensitas Media Sosial dan *Self-awareness*

Self-awareness menurut Goleman & Daniel (1996) adalah suatu proses perhatian yang dilakukan secara terus menerus terhadap batin seseorang yang juga dapat menggali pengalaman-pengalaman yang ada serta emosi-emosi yang terdapat dalam kognitif seseorang. Berdasarkan pendapat dari Rahayu (2015) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-awareness* diantaranya yaitu pikiran, perasaan, motivasi, perilaku, pengetahuan dan lingkungan. Menurut Ann.Mariner yang dikutip dari Nursalam (2011)

lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan perilaku orang atau kelompok. Sejalan dengan pendapat dari Soeparno & Sandra (2011) yang menjelaskan bahwa dunia maya seperti layaknya media sosial yang mengalami perubahan besar sehingga dapat mengubah perilaku individu serta hubungan antar pertemanan serba dilakukan dari internet yang dioperasikan pada situs-situs jejaring sosial. Oleh karena itu, hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Efendi (2017) yang menyatakan bahwa ketika remaja mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi maka sosialnya cenderung akan rendah dan kepekaan terhadap lingkungan sekitar juga rendah.

Fenomena tentang rendahnya *self-awareness* di kalangan remaja yang diakibatkan oleh pesat penggunaan media sosial, salah satunya di Indonesia. Sejalan dengan pendapat Sugiharto (2016) bahwa media sosial termasuk konten internet yang paling sering diakses oleh kalangan masyarakat Indonesia dan sebanyak 97,4 %. Dalam hal ini, penggunaan media sosial sangat mempengaruhi dirinya dengan lingkungan sekitarnya yang memicu *self-awareness* berkurang atau kepekaan sosialnya cenderung rendah (Pratama BA, 2019). Berdasarkan *survey* yang ditemukan oleh *We Are Social* bahwa Negara Indonesia menduduki peringkat ketiga tertinggi di dunia dalam mengakses media sosial (*We Are Social*, 2016). Peningkatan penggunaan media sosial tersebut sama halnya dengan peningkatan waktu yang dihabiskan dalam mengakses sebuah media sosial. Pada tahun 2018 penggunaan media sosial di Indonesia dalams sehari dapat menghabiskan waktu rata-rata 3 jam 23 menit yang di mana rata-rata tersebut mengalami peningkatan dari tahun 2016 yang hanya 2 jam 51 menit dalam sehari (*We Are Social*, 2018).

Ketika remaja mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi, maka interaksi bersifat tidak langsung yang akan mengakibatkan interaksi sosial secara langsung kurang dan kepekaan terhadap lingkungan cenderung rendah. Hal tersebut dapat dipengaruhi karena *self-awareness* dalam individu

rendah atau hilangnya identitas *self awareness*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Flurentin (2001) bahwa penelitian tersebut menjelaskan tentang *self awareness* yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam hal berkomunikasi dengan orang lain. Putri, dkk. (2016) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa media sosial seharusnya memiliki manfaat yang lebih seperti memperluas jaringan pertemanan dan mendapatkan informasi yang bermanfaat. Namun, kenyataannya penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat menurunkan kemampuan interaksi sosial remaja yang berujung pada sikap apatis terutama terhadap lingkungan sekitar. Hal ini ditandai dengan kurangnya kontak sosial secara langsung dengan orang lain dan komunikasi yang bersifat tidak langsung karena sudah dipermudah dengan adanya media sosial (Erickson, 2011). Selain itu, Putri (2016) mengatakan bahwa penggunaan media sosial menjadi dampak negatif bagi individu seperti sebagian pengguna media sosial tidak memiliki tutur kata yang baik sehingga dapat mengganggu kehidupan pengguna lainnya. Oleh karena itu, ketika intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memicu penularan emosi dengan membaca atau melihat konten-konten dari pengguna lainnya. Keadaan tersebut dapat dirasakan oleh pengguna lainnya secara tidak sadar. Sejalan dengan pendapat Kramer (2014) yang menyatakan bahwa penularan emosi dapat terjadi tanpa melalui interaksi secara langsung dan tanpa informasi non-verbal.

Selain itu, mengakses media sosial tentu memiliki pengaruh terhadap harga diri seorang remaja. Di mana ketika remaja tersebut melihat konten-konten yang positif seperti melihat foto yang bagus di pengguna lainnya maka, secara tidak langsung individu tersebut tidak mau kalah dan akan mempublikasikan foto yang lebih bagus dari pengguna lainnya. Hal tersebut adalah bentuk cara untuk mengendalikan perasaan eksistensinya dirinya. Selain itu, hal tersebut juga dapat mengurangi perasaan dan bentuk harga dirinya sendiri hanya karena hal-hal yang sederhana seperti jumlah *likes* dan *comment*. Sejalan dengan artikel yang diungkapkan oleh *Why I'm Happier Without Instagram* di State Press. Individu akan memperbaiki foto yang tidak

memiliki banyak *likes* dan *comment* dan juga akan mengatur berbagai cara seperti waktu yang tepat untuk memposting foto dan *caption* yang bagus supaya *like* dan *comment*-nya banyak (Avesina, 2015). Kramer (2014) melakukan sebuah penelitian yang membuktikan bahwa media sosial dapat mempengaruhi individu terhadap emosi penggunanya. Selain itu, Kramer (2014) juga menunjukkan bahwa ketika pengguna di media sosial sering melihat konten yang negatif maka pengguna lainnya juga ikut memposting hal-hal yang negatif. Namun sebaliknya, jika penggunaan tersebut sering memposting hal-hal yang positif maka kemungkinan besar pengguna lainnya juga ikut memposting yang positif. Fakta dilapangan berdasarkan penelitian tersebut bahwa ketika pengguna media sosial banyak melihat konten-konteng yang positif maka hal tersebut dapat mempengaruhi emosi-emosi penggunanya seperti suasana hati yang berubah. Dan hal tersebut akan berdampak pada seseorang yang akan mengakibatkan mulai membandingkan dirinya dengan orang lain melalui media sosial. Oleh karena itu, ketika seseroang melihat kebahagiaan orang lain maka hal tersebut dapat mengakibatkan rasa iri dan muram. Sejalan dengan pendapat dari Turkle, (2011) bahwa ketika indiidu tersebut menghabiskan waktunya di media sosial maka akan terjadi suatu proses perbandingan sosial yang akan mengakibatkan efek depresif akibat munculnya rekasi "*alone together*". *Alone together* adalah suatu keadaan dimana individu berkumpul tetapi sibuk dengan penggunaan *gadget* mereka dan mengurangi interaksi langsung antar muka (Dragon & Emily, 2015).

Putri (2016) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa media sosial seharusnya memiliki manfaat yang lebih seperti memperluas jaringan pertemanan dan mendapatkan informasi yang bermanfaat. Namun, kenyataan sebaliknya penggunaan media sosial yang kurang bijak juga dapat menurunkan kemampuan interaksi sosial remaja yang berujung pada sikap apatis terutama terhadap lingkungan sekitar. Hal ini ditandai dengan kurangnya kontak sosial secara langsung dengan orang lain dan komunikasi

yang bersifat tidak langsung karena sudah dipermudah dengan adanya media sosial (Erickson, 2011).

D. Hipotesis Penelitian

Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* pada remaja Lombok Timur. Hal ini berarti bahwa rendahnya perilaku *self-awareness* tidak memiliki hubungan dengan intensitas penggunaan media sosial.

Ha: Terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* pada remaja Lombok Timur. Hal ini berarti bahwa rendahnya perilaku *self-awareness* berhubungan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja Lombok Timur.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Dalam mengumpulkan data, metode kuantitatif ini digunakan untuk meneliti sebuah sampel dan populasi melalui instrumen penelitian yang ada dan untuk menganalisis data digunakan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan (Sugiyono, 2014). Sejalan dengan pendapat Azwar (2016) yang menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah suatu proses analisis yang menekankan data-data numerik kemudian diolah dengan metode statistik. Oleh karena itu, hal tersebut sejalan juga dengan tujuan peneliti yang ingin mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* pada remaja. Sehingga, data numerik akan diperoleh melalui pengukuran berdasarkan skala masing-masing variabel tersebut dan kemudian dianalisis menggunakan metode statistik (Azwar, 2016).

Sedangkan menurut menurut Creswell (2013) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif ini digunakan untuk melakukan uji teori secara objektif melalui penelitian terhadap hubungan antar variabel yang dapat diukur. Sehingga data yang akan dihasilkan dapat berupa numerik dan dianalisis berdasarkan prosedur statistik. Selain itu, menurut Azwar (2016) menjelaskan bahwa penelitian korelasional memiliki tujuan yaitu untuk melihat sejauh mana perbedaan satu variabel yang berhubungan dengan variabel lainnya atas dasar koefisien korelasi serta mendapat informasi mengenai hubungan yang terjadi. Sejalan dengan pendapat (Sugiyono, 2014) yang menjelaskan bahwa suatu hubungan yang terjadi antara variabel akan bersifat sebab dan akibat. Sehingga dalam penelitian korelasi memiliki istilah variabel bebas dan variabel terikat.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut yang memiliki keunikan tertentu dan menjadi patokan peneliti untuk dipelajari kemudian dapat ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011).

Dalam menguji hipotesis penelitian, peneliti mengidentifikasi variabel-variabel yang digunakan yaitu:

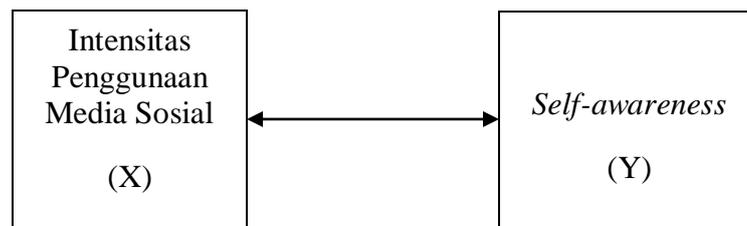
1. Variabel bebas (X)

Creswell (2013) menjelaskan bahwa variabel bebas adalah suatu keadaan yang dapat memengaruhi efek pada hasil atau menjadi penyebab dari sebuah masalah dari individu maupun kelompok. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan media sosial.

2. Variabel terikat (Y)

Creswell (2013) menyatakan bahwa variabel terikat adalah suatu keadaan yang menjadi akibat dari variabel bebas atau sebagai hasil dari pengaruh variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah *self-awareness*.

Hubungan antara variabel yang digunakan dapat digambar sebagai berikut:



Gambar 3.1 Skema Variabel Penelitian

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu pengertian yang diberikan pada variabel penelitian dengan cara memberi sebuah arti, atau dapat memberi suatu bentuk operasional yang dibutuhkan dalam pengukuran variabel tersebut (Nazir, 2005). Selain itu, Azwar (2016) menyatakan bahwa definisi operasioanal adalah susunan berdasarkan kategori-kategori varibabel yang

dapat dimati. Variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Self-Awareness*

Self-awareness adalah suatu proses perhatian yang dilakukan secara terus menerus terhadap batin seseorang yang juga dapat menggali pengalaman-pengalaman yang ada serta emosi-emosi yang terdapat dalam kognitif seseorang (Goleman & Daniel 1996). *self-awareness* dapat dilihat memiliki tiga aspek dari Boyatzis (1999) yaitu *emotional awareness*, *accurate self assessment* dan *self confidence*. Ketiga aspek tersebut dapat diukur melalui skala *self-awareness* yang dibuat oleh peneliti.

2. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial adalah suatu proses keadaan lamanya individu dalam mengakses media sosial dan seberapa banyak jumlah pertemanan yang dibentuk dalam sekali akses (Sandya AP., 2016). Intensitas media sosial dapat dilihat memiliki empat aspek dari Anggi (2012) yaitu perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Keempat aspek tersebut dapat diukur melalui skala intensitas media sosial yang dibuat sendiri oleh peneliti.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa populasi adalah suatu wilayah yang memiliki kualitas atau karakter-karakter tertentu dan dapat dipelajari oleh peneliti kemudia akan ditarik kesimpulannya. Hal ini sejalan dengan dengan pendapat Azwar (2007) yang menyatakan bahwa populasi merupakan kelompok besar yang kemudian di generalisasikan dari hasil sebuah penelitian sehingga kelompok tersebut memiliki cirri khas yang dapat menjadi pembeda dengan kelompok yang lain. Oleh karena itu populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja yang ada di Lombok Timur dan sebanyak 50.487 orang.

Data tersebut di dapatkan dari Badan Pusat Statistik Lombok Timur tahun 2018.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa sampel adalah sebuah bagian dari populasi yang memiliki karakter-karakter tertentu. Sehingga, sampel dapat dikatakan sebagai bagian dari jumlah populasi tersebut. Oleh karena itu, untuk mendapatkan sampel harus memiliki cara tertentu dengan mempertimbangkan persoalan-perosalan yang ada. Pada teknik pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random samling* adalah sebuah teknik yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Oleh karea itu, setiap orang memiliki peluang yang sama untuk dijadikan sebuah sampel. Cara tersebut dilakukan jika anggota populasi dianggap *homogeny*. Teknik tersebut digunakan jika jumlah populasi tersebut tidak terlalu besar. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil sampel sebanyak 100 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang ada di Lombok Timur dan berusia 15-19 tahun.

Sampel tersebut didapatkan dengan menggunakan rumus Slovin menurut (Sugiyono, 2011). Hal tersebut disebabkan karena dalam melakukan penarikan sebuah sampel harus memiliki jumlah yang *representative* supaya hasil penelitian dapat di generalisasikan.

Rumus Slovin yang digunakan dalam penarikan sampel yaitu:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi

e = Presentase kelonggaran keterlibatan kesalahan pengambilan sampel yang masih ditolerir

Dalam rumus Slovin ada ketentuan sebagai berikut:

Nilai $e = 0,1$ (10%) untuk populasi besar

Nilai $e = 0,2$ (20%) untuk populasi kecil

Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 50.487 remaja. Sehingga presentase kelonggaran yang digunakan oleh peneliti yaitu 10%. Oleh karena itu, untuk mengetahui smapel penelitian dapat ditung sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{50.487}{1+50.487(0,10)^2}$$

$$n = \frac{50.487}{1+504,87} = 99,8; \text{ disesuaikan oleh peneliti yaitu } 100 \text{ responden}$$

Berdasarkan perhitungan diatas, bahwa peneliti mengambil sampel sebanyak 100 orang dari seluruh remaja yang ada di Lombok Timur. Hal tersebut dapat mempermudah peneliti dalam pengolahan data dan dapat sebagai hasil pengujian yang lebih baik.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah kuesioner. Menurut Arikunto & Suharsimi (2006) menyatakan bahwa kuesioner adalah suatu pernyataan tertulis yang bertujuan dalam menghasilkan data dari responden. Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Skala tersebut yaitu skala intensitas penggunaan media sosial dan skala *self-awareness* yang disusun oleh peneliti berdasarkan model skala *Likert*. Skala *Likert* adalah suatu bentuk pengukuran baik dari segi sikap, pendapat, persepsi seseorang mengenai peristiwa sosial (Adkon & Ridwan, 2009). Melalui skala *likert* maka variabel yang akan diukur dapat

dijabarkan menjadi dimensi, dan menjadi indikator-indikator sebagai tolak ukur dalam membuat instrument penelitian (Adkon & Ridwan, 2009).

Skala *Likert* memiliki empat kategori jawaban. Dalam pemberian nilai untuk jawaban *favorable* memiliki nilai dari empat sampai satu sedangkan untuk jawaban *unfavorable* memiliki nilai dari satu sampai empat. Nilai total dari seluruh item akan diperoleh melalui jumlah skor seluruh item tersebut. Dari keempat jawaban tersebut memiliki kategori yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Untuk skor masing-masing jawaban, seperti berikut: jawaban *favorable*, 1= Sangat Tidak Sesuai, 2= Tidak Sesuai, 3= Sesuai, 4= Sangat Sesuai. Sebaliknya jawaban *unfavorable*, 4= Sangat Tidak Sesuai, 3= Tidak Sesuai, 2= Sesuai, 1= Sangat Sesuai.

Tabel 3.1 Keterangan Nilai Jawaban

Bentuk Jawaban	Nilai	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

2. Alat Ukur Penelitian

a. Skala *Self-Awareness*

Skala *self-awareness* digunakan untuk mengungkapkan *self-awareness* dengan menggunakan aspek teori yang dikemukakan oleh Boyatzis (1999) yaitu *emotional awareness, accurate self assessment, & self confidence*.

Tabel 3.2 *Blueprint Self Awareness*

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah Item
		Favo	Unfavo	
<i>Emotional Awareness</i>	Individu mampu mengenal emosi yang terjadi pada dirinya	1,7,	13,17	4
	Individu mampu mengetahui pengaruh emosi terhadap dirinya	2,8,14	18	4
<i>Accurate self assesment</i>	Individu mampu mengidentifikasi emosi positif dan negatif yang ada dalam dirinya	3,9	15	3
	Intropeksi mampu mengintropeksi dirinya	4,10	16	3
<i>Self confidence</i>	Individu sadar akan kemampuan dirinya	5	11	2
	Individu sadar akan penilaian orang lain terhadap dirinya	19	20	2
Jumlah				20

Angket *self awareness* digunakan untuk mengungkapkan *self-awareness* pada remaja. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi pula tingkat *self-awareness* remaja. Begitupun sebaliknya, jika semakin rendah skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah *self-awareness* nya.

b. Skala Intensitas Media Sosial

Skala intensitas media sosial digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial pada remaja yang dikemukakan oleh Anggi (2012) yaitu perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi.

Tabel 3.3 *Blueprint* Intensitas Akses Media Sosial

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favo	Unfavo	
Perhatian	Individu dapat mengetahui ketertertarikannya pada media sosial	5,13,37,1	21	5
	Individu dapat mengetahui aktivitas yang disenanginya di media sosial	1,9,17	25,29	5
Penghayatan	Individu mampu memahami informasi yang didapatkan dari media sosial	2,10,18	34,38	5
	Individu mampu mengetahui target yang ingin dicapai dengan mengakses media sosial	6,14,22,26	30	5
Durasi	Individu dapat mengetahui lamanya rentang waktu dalam mengakses media sosial	7,15,39,3	23,27	6
	Individu dapat mengetahui keinginannya ketika mengakses media sosial	11,19	31,35	4
Frekuensi	Individu dapat mengetahui interval waktu mengakses media sosial dalam jangka perhari/per minggu/perbulan	4, 20,16	12,8	5
	Individu dapat mengetahui makna tersendiri ketika mengakses media sosial	24,32,40	33, 36	5
Jumlah				40

Angket intensitas media sosial digunakan untuk mengungkapkan intensitas penggunaan media sosial remaja. Semakin tinggi skor yang didapatkan subjek, maka intensitasnya semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan subjek, maka semakin rendah intensitas media sosialnya.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Nazir (2005) menjelaskan bahwa validitas adalah suatu alat ukur yang dapat mengukur apa yang menjadi tujuan utama tersebut dalam sebuah penelitian. Selain itu, menurut Azwar (2009) menyatakan bahwa tujuan dari validitas yaitu untuk mengetahui skala psikologi apakah dapat memberi hasil yang akurat sesuai dengan tujuannya.

Uji validitas isi digunakan untuk menentukan layak atau tidaknya suatu item tersebut. Validitas isi adalah suatu estimasi yang digunakan untuk menguji kelayakan atau relevansi isi dengan tujuan *study* yang dapat dilakukan melalui penilaian ahli (seperti *judgment*). Validitas isi menyatakan bahwa semakin besar validitas isi maka item tersebut mencerminkan konsep keseluruhan yang akan diukur atau dengan kata lain bahwa validitas isi menyatakan seberapa bagus dimensi yang telah digambarkan (Sekaran, 2006).

Jenis validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah Lawshe's CVR (*content validity ratio*). *Content validity ration* adalah sebuah metode yang digunakna untuk mengukur validitas isi secara luas. Jenis metode ini digunakan untuk mengukur kesepakatan penilaian mengenai pentingnya item tertentu. Menurut Lawshe (1975) menyatakan bahwa setiap penilai atau *subject matter experts* (SME) yang terdiri dari panelis juri dalam menjawab pertanyaan setiap item memiliki pilihan jawaban yaitu 1 (tidak relevan), 2 (kurang relevan), 3 (relevan). Lawshe juga menjelaskan bahwa jika lebih dari setengah panelis yang menunjukkan item esensial maka item tersebut setidaknya memiliki validitas isi. Proses validitas isi ini

melibatkan lima dosen ahli yang dijadikan sebagai *expert judgment* untuk mengoreksi setiap komponen instrument dalam pengukuran. Setelah itu masukan dari *Subject Matter Experts* digunakan untuk menghitung CVR dalam setiap komponen yang ada.

Pada penelitian ini, uji validitas digunakan dalam mempersoalkan isi dari sebuah alat ukur secara bahan, topik ataupun substansi yang dapat mempresentasikan atau hanya menjadi sebuah *sampling* (Nazir, 2005). Oleh karena itu, validitas dapat diperoleh dari pengujian isi tes yang berdasarkan rasional dari *professional judgment* yang bersifat subjektif. *Professional judgment* dalam penelitian adalah dosen psikologi (Azwar, 2003). Rumus yang diajukan oleh Lawshe sebagai berikut:

$$CVR = \frac{ne - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

Keterangan:

Cvr = rasio validitas isi

ne = Jumlah panelis yang memberikan nilai 3 (relevan)

N = jumlah panelis

Validitas isi ini menggunakan panelis sebanyak 5 orang sebagai *expert judgment* yang ahli dalam menilai sebuah skala. Skala yang dinilai yaitu skala intensitas penggunaan media sosial dan *self awareness*. Untuk melihat nama-nama anelis yang lebih rinci dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut:

Tabel 3.4
Daftar Ahli Panelis *Content Validity*

Nama	Tanggal
Novia Solichah, M.Psi	2 Februari 2021
Dr. Rifa Hidayah, M.Si	2 Februari 2021
Muh. Masykur AG, M.Psi	16 Februari 2021
Fuji Astutik, M.Psi	21 Februari 2021
Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si	20 Februari 2021

Setelah melakukan perhitungan dan menghasilkan CVR, Lawshe memberikan panduan mengenai diterima atau ditolaknya sebuah item. Rambu-rambu untuk menilai CVR dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut:

Tabel 3.5
Minimum Values Of CVR

No. Of Panelist	Min. Value
5	.99
6	.99
7	.99
8	.75
9	.78
10	.62
11	.59
12	.56
13	.54
14	.51
15	.49
20	.42
25	.37
30	.33
35	.31
40	.29

Pada tabel diatas menjelaskan bahwa kolom tersebut menunjukkan jumlah penilai dan nilai minimal CVR yang diterima. Jumlah penilai yang disarankan minimal 5 panelis dan agar item dapat diterima maka seluruh panelis menyatakan bahwa item tersebut relevan.

Pada penelitian ini, Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial memiliki jumlah total item sebanyak 49 item dari semua aspek. Item yang valid sebanyak 37 item karena memiliki nilai *minimum value* diatas 0,99 dan yang tidak valid sebanyak 12 item dan item yang tidak karena memiliki nilai *minimum value* dibawah 0.99. Oleh karena itu, dalam penelitian ini menggunakan item sebanyak 37 item. Artinya, 37 item tersebut memiliki validitas isi yang tinggi dan layak untuk diujikan langsung ke lapangan.

Adapun untuk skala *self awareness* memiliki jumlah total item sebanyak 45 item. Item yang valid sebanyak 31 item sedangkan item yang gugur sebanyak 14 item. Setiap aspek memiliki masing-masing jumlah item. Untuk aspek *emotional awareness* memiliki 15 item, aspek *accurate self assesment* memiliki 13 item dan *self confidence* memiliki item sebanyak 17 item.

Hasil CVR menunjukkan bahwa item yang valid sebanyak 31 item karena memiliki nilai *minimum value* diatas 0,99 dan item yang tidak valid sebanyak 14 item karena memiliki nilai *minimum value* dibawah 0.99. Oleh karena itu, dalam penelitian ini menggunakan item sebanyak 31 item. Artinya, 31 item tersebut memiliki validitas isi yang tinggi dan layak untuk diujikan langsung ke lapangan.

2. Reliabilitas

Nazir (2005) menyatakan bahwa reliabilitas adalah suatu pengukuran yang terbilang akurat, tepat, stabil atau dapat secara konsisten dalam hal pengukuran. Suatu pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi dalam sebuah pengukuran (Supratiknya, 2014). Dalam penelitian ini, data yang dihitung dan dianalisis menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*

untuk mendapatkan estimasi konsisten internal item pada skala (Supratiknya, 2014). Uji reliabilitas dalam penelitian ini dibantu dengan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 23.0 for windows. Koefisien minimum bagi reliabilitas dikatakan memuaskan jika nilai $\alpha \geq 0,60$ jika koefisien minimum kurang dari $\geq 0,60$ maka dikatakan kurang memadai karena interpretasi skor menjadi meragukan jika dipakai oleh perorangan (Supratiknya, 2014). Instrumen yang baik dan bagus memiliki ciri skor yang baik dengan eror yang pengukurannya kecil. Berdasarkan perhitungan dapat dilihat pada tabel 3.9 sebagai berikut:

Tabel 3.6
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item Valid	Koefisien Alpha	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial (X)	22	0,787	Reliabel
<i>Self Awareness</i> (Y)	26	0,618	Reliabel

Berdasarkan tabel 3.6 diatas dapat diketahui bahwa dari ketiga variabel tersebut memiliki nilai koefisien *Cronbach Alpha* diatas 0,6. Sehingga alat ukur tersebut dapat dikatakan *reliable* untuk masing-masing variabel.

G. Analisis Data

Menurut Bogdan & Taylor (1975) menyatakan bahwa analisis data merupakan proses yang bertujuan merumuskan suatu hipotesis serta sebagai usaha dalam memberikan sebuah tema pada hipotesis. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya:

1. Uji Asumsi

- a. Uji Normalitas

Menurut Winarsunu (2009) menyatakan bahwa uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang akan diuji. Apabila nilai $p > 0,05$ maka data tersebut dapat dikatakan normal dan jika $p < 0,05$ maka data tersebut dikatakan tidak normal (Azwar, 2011). Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan program *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*.

b. Uji Linieritas

Menurut Winarsunu (2009) menyatakan bahwa uji linieritas dapat digunakan untuk mengetahui tidaknya distribusi data dalam sebuah penelitian. Apabila terdapat dalam kolom *linierity* nilai $p > 0,05$ maka dapat dikatakan linear. Uji linieritas diuji dengan menggunakan *Compare Means Test for Linierity* dengan program *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*.

2. Uji Deskriptif Data

Uji deskripsi data memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui karakteristik data dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, data yang diukur yaitu hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap *self awareness* pada remaja. Deskripsi data tersebut digunakan agar data-data yang ditampilkan mudah di pahami dan di interpretasikan dengan baik. Laporan data statistik deskriptif dapat mengukur rata-rata (*means*), standar deviasi (*standard deviation*), nilai minimal dan nilai maksimal. Hasil perhitungan akan dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah yang bertujuan untuk mengetahui tingkat deksripsi data yang didasarkan atas skor hipotetik. Data yang sudah diperoleh dianalisa dalam beberapa tahap diantaranya sebagai berikut:

a. Mencari Mean Hipotetik

Rumus mencari mencari mean hipotetik adalah sebagai berikut:

$$M = \frac{1}{2} (I \text{ Max} + I \text{ Min}) \times \sum \text{ item}$$

Keterangan :

M = Mean Hipotetik

i Max = Skor tertinggi item

I Min = Skor terendah item

\sum item = Jumlah item dalam skala

b. Mencari Standar Deviasi

Ketika nilai mean sudah diketahui, maka selanjutnya akan mencari standar deviasi dengan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (X_{Max} - X_{Min})$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

iMax = Skor tertinggi item

iMin = Skor terendah item

X = *Range*

c. Menentukan Kategorisasi

Pada variabel intensitas penggunaan media sosial dan *self-awareness*, penentuan kategorisasi yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.7
Rumus Kategorisasi

No	Kategori	Skor
1	Tinggi	$X > (M + 1,0 \text{ SD})$
2	Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$
3	Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

3. Analisa Korelasi/Uji Hipotesis

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan *self-awareness* pada remaja. Sehingga, dalam penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan teknik *Product Moment Person* dengan bantuan program *Microsoft for Windows versi 2007* dan *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*. Teknik korelasi tersebut digunakan untuk mencari besarnya hubungan antara variabel yang satu dengan yang lainnya (Umar, 2007).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Profil Lombok Timur

Lombok Timur merupakan salah satu Daerah Tingkat II di Provinsi Nusa Tenggara Barat yang terletak di sebelah Timur pulau Lombok. Ibu kota Lombok Timur yaitu Selong dengan memiliki luas wilayah sekitar 1.605,55 Km² dengan populasi sebanyak 1.105.582 Jiwa. Wilayah Utara berbatasan dengan laut Jawa, wilayah Selatan berbatasan dengan Samudera Indonesia, wilayah Barat berbatasan dengan Kabupaten Lombok Tengah dan wilayah Timur berbatasan dengan selat alas. Wilayah Lombok Timur dibagi menjadi 20 wilayah kecamatan yaitu Aikmel, Jerowaru, Keruak, Labuhan Haji, Masbagik, Montong Gading, Pringgabaya, Pringgasela, Sakra Barat, Sakra Timur, Sakra, Sambelia, Selong, Sembalun, Sikur, Suela, Sukamulia, Suralaga, Terara dan Wanasaba.

Kabupaten Lombok Timur terletak pada 8°-9° Lintang Selatan dan 116°-117° Bujur Timur yang luas wilayahnya mencapai 2.678,88 km² yang terdiri dari 1.605,55 km² daratan serta lautan seluas 1.074,33 km². Wilayah Lombok Timur terletak pada ketinggian 0-3726 mdpl.

2. Kepercayaan Masyarakat

Masyarakat Lombok Timur memiliki penduduk yang mayoritas beragama Islam yang berjumlah 99,94% dari jumlah penduduk dan sekitar 00,02% masyarakat Lombok Timur beragama Hindu serta masyarakat yang beragama Kristen sebanyak 00,04%. Wilayah Lombok Timur memiliki tempat-tempat ibadah sebanyak 359 masjid, 1 pura dan 1 gereja. Data tersebut sudah terdaftar di Kementerian Agama.

3. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah Lombok Timur provinsi Nusa Tenggara Barat. Penelitian dilakukan sejak bulan Maret. Dalam pengambilan data, peneliti menyebarkan skala yang berupa kuesioner kepada remaja-remaja Lombok timur dari tanggal 07 – 14 Maret 2021.

4. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam hal ini yaitu remaja-remaja yang ada di Lombok Timur dari usia 15-19 tahun. Jumlah populasi remaja Lombok Timur sebanyak 50.487 dan diambil sampel sebanyak 100 orang.

5. Gambaran Objek Penelitian

Remaja Lombok Timur merupakan salah satu yang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan ketika individu tersebut berada dalam lingkup kelompok, individu tersebut lebih mementingkan *gadgetnya* khususnya dalam mengakses media sosial. Media sosial yang sering diakses yaitu *intagram* dan *whatsApp* karena dengan dua platform tersebut dapat memeberikan efek kesenangan bagi mereka dengan alasan sering *update story* atau hanya *scroll* beranda. Oleh karena itu, individu tersebut menyalurkan eksistensinya di media sosial. Selain itu, berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa berkumpul hanya dijadikan konten *story* dari media sosial bagi setiap individu tersebut. Karena rasa gengsi yang di miliki setiap individu tinggi dan tidak ingin tersaingi oleh teman yang lainnya.

6. Prosedur Pengambilan Data

Data-data penelitian diperoleh dengan menyebarkan kuesioner mengenai intensitas penggunaan media sosial dan *self-awareness* kepada remaja-remaja yang ada di Lombok Timur sebanyak 100 orang. Kedua kuesioner tersebut disebar secara bersamaan dengan peneliti terjun langsung ke lapangan memberikan kuesioner satu per satu kepada remaja Lombok Timur. Remaja yang menjadi sampel akan diberikan masing-masing *reward* berupa bolpoin.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Asumsi

a. Hasil Uji Normalitas

Menurut Winarsunu (2009) menyatakan bahwa uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang akan diuji. Apabila nilai $p > 0,05$ maka data tersebut dapat dikatakan normal dan jika $p < 0,05$ maka data tersebut dikatakan tidak normal (Azwar, 2011). Uji normalitas menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan program *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*. Ringkasan hasil uji normalitas dari skala intensitas penggunaan media sosial dan *self awareness* dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Self Awareness</i> – Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dari tabel 4.1 diatas yang menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 yang menunjukkan bahwa $0,200 > 0,05$. Maka hal ini dapat dikatakan normal karena nilai signifikansi lebih besar dan sesuai dengan nilai yang sudah ditentukan sebelumnya yaitu $> 0,05$.

b. Hasil Uji Linieritas

Menurut Winarsunu (2009) menyatakan bahwa uji linieritas dapat digunakan untuk mengetahui tidaknya distribusi data dalam sebuah penelitian. Apabila terdapat dalam kolom *linierity* nilai $p > 0,05$ maka dapat dikatakan linear. Uji linieritas diuji dengan menggunakan *Compare Means Test for Linierity* dengan program *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Self awareness</i> – Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,148	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas dari tabel 4.5 diatas yang menggunakan uji *Compare Means Test for Linierity* dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,148 yang menyatakan bahwa $0,148 > 0,05$. Maka hal ini dapat dikatakan linier karena nilai signifikansi lebih besar dan sesuai dengan nilai yang sudah ditentukan sebelumnya yaitu $> 0,05$.

2. Analisa Deskriptif

Uji deskripsi data memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui karakteristik data dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, data yang diukur yaitu hubungan intenistas penggunaan media sosial terhadap *self awareness* pada remaja. Deskripsi data tersebut digunakan agar data-data yang ditampilkan mudah di pahami dan diinterpretasikan dengan baik. Laporan data statistik deskriptif dapat mengukur rata-rata (*means*), standar deviasi (*standard deviation*), nilai minimal dan nilai maksimal. Hasil perhitungan akan dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah yang bertujuan untuk mengetahui tingkat deksripsi data yang di dasarkan atas sekor hipotetik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3
Deskripsi Skor Hipotetik

Skala	Min	Max	Mean	Std.Deviasi
Intensitas Penggunaan Media Sosial	37	148	92,5	18,5
<i>Self Awareness</i>	31	124	77,5	15,5

Berdasarkan tabel 4.3 dijelaskan sebagai berikut:

a. Intensitas Penggunaan Media Sosial

$$\begin{aligned}\text{Mean} &= \frac{1}{2} (\text{max} + \text{min}) \sum k \\ &= \frac{1}{2} (4 + 1) \cdot 37 = 92,5\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{SD} &= \frac{1}{6} (\text{max} - \text{min}) \\ &= \frac{1}{6} (148 - 37) = 18,5\end{aligned}$$

Skala intensitas penggunaan media sosial memiliki skor terendah sebanyak 37 sedangkan skor tertinggi yaitu 148 dengan mean 92,5 serta standar deviasi memiliki skor 18,5.

b. *Self Awareness*

$$\begin{aligned}\text{Mean} &= \frac{1}{2} (\text{max} + \text{min}) \sum k \\ &= \frac{1}{2} (4 + 1) \cdot 31 = 77,5\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{SD} &= \frac{1}{6} (\text{max} - \text{min}) \\ &= \frac{1}{6} (124 - 31) = 15,5\end{aligned}$$

Skala *self awareness* memiliki skor terendah sebanyak 31 sedangkan skor tertinggi yaitu 124 dengan mean 77,5 serta standar deviasi memiliki skor 15,5.

Untuk lebih rincinya dapat dilihat pemaparan berikut:

1) Mencari Mean Hipotetik

Mean merupakan teknik yang memiliki dasar terhadap nilai rata-rata dari suatu kelompok. Di mana rata-rata tersebut di dapatkan dengan menjumlahkan sebuah data dari seluruh individu dalam kelompok tersebut. Selanjutnya, akan dibagi dengan jumlah individu yang ada dalam kelompok tersebut. Berdasarkan tabel diatas bahwa mean hipotetik pada variabel intensitas penggunaan media sosial (X) yaitu 92,5 dan pada variabel *self awareness* (Y) yaitu 77,5.

2) Mencari Standar Deviasi

Ketika nilai mean sudah diketahui, maka selanjutnya akan mencari standar deviasi. Dari tabel diatas bahwa standar deviasi pada variabel intensitas penggunaan media sosial (X) yaitu 18,5 dan pada variabel *self awareness* (Y) yaitu 15,5.

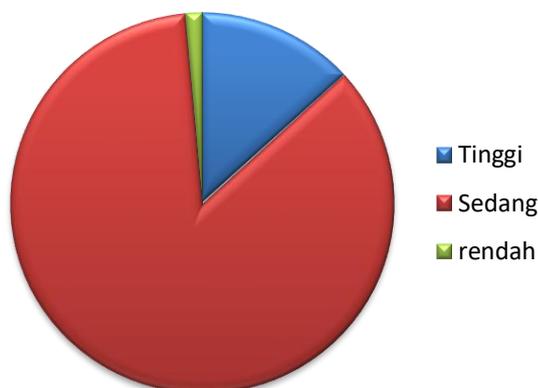
3) Menentukan Kategorisasi

Setelah mengetahui nilai mean dan standar deviasi maka untuk mengaktegorikan data pada masing-masing variabel dapat dilakukan. Perhitungan kategori pada masing-masing variabel menggunakan bantuan program *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*. Berikut ini rincian pada masing-masing variabel:

Tabel 4.4
Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Tinggi	$X \geq 112$	13	13%
Sedang	$74 < X \leq 111$	84	84%
Rendah	$X < 73$	3	3%

Berdasarkan hasil analisa tabel diatas bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki tingkat yang sedang dalam mengakses media sosial pada remaja. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil kategori sedang yaitu 84% dengan frekuensi sebanyak 84 remaja. Sedangkan remaja yang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sebanyak 13% dengan frekuensi sebanyak 13 remaja. Diikuti dengan tingkat intensitas penggunaan media sosial yang rendah sebanyak 3% dengan tingkat frekuensi sebanyak 3 orang. Untuk lebih memahami dalam mengkategorikan maka dapat dilihat bentuk gambar 4.1 dibawah ini:



Gambar 4.1 Intensitas Penggunaan Media Sosial

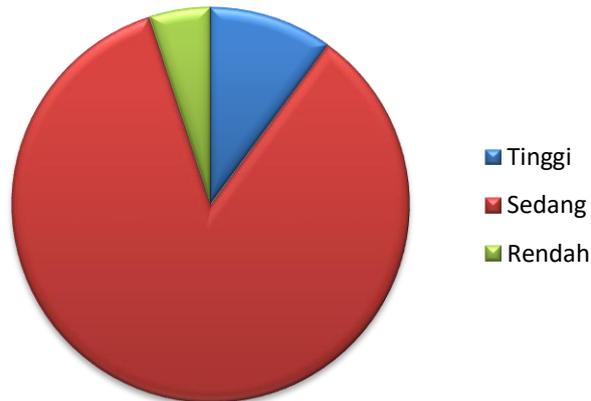
Berdasarkan diagram diatas dapat disimpulkan bahwa remaja Lombok Timur memiliki tingkat paling banyak terletak pada kategori sedang dalam mengakses media sosial. Artinya, remaja Lombok Timur termasuk memiliki kecenderungan untuk mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi.

Tabel 4.5
Kategorisasi *Self Awareness*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Tinggi	$X \geq 94$	10	10%
Sedang	$62 < X \leq 93$	85	85%
Rendah	$X < 61$	5	5%

Berdasarkan hasil analisa tabel diatas bahwa variabel *self awareness* dapat diketahui bahwa remaja Lombok Timur memiliki tingkat *self awareness* yang sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil kategori sedang dengan jumlah 85% dengan frekuensi sebanyak 85 remaja. Remaja yang memiliki tingkat *self awareness* yang tinggi hanya memiliki frekuensi sebanyak 10 orang dengan 10%. Diikuti dengan

tingkat *self awareness* yang paling rendah yaitu sebanyak 5 orang dengan jumlah frekuensi 5%. Untuk lebih memahami dalam mengkategorikan maka dapat dilihat bentuk gambar 4.2 berikut:



Gambar 4.2 Self Awareness

Berdasarkan diagram diatas dapat disimpulkan bahwa remaja Lombok Timur memiliki tingkat *self awareness* paling banyak terletak pada kategori sedang. Artinya, remaja Lombok Timur termasuk memiliki kecenderungan yang tinggi dalam berperilaku *self awareness* terhadap lingkungan sekitarnya.

3. Faktor Pembentuk Variabel Utama

Faktor utama dalam setiap variabel berdasarkan aspek yang sudah ada sebagai berikut:

a. Intensitas Penggunaan Media Sosial

- 1) Perhatian $\frac{2167}{9878} = 0,22$
- 2) Penghayatan $\frac{2679}{9878} = 0,23$
- 3) Durasi $\frac{2160}{9878} = 0,22$
- 4) Frekuensi $\frac{2872}{9878} = 0,30$

Berdasarkan hasil diatas, untuk lebih rincinya dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut:

Tabel 4.6
Pembentuk Utama Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Perhatian	2167	9878	22%
Penghayatan	2679		23%
Durasi	2160		22%
Frekuensi	2872		30%

Berdasarkan hasil tabel 4.6 yang menyatakan bahwa faktor pembentuk utama variabel intensitas penggunaan media sosial yaitu aspek frekuensi dengan hasil 30%. Hal ini berarti frekuensi mempengaruhi individu dalam mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi. Oleh karena itu, individu tidak bisa menggunakan media sosial dalam jangka waktu yang pendek atau individu tersebut berulang kali dalam membuka media sosial.

b. *Self Awareness*

- 1) *Emotional Awareness* $\frac{1903}{8394} = 0,23$
- 2) *Accurate self assesment* $\frac{2298}{8394} = 0,27$
- 3) *Self confidence* $\frac{4193}{8394} = 0,45$

Berdasarkan hasil diatas, untuk lebih rincinya dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut:

Tabel 4.7
Pembentuk Utama Variabel *Self Awareness*

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
<i>Emotional awareness</i>	1903	8394	23%
<i>Accurate self assessment</i>	2298		27%
<i>Self confidence</i>	4193		45%

Berdasarkan hasil tabel 4.7 yang menyatakan bahwa faktor pembentuk utama variabel *self awareness* yaitu aspek *self confidence* dengan hasil 45%. Hal ini berarti *self confidence* berpengaruh besar terhadap perilaku *self awareness* individu. Hal ini disebabkan karena individu dapat mengetahui kemampuan-kemampuan yang ada dalam dirinya serta dengan kemampuan tersebut, individu dapat berani tampil dengan keyakinan yang dimilikinya dan berani menyatakan keberadaannya.

4. Analisa Korelasi/ Uji Hipotesis

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan *self-awareness* pada remaja. Sehingga, dalam penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan teknik *Product Moment Person* dengan bantuan program *Microsoft for Windows versi 2007* dan *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*. Teknik korelasi tersebut digunakan untuk mencari besarnya hubungan antara variabel yang satu dengan yang lainnya (Umar, 2007). Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.8

Hasil Korelasi *Product Moment Pearson*

Variabel	Sig.	Frekuensi	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,000	-0,569	Hubungan Negatif
<i>Self Awareness</i>	0,000	-0,569	Hubungan Negatif

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa nilai taraf signifikansi untuk variabel intensitas penggunaan media sosial terhadap *self awareness* yaitu sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel intensitas penggunaan media sosial (X) terhadap

self awareness (Y) karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Di mana H_0 yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* pada remaja di tolak dan H_a yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* diterima karena nilai frekuensinya yaitu -0,569. Hal ini berarti bahwa rendahnya perilaku *self-awareness* berhubungan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja.

B. Pembahasan

1. Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial Remaja

Pada penelitian kali ini, peneliti mendapatkan hasil yang sesuai dengan rumusan-rumusan masalah serta tujuan yang diinginkan oleh peneliti. Dalam hal ini, intensitas penggunaan media sosial memiliki tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil penelitian bahwa intensitas penggunaan media sosial yang memiliki kategori tinggi berada pada prosentase sebanyak 13% dengan frekuensi 13 orang. Selain itu, subjek yang memiliki tingkat kategori sedang berada pada prosentase sebanyak 84% dengan frekuensi sebanyak 84 orang. Sedangkan subjek yang prosentasenya 3% berada pada kategori rendah dengan frekuensi sebanyak 3 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan remaja Lombok Timur memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial yang sedang karena nilai prosentasenya lebih tinggi yaitu 84%. Dengan hasil prosentase yang tinggi artinya bahwa remaja Lombok Timur tidak lepas dari adanya penggunaan media sosial serta memiliki kecenderungan menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi walaupun berada pada kategori sedang. Intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi *self awareness* pada remaja.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self awareness* seperti lingkungan. Menurut Bulechek dalam Rahayu (2015) salah satu faktor

yang mempengaruhi *self awareness* yaitu perilaku. Perilaku adalah suatu tindakan seseorang atau segala aktivitas yang dilakukan oleh individu seperti berjalan, menangis, tertawa, bekerja dan lainnya yang dapat dimatai secara langsung maupun tidak langsung oleh orang lain (Notoatmojo, 2003).

Sejalan dengan pendapat Soeparno & Sandra (2011) yang menjelaskan bahwa dunia maya seperti layaknya media sosial yang mengalami perubahan besar sehingga dapat mengubah perilaku individu serta hubungan antar pertemanan serba dilakukan dari internet yang dioperasikan pada situs-situs jejaring sosial. Oleh karena itu, hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Efendi (2017) yang menyatakan bahwa ketika remaja mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi maka sosialnya cenderung akan rendah dan kepekaan terhadap lingkungan sekitar juga rendah. Hal tersebut dapat disebut dengan sikap apatis (Efendi, 2017). Berdasarkan teori ketergantungan media bahwa ketika individu sudah tergantung dengan sebuah media dalam memenuhi kebutuhannya maka tanpa disadari bahwa media tersebut sangat penting dalam memenuhi sebuah kebutuhannya (Ara, 2015).

Selain itu faktor yang mempengaruhi *self awareness* yaitu pengetahuan ataupun informasi. Seperti yang dijelaskan oleh Bulecheck dalam Rahayu (2015). Pengetahuan merupakan suatu kesan yang terdapat dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya. Di mana pengetahuan tersebut dapat mengingat segala sesuatu yang pernah terjadi baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan terjadi setelah melakukan pengamatan terhadap objek tersebut. (Mubarak, 2011). Oleh karena itu pengetahuan sangat penting bagi individu dan pengetahuan tersebut dapat diakses di media sosial.

Menurut kajian islam bahwa dalam menggunakan media sosial tidak dilarang asalkan tidak melanggar syariat islam dan proposionalnya. Sebaiknya, seorang muslim menggunakan media sosila sebagai sarana dan

hal-hal positif lainnya agar waktu yang dimilikinya tidak terbuang sia-sia. Seperti dalam firman Allah surah An-Nahl ayat 125:

أَدِّعْ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ
بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk (Q.S. An-Nahl: 125)

Ayat diatas menjelaskan bahwa suatu karakter, pola pikir, kadar pemahaman orang lain dalam jejaring pertemannya di media sosial pada umumnya sangat beragam. Oleh karena itu, semua informasi yang disampaikan harus mudah dicerna dan dimengerti dengan menggunakan kata-kata baik dan bijak. Selain itu, dalam menerima informasi juga harus hati-hati karena di zaman sekarang masih banyak berita-berita hoax di luar sana.

Selain itu, aspek yang paling berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial yaitu aspek frekuensi karena memiliki nilai paling tinggi diantara aspek lainnya. Skor yang di peroleh pada aspek frekuensi sebanyak 30%. Hal ini menunjukkan bahwa ketika individu mengakses media sosial, individu tidak dapat mengakses atau membuka hanya satu atau dua kali saja. Namun individu tersebut memerlukan waktu yang berulang-ulang untuk bisa mengakses media sosial itu kembali. sehingga, tidak menutup kemungkinan individu membuka media sosial dengan intensitas yang tinggi. Intensitas penggunaan media sosial dapat ditandai dengan adanya suatu frekuensi yang berkaitan dengan tingkat keseringan seseorang dalam mengakses media sosial.

Untuk urutan kedua yaitu aspek penghayatan dengan jumlah 23%. Dalam hal ini, untuk mengakses media sosial individu membutuhkan penghayatan dalam menikmati fitur-fitur yang sudah disediakan oleh media sosial itu sendiri. Penghayatan berupa bentuk memahami atau menyerap informasi yang dapat dinikmati untuk dijadikan sebuah pengalaman bagi individu itu sendiri. Individu akan suka meniru, mempraktikkan bahkan terpengaruh hal-hal yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata. Diikuti dengan jumlah yang terendah yaitu aspek perhatian dan durasi yaitu sebanyak 22%. Hal ini bisa disebabkan karena sebagian individu kurang memiliki ketertarikan terhadap sesuatu yang berkaitan dengan media sosial. Kemudian aktivitas tersebut membuatnya kurang yang pada akhirnya akan terus menjadi pusat perhatiannya yang dalam kurun waktu yang singkat.

2. Tingkat *Self Awareness* pada Remaja

Pada penelitian kali ini, peneliti mendapatkan hasil yang sesuai dengan rumusan-rumusan masalah serta tujuan yang diinginkan oleh peneliti. Dalam hal ini, *self awareness* memiliki tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil penelitian bahwa *self awareness* yang memiliki kategori tinggi berada pada prosentase sebanyak 10% dengan frekuensi 10 orang. Selain itu, subjek yang memiliki tingkat kategori sedang berada pada prosentase sebanyak 85% dengan frekuensi sebanyak 85 orang. Sedangkan subjek yang berada pada tingkat rendah prosesentasenya 5% dengan frekuensi sebanyak 5 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan remaja Lombok Timur memiliki tingkat *self awareness* yang sedang karena nilai prosesentasenya lebih tinggi yaitu 85%. Sedangkan *self awareness* dengan kategori kedua menduduki tingkat kategori yang tinggi serta *self awareness* dengan kategori ketiga menduduki kategori dengan tingkat rendah. Oleh karena itu, dengan tingkat kategori yang sedang remaja Lombok Timur tidak lepas dari adanya perilaku *self awareness* serta memiliki kecenderungan perilaku *self awareness* terhadap lingkungannya.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self-awareness* yaitu adanya teknologi yang sudah modern. Teknologi sangat berkembang pesat dalam kehidupan masyarakat di era globalisasi ini (Juwita, 2015). Adanya teknologi ini dapat mengakses internet yang bertujuan dalam memenuhi kebutuhan masyarakat seperti kebutuhan bersosialisasi, mendapat informasi sampai kebutuhan memberikan hiburan (Soliha S.F., 2015). Salah satu manfaat internet tersebut dapat dinikmati dengan menggunakan media sosial. Media sosial adalah sebuah media yang mengutamakan pada eksistensi penggunaannya dalam beraktivitas maupun berkolaborasi dengan orang lain (Riyanti YAV, 2016). Selain itu, menurut Hidayatun (2015) berpendapat bahwa media sosial merupakan aplikasi yang berbasis internet untuk menjalin komunikasi dengan orang lain dan tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Berdasarkan pendapat dari Rahayu (2015) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-awareness* salah satunya perasaan.

Sejalan dengan penelitian dari Kramer, (2014) yang menyatakan bahwa media sosial dapat mempengaruhi individu terhadap emosi penggunaannya. Selain itu, Kramer (2014) juga menunjukkan bahwa ketika pengguna di media sosial sering melihat konten yang negatif maka pengguna lainnya juga ikut memposting hal-hal yang negatif. Namun sebaliknya, jika penggunaan tersebut sering memposting hal-hal yang positif maka kemungkinan besar pengguna lainnya juga ikut memposting yang positif. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa yang paling berpengaruh yaitu aspek *self confidence* dengan jumlah skor 45%. Artinya dengan kemampuan *self confidence* nya individu dapat berani tampil dengan keyakinan yang dimilikinya dan berani menyatakan keberadaannya. Selain itu, individu juga berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran yang ada. Kemudian mampu membuat keputusan yang baik dalam keadaan yang tidak pasti. Sehingga tingkat *self confidence* lebih tinggi dari aspek yang lain.

Sejalan dengan *self confidence* bahwa mengakses media sosial tentu memiliki pengaruh terhadap harga diri seorang remaja. Di mana ketika remaja tersebut melihat konten-konten yang positif seperti melihat foto yang bagus di pengguna lainnya maka, secara tidak langsung individu tersebut tidak mau kalah dan akan mempublikasikan foto yang lebih bagus dari pengguna lainnya. hal tersebut adalah bentuk cara untuk mengendalikan perasaan eksistensinya dirinya. Selain itu, hal tersebut juga dapat mengurangi perasaan dan bentuk harga dirinya sendiri hanya karena hal-hal yang sederhana seperti jumlah *likes* dan *comment*. Sejalan dengan artikel yang diungkapkan oleh *Why I'm Happier Without Instagram* di State Press. Individu akan memperbaiki foto yang tidak memiliki banyak *likes* dan *comment* dan juga akan mengatur berbagai cara seperti waktu yang tepat untuk memposting foto dan *caption* yang bagus supaya *like* dan *comment*-nya banyak (Avesina, 2015). Diikuti dengan aspek *Accurate Self Assesment* yang memiliki skor 27%. Dalam hal ini, individu harus sadar atas ketentuan-ketentuan dan kelemahan-kelemahan yang dimilikinya serta meluangkan waktu untuk merenung, bisa belajar dari pengalaman, terbuka atas umpan yang tulus, dan mau belajar untuk terus mengembangkan dirinya sendiri. Sedangkan aspek yang memiliki jumlah skor terendah yaitu *emotional awareness* dengan hasil sebanyak 23%. Hal ini bisa disebabkan karena sebagian individu tidak menyalurkan emosi-emosi yang dirasakannya pada media sosial.

Berdasarkan kajian islam, tanpa adanya *self-awareness*, individu sulit untuk mengembangkan emosi secara dewasa. Dalam kehidupan sehari-hari kematangan emosi dapat dimulai dengan menyadari keadaan yang ada lingkungan sekitarnya. *Self-awareness* sangat berkaitan dengan kemampuan manusia untuk menghadapi suatu cobaan, menghadapi keadaan yang gawat dan tetap tegar menghadapi konflik dengan sabar. Jika sabar telah tumbuh dalam seorang muslim, maka ia dapat dijadikan sebagai sarana untuk mencapai kridhaan Allah. Hal tersebut berkaitan dengan Firman Allah dalam surah al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (Q.S. Al-Baqarah:153)

Berbicara mengenai *self-awareness*, banyak individu yang sulit merasakan perasaannya sendiri. Oleh karena itu, hal tersebutlah yang dapat mengakibatkan individu tersebut sulit untuk memahami *self-awareness* orang lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-awareness* adalah kemampuan individu yang dapat mengontrol dirinya dalam kehidupan yang diajalani.

3. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Self Awaeness* pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan *self awareness*. Hal ini dibuktikan dengan nilai taraf signifikansi untuk variabel intensitas penggunaan media sosial terhadap *self awareness* yaitu sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel intensitas penggunaan media sosial (X) terhadap *self awareness* (Y) karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Di mana H_0 yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* pada remaja di tolak dan H_a yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* diterima karena nilai frekuensinya yaitu -0,569. Hal ini berarti bahwa rendahnya perilaku *self-awareness* berhubungan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja. Pengujian hipotesis menggunakan teknik *Product Moment Person* dengan bantuan program *Microsoft for Windows versi 2007* dan *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*. Seperti penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khairunnisa (2017) menyebutkan bahwa *self awareness* memiliki hubungan dengan perilaku asertif. Perilaku asertif adalah kemampuan

seseorang dalam hal berkomunikasi sesuai dengan apa yang dirasakan, diinginkan untuk menyampaikan sesuatu dan tetap menjaga perasaan orang lain (Garner, 2012).

Hasil penelitian diatas menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang negatif terhadap *self awareness*. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka *self awareness*-nya terhadap lingkungan semakin rendah. Walaupun jumlah nilai signifikansinya berada dalam kategori sedang tetapi secara tidak langsung penggunaan media sosial memberikan sumbangan terhadap perilaku *self awareness* pada remaja Lombok Timur. Dalam hal ini tentu juga didukung dengan faktor faktor yang mempengaruhi *self awareness*. Seperti faktor pikiran, perasaan, motivasi, perilaku dan pengetahuan. Menurut Bulecheck dalam Rahayu (2015) salah satu faktor yang mempengaruhi *self awareness* yaitu perilaku. Perilaku adalah suatu tindakan seseorang atau segala aktivitas yang dilakukan oleh individu seperti berjalan, menangis, tertawa, bekerja dan lainnya yang dapat dimatai secara langsung maupun tidak langsung oleh orang lain (Notoatmojo, 2003). Efendi (2017) menyatakan bahwa ketika remaja mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi maka sosialnya cenderung akan rendah dan kepekaan terhadap lingkungan sekitar juga rendah. Hal tersebut dapat disebut dengan sikap apatis (Efendi, 2017). Berdasarkan teori ketergantungan media bahwa ketika individu sudah tergantung dengan sebuah media dalam memenuhi kebutuhannya maka tanpa disadari bahwa media tersebut sangat penting dalam memenuhi sebuah kebutuhannya (Ara, 2015). Sehingga perilaku *self awareness* terhadap sesama menjadi kurang.

Sejalan dengan penelitian ini bahwa pembentuk variabel utama dari masing-masing variabel sangat dipengaruhi oleh aspek frekuensi pada variabel intensitas penggunaan media sosial dan aspek *self confidence* pada variabel *self awareness*. Di mana aspek frekuensi mendapatkan skor sebanyak 30% dan aspek *self confidence* sebanyak 45%. Hal ini

menunjukkan bahwa dalam mengakses media sosial, individu lebih cenderung melakukan eksistensinya di media sosial. Sehingga individu tersebut membutuhkan waktu yang berulang-ulang untuk membuka media sosial dan lebih menikmati aktivitas di media sosial dari pada di dunia nyata. Oleh karena itu, ketika individu sudah nyaman dengan media sosialnya maka ia akan menghabiskan waktunya hanya untuk bermain media sosial. Hal inilah yang menyebabkan individu tersebut memiliki tingkat *self awareness* yang rendah terhadap lingkungan sekitarnya.

Sejalan dengan pendapat Putri, dkk. (2016) yang menjelaskan dalam penelitiannya bahwa media sosial seharusnya memiliki manfaat yang lebih seperti memperluas jaringan pertemanan dan mendapatkan informasi yang bermanfaat. Namun, kenyataannya penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat menurunkan kemampuan interaksi sosial remaja yang berujung pada sikap apatis terutama terhadap lingkungan sekitar. Hal ini ditandai dengan kurangnya kontak sosial secara langsung dengan orang lain dan komunikasi yang bersifat tidak langsung karena sudah dipermudah dengan adanya media sosial (Erickson, 2011). Selain itu, Putri (2016) mengatakan bahwa penggunaan media sosial menjadi dampak negatif bagi individu seperti sebagian pengguna media sosial tidak memiliki tutur kata yang baik sehingga dapat mengganggu kehidupan pengguna lainnya. Oleh karena itu, ketika intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memicu penularan emosi dengan membaca tau melihat konten-konten dari pengguna lainnya. Keadaan tersebut dapat dirasakan oleh pengguna lainnya secara tidak sadar. Sejalan dengan pendapat Kramer (2014) yang menyatakan bahwa penularan emosi dapat terjadi tanpa melalui interaksi secara langsung dan tanpa informasi non-verbal.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap *Self Awareness* pada Remaja Lombok Timur yaitu dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan remaja Lombok Timur memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial yang sedang karena nilai prosentasenya lebih tinggi yaitu 84%. Dengan hasil yang tinggi artinya bahwa remaja Lombok Timur tidak lepas dari adanya penggunaan media sosial serta memiliki kecenderungan menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi walaupun berada pada kategori sedang dan aspek yang paling berpengaruh yaitu aspek frekuensi dengan skor 30%.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan remaja Lombok Timur memiliki tingkat *self awareness* yang sedang karena nilai prosentasenya lebih tinggi yaitu 85%. Sedangkan *self awareness* dengan kategori kedua menduduki tingkat kategori yang tinggi serta *self awareness* dengan kategori ketiga menduduki kategori dengan tingkat rendah. Oleh karena itu, dengan tingkat kategori yang sedang remaja Lombok Timur tidak lepas dari adanya perilaku *self awareness* serta memiliki kecenderungan perilaku *self awareness* terhadap lingkungannya dan aspek yang paling berpengaruh yaitu *self confidence* dengan skor sebanyak 45%.
3. Intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan *self awareness*. Penelitian ini dibuktikan dengan nilai taraf signifikansi untuk variabel intensitas penggunaan media sosial terhadap *self awareness* yaitu sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel intensitas penggunaan media sosial (X) terhadap *self awareness* (Y) karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Di mana H_0 yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* pada remaja di tolak dan

Ha yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* diterima karena nilai frekuensinya yaitu -0,569.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian bahwa peneliti memiliki beberapa saran mengenai hasil penelitian yang sudah dilakukan di lapangan, saran peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

- a. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan bahwa remaja memiliki kecenderungan menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi. Oleh karena itu, walaupun dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi diharapkan remaja-remaja lebih peka terhadap lingkungan sekitarnya atau lebih memiliki perilaku *self awareness* terhadap sesama maupun lingkungannya. Hal tersebut dilakukan untuk tetap menjaga solidaritas terhadap sesama dan tidak sibuk dengan diri sendiri.
- b. Para remaja yang sedang duduk di bangku sekolah, sebaiknya memanfaatkan media sosial dengan baik untuk menambah wawasan ataupun pertemanan. Ditambah dengan kondisi saat ini yaitu masa pandemic *covid-19* yang mengharuskan siswa untuk belajar dari rumah dan agar tingkat *self awareness* remaja berjalan dengan baik.

2. Bagi Peneliti

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa untuk penelitian lebih lanjut peneliti menyarankan agar menguji variabel-variabel yang lebih banyak lagi sehingga bisa mengetahui sejauh mana tingkat *self awareness* individu di zaman yang sudah semakin modern ini. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk menambahkan responden karena bisa saja memiliki hasil penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Wawan, & Dewi. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Prilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Abadi TW, Sukmawan F, & Utari DA. (2009). Media Sosial dan Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja di Sidoarjo. *Kanal*, 2 (1), 1–106.
- Adkon, & Ridwan. (2009). *Rumus dan Data dalam Analisis Statistik untuk Penelitian* (Cetakan 3). Bandung: Alfabeta.
- Ahmad. (2008). *Kesadaran diri (Self Awareness)*.
- Ali, M., & Asrori, M. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Pesserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Anggi, E. . (2012). *Hubungan antara Intensitas Menonton Sinetron Televisi terhadap Perilaku Imitasi Gaya Hidup Artis pada Remaja*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Annisa. (2016). Intensitas Komunikasi melalui Jejaring pada Remaja dengan Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert. *Psikoborneo*, 4(4), 763–772.
- Ara, S. (2015). *Pengaruh Penggunaan Jejaring Sosial (Twitter) terhadap Sikap Asosial pada Pelajar SMA Negeri 10 Kota Tangerang*. (Skripsi). Serang: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Arikunto, & Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Avesina. (2015). *Self-Esteem Kita Lebih Dari Sekedar Jumlah Likes Dan Comments*. Rula.Co.Id.
- Azwar, S. (2003). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penenelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penenelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bogdan, & Taylor. (1975). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Karya.
- Boyatzis. (1999). *Clustering Competence in Emotional Intellegence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI)*. Case Western Resserve University, Cleveland, Ohio USA.
- Chaplin J.P. (1972). *Dictory of Psychology*. Fifth printing New York: Dell Publishing Co. Inc.
- Chaplin J.P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Creswell, J. . (2013). *Research Design (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan*

- Mixed* (Revisi). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dragon, & Emily. (2015). *The Effect of Technology on Face-to-Face Communication*. Diambil dari: elon.edu.
- Efendi A, Astuti PI, & Rahayu NT. (2017). Analisis Pengaruh Penggunaan Media Baru terhadap Pola Interaksi Sosial Anak di Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 2(18), 12–24.
- Erickson. (2011). *Hubungan Intensitas Mengakses Situs Jejaring Sosial dengan Kemampuan Interaksi Sosial pada Mahasiswa 2011 Fakultas Kedokteran UNS*. Surakarta, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Skripsi.
- Feist, Jess, & JF, G. (2013). *Theories of Personality* (8th ed.). Singapore: McGraw-Hill.
- Flurentin, M. (2001). *Konseling Lintas Budaya*. Malang: FIP UM.
- Garner, E. (2012). *Assertiveness Re-claim Your Assertive Birthright*. Denmark: Ventus Publishing ApS. <http://bookboon.com/en/assertiveness-ebook>.
- Goleman, & Daniel. (1996). *Kecerdasan Emosi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, & Daniel. (2001). *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi (terjemahan oleh Widodo)*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Hidayatun, U. (2015). *Pengaruh Intensitas Pengguna Media Sosial dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumtif pada Siswa Kleas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015*. Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta, skripsi.
- Juwita, Budimansyah, & Nurbayani. (2015). Peran Media Sosial terhadap Gaya Hidup Siswa SMA Negeri 5 Bandung. *Jurnal Sosieta*, 5 (1).
- Kartono, & Gulo. (2000). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Khairunnisa, H. (2017). *Self Esteem, Self Awareness dan Perilaku Asertif pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Khodijah. (2006). *Psikologi Belajar* (1983rd ed.). Palembang: IAIN Raden Fatah Press Suriasumanti.
- Kramer, Adam.D.I, Guillory, J.E., Hancock, & J.T. (2014). Experimental Evidence of Massive-Scale Emotional Contagion Through Social Networks. *PNAS*, 29. <https://doi.org/10.1073>
- Lawshe. (1975). *A Quantitative Approach to Content Validity*. Personnel Psychology.
- Mubarak. (2011). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial Perspektif dan Sosioteknologi Komunikasi, Budaya*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

- Normasari. (2004). *Motif Sosial Remaja Suku Jawa dan Keturunan Cina di beberapa SMA Yogyakarta. Suatu Studi Perbandingan. (Skripsi tidak dipublikasikan)*. Universitas Gadjah Mada.
- Notoatmojo, S. (2003). *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2011). *Proses dan Dokumentasi Keperawatan, Konsep dan Praktek*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratama BA. (2019). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan sikap apatis terhadap lingkungan sekitar pada siswa SMP N 1 Sukoharjo, Kec/Kab Sukoharjo, Jawa Tengah. *Indonesian Journal on Medical Science*, 6 (1), 51–56.
- Primack, B. ., Shensa, A., Escobar-Viera, C. ., Barret, E. ., Sidani, J. ., Colditzsz, J. ., & Jmaes, E. . (2017). Use of Multiple Social Media Platforms and Symptoms of Depression and Anxiety: A Nationally-representative Study Among U.S. Young Adults. *Computers in Human Behavior*, 69 (1-9). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Puntoadi, D. (2011). *Menciptakan Penjualan Melalui Social Media*. Jakarta: PT. Elex Komputindo.
- Putra IPGD, & Marhaeni A. (2015). Hubungan Kebutuhan Afiliasi dengan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Twitter pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2 (1), 48–58.
- Putri, W. S. ., Nurwati, R. ., & Budiarti, S. . (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Ks:Riset & Pkm*, 3 (1), 1–154.
- Rahayu. (2015). *Faktor yang Mempengaruhi Self Awareness*. <http://eprints.walisongo.ac.id/.pdf>. Diakses 22/02/2017
- Republika, Polwan Berjilbab ____ (2014).
- Riyanti YAV. (2016). *Hubungan Intensitas Mengakses Sosial Media terhadap Perilaku Belajar Mata Pelajaran Produktif pada Siswa Kleas IX Jasa Boga di SMK 3 Klaten*. Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta, skripsi.
- Rizki AI. (2017). *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Harga Diri (Skripsi)*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sandya AP. (2016). *Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial dan Faktor Pendorong Kehadiran Publik terhadap Partisipasi Politik dalam Perbincangan Publik Berbentuk Meme. (Skripsi)*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Sekaran, U. (2006). *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat.
- Soeparno, K., & Sandra, L. (2011). Social psychology: The passion of psychology. *Buletin Psikologi*, 19(1), 16–28.
- Soliha S.F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Ssoail dan

- Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi*, 4 (1).
- Solso, R. (2007a). *Psikologi Kognitif* (Edisi ke-8). Jakarta: Erlangga.
- Solso, R. (2007b). *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiharto. (2016). *Pengguna Internet di Indonesia Didominasi Anak Muda*. CNN Indonesia.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunny. (2009). *Pentingnya Kesadaran Diri*.
- Supratiknya. (2014). *Pengantar Psikologis*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Suryanti, P., & Ika N.P. (2004). Pengaruh Kecerdasan Emoaional terhadap Pemahaman Akuntansi. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect more from Technology and Less from Each Other*. UK: Hachette UK.
- Umar, H. (2007). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- We Are Social. (2016). *We Are*. (2016, Januari 26).
- We Are Social. (2018). *No. 2018*, Januari 29.
- Winarsunu, tulus. (2009). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

A. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Sebelum mengisi kuesioner, isilah kolom identitas terlebih dahulu:

Nama :
Usia :
Jenis kelamin :
Kelas :

Petunjuk pengerjaan

Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Tugas saudara adalah memberikan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang menggambarkan atau yang paling mendekati keadaan diri saudara

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah

SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara, karena tidak ada jawaban yang salah sejauh itu penilaian pribadi saudara.

-----selamat mengerjakan-----

Instruksi

Isilah pernyataan dibawah ini sesuai dengan kondisi saudara senyatanya pada saat ini

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya senang ketika membuka sosial media				
2.	Saya nyaman ketika sedang mengakses media sosial				
3.	Saya cepat bosan ketika membuka media sosial				
4.	Merasa sedih ketika melihat orang-orang jauh lebih baik dari pada saya di media sosial				
5.	Saya senang jika mendapat pujian dari teman media sosial				
6.	Saya kurang nyaman ketika orang di media sosial mengurus hidup orang lain				
7.	Menurut saya, media sosial hanya merusak diri sendiri saja				
8.	Ketika sedih/senang saya menyalurkan emosi-emosi tersebut di media sosial				
9.	Saya mengungkapkan rasa marah kepada teman yang				

	lebih mementingkan media sosial ketika berkumpul				
10.	Ketika sedih, saya tidak mengungkapkannya di media sosial				
11.	Jika berbuat salah di media sosial, maka saya akan meminta maaf				
12.	Saya tetap tenang ketika mendapat hujatan dari teman media sosial				
13.	Saya tidak akan terpengaruh dengan kehidupan orang lain di media sosial				
14.	Saya bersalah jika sudah mengomentari orang yang tidak pantas kepada orang lain di media sosial				
15.	Saya kesal jika orang lain mengkritik hidup saya di media sosial				
16.	Saya tidak memperdulikan teguran orang lain di media sosial				
17.	Saya update hal-hal yang bermanfaat mengenai quotes motivasi di media sosial				
18.	Saya biasanya malu menyampaikan pendapat di media sosial				
19.	Menurut saya, menggunakan media sosial bisa menambah banyak relasi dengan orang lain				
20.	Saya tidak percaya diri ketika melihat orang lebih baik dari saya				
21.	Saya mengakses media sosial bisa membuat mental tidak sehat karena melihat kritikan dari orang lain				
22.	Saya merasa malu melihat prestasi orang-orang di media sosial				
23.	Selalu bersyukur dengan apa yang saya miliki saat ini				
24.	Saya menertawakan teman ketika menjadi korban bullying di media sosial				
25.	Saya malu ketika mengupdate status atau upload foto di media sosial				
26.	Saya akan berpikir dua kali jika ingin mengomentari hidup seseorang di media sosial				
27.	Saya cepat tersinggung dengan kritik orang lain dari media sosial				
28.	Bersikap tidak peduli jika ada orang yang menjelekkan saya di media sosial				
29.	Saya tidak peduli dengan kritik dari orang-orang di media sosial				
30.	Saya tidak bisa menerima kritikan orang lain, sehingga tidak memiliki teman yang banyak di media sosial				
31.	Ketika saran tidak diterima di media sosial maka saya akan marah				

B. Skala *Self Awareness*

Sebelum mengisi kuesioner, isilah kolom identitas terlebih dahulu:

Nama :
Usia :
Jenis kelamin :
Kelas :

Petunjuk pengerjaan

Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Tugas saudara adalah memberikan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang menggambarkan atau yang paling mendekati keadaan diri saudara

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah

SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara, karena tidak ada jawaban yang salah sejauh itu penilaian pribadi saudara.

-----selamat mengerjakan-----

Instruksi

Isilah pernyataan dibawah ini sesuai dengan kondisi saudara senyatanya pada saat ini

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Berkomunikasi lewat media sosial lebih mudah dari pada berkomunikasi secara langsung				
2.	Menurut saya, bermain media sosial sangat menyenangkan				
3.	Ketika bercerita melalui media sosial dapat memunculkan kesalah pahaman				
4.	Saya bermain media sosial karena terpengaruh oleh teman				
5.	Saya suka update kegiatan sehari-hari di media sosial				
6.	Saya senang membagikan konten motivasi di media sosial				
7.	Saya bermain media sosial tidak hanya untuk berkomunikasi saja				
8.	Saya sering melupakan teman yang berada disamping ketika bermain media sosial				
9.	Banyak manfaat yang saya dapatkan ketika bermain media sosial				

10.	Saya mudah percaya berita-berita yang ada di media sosial				
11.	Saya tidak percaya dengan berita yang viral di media sosial				
12.	Saya tidak bisa membedakan berita hoax dan asli di media sosial				
13.	Saya berdiskusi dengan teman-teman melalui media sosial				
14.	Saya lebih senang berdiskusi melalui tatap muka dari pada melalui media sosial				
15.	Informasi yang saya dapatkan hanya untuk pribadi bukan dibagikan ke orang lain				
16.	Saya tidak puas dengan konten-konten yang ada di media sosial				
17.	Saya sibuk mengakses media sosial sampai lupa diri dan melalaikan kewajiban				
18.	Saat bermain media sosial, perasaan saya menjadi lebih baik				
19.	Saya tidak tenang apabila tidak bermain media sosial lebih dari 3-4 jam				
20.	Bermain media sosial terlalu lama dapat membuang-buang waktu				
21.	Saya dapat mengontrol diri ketika mengakses media sosial				
22.	Dengan mengakses media sosial terlalu lama dapat membuat saya bosan				
23.	Saya mengakses media sosial saat butuh saja				
24.	Saya mengakses media sosial ketika sudah selesai mengerjakan tugas dari sekolah				
25.	Saya dapat informasi pembelajaran melalui media sosial				
26.	Saya tidak bisa mengontrol waktu bermain media sosial				
27.	Saya dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses media sosial				
28.	Dalam sehari, saya dapat membuka media sosial lebih dari 15 kali				
29.	Saya mengakses media sosial saat ada waktu senggang saja				
30.	Semakin hari, waktu saya tersita karena bermain media sosial				
31.	Setiap hari saya tidak bisa ketinggalan mengakses media sosial				
32.	Jika saya tidak memiliki kuota untuk membuka media sosial dalam sehari, maka saya akan gelisah				

33.	Saya dapat tidak bermain media sosial dalam sehari				
34.	Ketika tidak bermain media sosial seperti ada yang kurang dalam hidup saya				
35.	Dengan mengakses media sosial setiap hari, hidup saya tidak menjadi kosong				
36.	Saat bermain media sosial, mood saya menjadi lebih baik				
37.	Saya tidak ketergantungan dalam bermain media sosial				

LAMPIRAN 2

Hasil Validitas CVR

a. Data Validitas hasil CVR Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	ne	N/2	ne - N/2	CVR ((ne - N/2) : (N/2))	Min Value CVR	Keterangan
1	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
2	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
3	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
4	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
5	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
6	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
7	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
8	3	2,5	0,5	0,2	0,99	Tidak valid
9	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
10	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
11	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
12	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
13	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
14	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
15	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
16	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
17	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
18	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
19	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
20	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
21	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
22	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
23	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
24	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
25	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
26	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
27	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
28	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
29	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
30	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
31	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
32	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
33	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
34	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
35	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid

36	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
37	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
38	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
40	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
41	3	2,5	0,5	0,2	0,99	Tidak valid
42	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
43	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
44	3	2,5	0,5	0,2	0,99	Tidak valid
45	3	2,5	0,5	0,2	0,99	Tidak valid
46	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
47	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
48	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
49	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid

b. Data Hasil CVR Skala Self Awareness

No	ne	N/2	ne - N/2	CVR ((ne - N/2) : (N/2))	Min Value CVR	Keterangan
1	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
2	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
3	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
4	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
5	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
6	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
7	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
8	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
9	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
10	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
11	3	2,5	0,5	0,2	0,99	Tidak valid
12	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
13	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
14	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
15	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
16	5	2,5	2,5	1	0,99	valid
17	3	2,5	0,5	0,2	0,99	Tidak valid
18	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
19	5	2,5	2,5	1	0,99	valid
20	5	2,5	2,5	1	0,99	valid
21	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
22	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
23	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
24	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
25	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
26	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid

27	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
28	5	2,5	2,5	1	0,99	valid
29	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
30	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
31	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
32	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
33	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
34	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
35	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
36	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
37	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
38	4	2,5	1,5	0,6	0,99	Tidak valid
39	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
40	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
41	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
42	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
43	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
44	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid
45	5	2,5	2,5	1	0,99	Valid

LAMPIRAN 3

Uji Reliabilitas

A. Uji Reliabilitas Intensitas Penggunaan Media Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	100	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,787	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	68,42	67,438	,221	,785
B2	68,16	66,520	,384	,778
B5	69,16	63,772	,496	,771
B6	68,56	66,875	,212	,786
B7	68,29	68,067	,180	,786
B9	68,19	67,529	,240	,784
B10	69,04	67,716	,229	,784
B11	68,77	68,926	,130	,788
B12	68,80	67,798	,165	,788
B13	68,38	66,682	,253	,784
B14	69,35	66,432	,253	,784
B18	68,72	64,567	,397	,776
B19	68,88	64,410	,366	,778
B20	68,93	66,874	,237	,784
B21	68,54	70,433	-,025	,796

B22	68,85	63,705	,435	,774
B23	68,94	65,107	,390	,777
B25	68,10	67,909	,201	,785
B27	68,80	62,263	,552	,767
B28	68,86	61,334	,596	,764
B31	68,77	63,674	,439	,774
B32	68,91	64,648	,381	,777
B33	68,83	67,355	,208	,786
B34	68,80	65,030	,378	,777
B35	68,63	66,478	,328	,780
B36	68,40	64,444	,577	,770
B37	68,76	68,912	,078	,793

B. Uji Relibilitas *Self Awareness*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	100	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,618	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	55,56	35,158	,147	,614
A3	56,32	32,462	,339	,591
A4	56,20	33,838	,165	,612
A7	56,52	34,070	,169	,612

A8	56,52	31,101	,399	,579
A12	56,17	32,668	,261	,600
A13	55,82	32,856	,288	,597
A14	56,06	34,905	,071	,623
A15	56,68	34,402	,112	,619
A16	56,17	34,324	,113	,619
A17	55,79	32,329	,316	,593
A18	56,33	33,738	,174	,611
A19	55,74	34,800	,094	,620
A20	56,10	33,222	,241	,603
A21	56,09	34,184	,149	,614
A24	56,73	32,926	,194	,610
A25	56,20	33,232	,261	,601
A27	55,99	35,040	,076	,621
A28	56,16	32,156	,350	,589
A29	56,10	33,444	,240	,603
A30	55,75	34,432	,158	,613
A31	55,59	34,527	,157	,613

LAMPIRAN 4

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,81218065
Most Extreme Differences	Absolute	,055
	Positive	,040
	Negative	-,055
Test Statistic		,055
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

LAMPIRAN 5

Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Self Awareness * Intensitas Penggunaan Media Sosial	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

Report

Self Awareness

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Mean	N	Std. Deviation
66	88,00	1	.
72	89,50	2	10,607
73	91,50	2	9,192
74	92,75	4	5,252
76	96,00	1	.
77	92,40	5	7,266
78	93,60	5	5,595
79	90,50	2	,707
80	102,75	4	6,397
81	94,40	5	8,905
82	96,00	7	4,282
83	100,30	10	4,572
84	99,00	4	1,155
85	93,43	7	3,823
86	100,17	6	7,521
87	101,67	9	8,292
88	97,20	5	7,396
89	110,33	3	2,309
90	100,00	5	6,745
91	95,50	2	9,192
92	105,80	5	4,970
93	109,00	1	.

96	103,33	3	4,163
97	113,00	2	5,657
Total	98,34	100	7,605

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self Awareness * Intensitas Penggunaan Media Sosial	Between Groups	(Combined)	2785,759	23	121,120	3,130	,000
		Linearity	1603,395	1	1603,395	41,439	,000
		Deviation from Linearity	1182,364	22	53,744	1,389	,148
Within Groups			2940,681	76	38,693		
Total			5726,440	99			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Self Awareness * Intensitas Penggunaan Media Sosial	,529	,280	,697	,486

LAMPIRAN 6

Uji Kategorisasi

A. Uji Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial

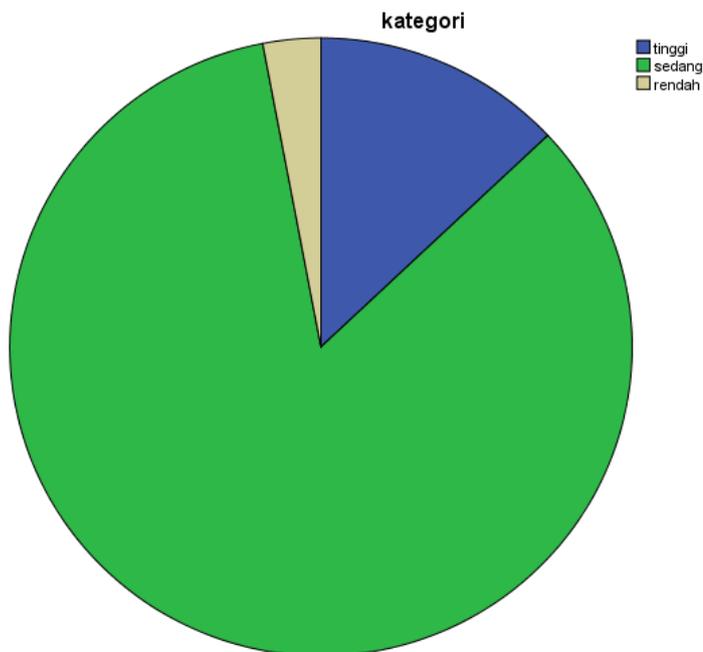
Statistics

kategori

N	Valid	100
	Missing	0

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tinggi	13	13,0	13,0	13,0
sedang	84	84,0	84,0	97,0
rendah	3	3,0	3,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	



B. Uji Kategorisasi *Self Awareness*

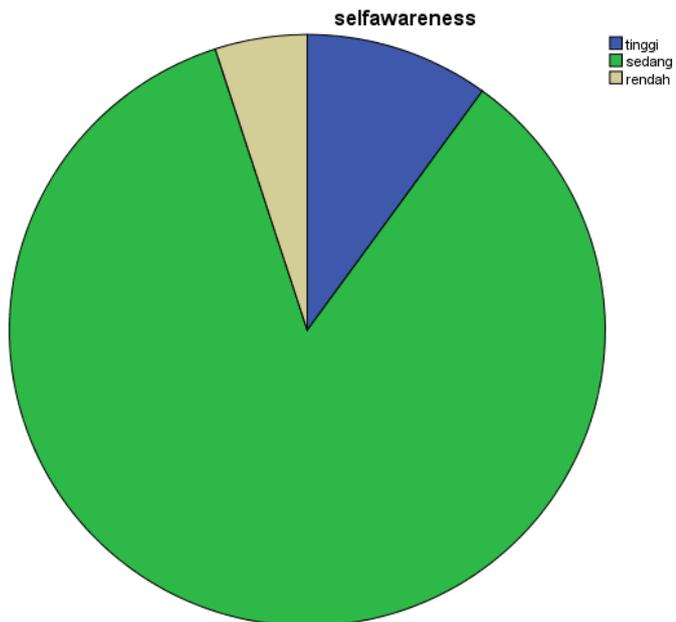
Statistics

selfawareness

N	Valid	100
	Missing	0

Selfawareness

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tinggi	10	10,0	10,0	10,0
	sedang	85	85,0	85,0	95,0
	rendah	5	5,0	5,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	



LAMPIRAN 7
Uji Korelasi *Product Moment*

Correlations

		Intensitas Media Sosial	Self Awareness
Intensitas Media Sosial	Pearson Correlation	1	-,569**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	100	100
Self Awareness	Pearson Correlation	-,569**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 8

Data Tabulasi Hasil CVR Panelis

A. Data Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Panelis 1	Panelis 2	Panelis 3	Panelis 4	Panelis 5
1	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	2
4	3	3	3	2	3
5	3	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3
7	3	3	3	3	3
8	3	3	3	2	3
9	3	3	3	3	3
10	3	3	3	3	3
11	3	3	3	3	3
12	3	3	3	2	3
13	3	3	3	3	3
14	3	3	3	3	3
15	3	3	3	3	3
16	3	3	3	3	3
17	3	3	3	3	3
18	3	3	3	3	3
19	3	3	3	3	2
20	3	3	3	3	3
21	3	3	3	3	3
22	3	3	3	3	3
23	3	3	3	3	3
24	3	3	3	3	3
25	3	3	3	3	3
26	3	3	3	3	3
27	3	3	3	3	2
28	3	3	3	3	3
29	3	3	3	3	2
30	3	3	3	3	3
31	3	3	3	3	3
32	3	3	3	3	3
33	3	3	3	3	2
34	3	3	3	3	3
35	3	3	3	3	3
36	3	3	3	3	3
37	3	3	3	3	3
38	3	3	3	3	3

39	3	3	3	3	3
40	3	3	3	3	3
41	3	3	3	2	2
42	3	3	3	3	3
43	3	3	3	2	3
44	3	3	3	2	3
45	3	3	3	2	3
46	3	3	3	3	3
47	3	3	3	3	3
48	3	3	3	3	3
49	3	3	3	3	3

B. Data Self Awareness

No	Panelis 1	Panelis 2	Panelis 3	Panelis 4	Panelis 5
1	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3
5	3	3	3	2	2
6	3	3	3	3	3
7	3	3	3	2	3
8	3	3	3	3	3
9	3	3	3	3	3
10	3	3	3	1	3
11	3	3	3	1	3
12	3	3	3	1	3
13	3	3	3	1	3
14	3	3	3	1	3
15	3	3	3	1	3
16	3	3	3	3	3
17	3	3	3	1	3
18	3	3	3	1	3
19	3	3	3	3	3
20	3	3	3	3	3
21	3	3	3	2	3
22	3	3	3	3	3
23	3	3	3	3	3
24	3	3	3	3	3
25	3	3	3	3	3
26	3	3	3	3	3
27	3	3	3	3	3
28	3	3	3	3	3
29	3	3	3	3	3

30	3	3	3	3	3
31	3	3	3	3	3
32	3	3	3	2	2
33	3	3	3	3	3
34	3	3	3	3	2
35	3	3	3	3	3
36	3	3	3	3	3
37	3	3	3	3	3
38	3	3	3	2	3
39	3	3	3	3	3
40	3	3	3	3	3
41	3	3	3	3	3
42	3	3	3	3	3
43	3	3	3	3	3
44	3	3	3	3	3
45	3	3	3	3	3

LAMPIRAN 9

LEMBAR PENILAIAN UNTUK SKALA PENELITIAN

Nama Validator : Dr. Rifa Hidayah, M.Si

Tanggal Penilaian : 2 Februari 2021

Nama/NIM : Mafazatil Umami / 17410012

Nama Pembimbing : Aprillia Mega Rosdiana, M.Si

A. Judul Penelitian

“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap *Self-Awareness* pada Remaja Lombok Timur”

B. Definisi Operasional

1. *Self-Awareness*

Self-awareness adalah suatu proses perhatian yang dilakukan secara terus menerus terhadap batin seseorang yang juga dapat menggali pengalaman-pengalaman yang ada serta emosi-emosi yang terdapat dalam kognitif seseorang Goleman & Daniel (1996). *self-awareness* dapat dilihat memiliki tiga aspek dari Boyatzis (1999) yaitu *emotional awareness*, *accurate self assessment* dan *self confidence*. Ketiga aspek tersebut dapat diukur melalui skala *self-awareness* yang dibuat oleh peneliti.

2. Intensitas Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial adalah suatu proses keadaan lamanya individu dalam mengakses media sosial dan seberapa banyak jumlah pertemanan yang dibentuk dalam sekali akses (Sandya AP., 2016). Intensitas media sosial dapat dilihat memiliki empat aspek dari Anggi (2012) yaitu perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Keempat aspek tersebut dapat diukur melalui skala intensitas media sosial yang dibuat sendiri oleh peneliti.

C. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Self Awareness*

1. Aspek-Aspek *Self-Awareness*

Boyatzis (1999) memiliki beberapa dimensi untuk menilai *self-awareness* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu:

- a. *Emotional Awareness*: kita dapat mengenal emosi-emosi yang ada dalam diri kita dan dapat mengetahui pengaruhnya. Dalam hal ini individu dapat mengetahui makna emosi yang dirasakan dan mengapa hal tersebut terjadi. Selain itu, individu juga menyadari keterkaitan antara perasaannya dan pikirannya kemudian mengetahui bagaimana perasaan individu tersebut dalam mempengaruhi kinerja yang dimilikinya. Dan memiliki kesadaran sebagai pedoman untuk dijadikan nilai-nilai dan sasaran individu tersebut.
- b. *Accurate Self Assessment*: kita dapat mengetahui kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri serta semua keterbatasan yang kita miliki. Dalam hal ini, individu harus sadar atas ketentuan-ketentuan dan kelemahan-kelemahan yang dimilikinya serta meluangkan waktu untuk merenung, bisa belajar dari pengalaman, terbuka atas umpan yang tulus, dan mau belajar untuk terus mengembangkan dirinya sendiri.
- c. *Self Confidence*: kita dapat mengetahui kemampuan-kemampuan yang ada dalam diri kita. Individu dengan kemampuan ini dapat berani tampil dengan keyakinan yang dimilikinya dan berani menyatakan keberadaannya. Selain itu, individu juga berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran yang ada. Kemudian mampu membuat keputusan yang baik dalam keadaan yang tidak pasti.

2. Aspek-Aspek Intensitas Media Sosial

Anggi (2012) menyebutkan bahwa aspek yang membentuk intensitas dan berkaitan dengan media sosial yaitu:

a. Perhatian

Perhatian adalah suatu aktivitas yang disenangi oleh individu dalam mengakses media sosial dan akan menentukan ketertarikan terhadap sesuatu yang berkaitan dengan media sosial. Kemudian aktivitas tersebut membuatnya nyaman yang pada akhirnya akan terus menjadi pusat perhatiannya yang dalam kurun waktu yang lama.

b. Penghayatan

Penghayatan adalah adanya hal untuk memahami atau menyerap informasi yang dapat dinikmati untuk dijadikan sebuah pengalaman bagi individu itu sendiri. Individu akan suka meniru, mempraktikan bahkan terpengaruh hal-hal yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata.

c. Durasi

Durasi adalah lamanya rentang waktu atau selang waktu sebuah keadaan yang berlangsung. Dalam mengakses media sosial seringkali individu tersebut keasyikan mengakses sehingga tidak sadar waktu karena terlalu menikmati dalam menggunakannya. Kategori kriteria pengukuran durasi menurut sebagai berikut:

Tinggi : ≥ 3 jam/hari

Rendah : 1-3 jam/hari

d. Frekuensi

Frekuensi adalah suatu perilaku yang berulang-ulang baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Frekuensi tersebut menunjukkan sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau waktu. Ketika seseorang menikmati media sosial, seringkali seseorang tidak dapat lepas dari penggunaannya sehingga bisa berulang-ulang kali membuka situs media sosial yang digemari.

Kategori kriteria pengukuran adalah sebagai berikut:

Tinggi : ≥ 4 kali/hari

Rendah : 1-4 kali/hari

D. Petunjuk Pengisian

1. Mohon Bapak / Ibu untuk membaca dengan teliti dan benar
2. Silahkan centang pada kolom penilaian sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu
3. Penilaian yakni:
 - 1 = Tidak relevan
 - 2 = Kurang relevan
 - 3 = Relevan

E. Penilaian Ahli

1. Skala *Self-Awareness*

Konstrak	Aspek	Indikator	Item	1	2	3	Saran
<i>Self-Awareness</i>	<i>Emotional Awareness</i> (mengetahui emosi dan pengaruhnya)	Individu mampu mengenali emosi yang terjadi pada dirinya	1. Saya senang ketika membuka media sosial			✓	
			2. Saya nyaman ketika sedang mengakses media sosial			✓	
			3. Saya cepat bosan ketika membuka media sosial (uf)			✓	
			4. Merasa sedih ketika melihat orang-orang jauh lebih baik dari pada saya di media sosial (uf)			✓	
			5. Menurut saya bermain media sosial adalah hal yang menyenangkan			✓	
		Individu mampu mengetahui pengaruh emosi terhadap dirinya	6. Saya senang jika mendapat pujian dari teman media sosial			✓	
			7. Merasa senang jika teman-teman media sosial banyak yang empati dengan keadaan saya			✓	
			8. Saya kurang nyaman ketika orang di media sosial mengurus hidup orang lain (uf)			✓	
			9. Menurut saya, media sosial hanya merusak diri sendiri saja (uf)			✓	
			10. Saya terganggu jika teman lebih mementingkan			✓	

			media sosial di saat kumpul bersama					
			11. Saya bahagia ketika berkumpul dengan teman-teman dan tidak asyik sendiri karena media sosial (uf)			✓		
<i>Accurate self assessment</i> (mengetahui kekuatan dan keterbatasan diri)	Individu mampu mengidentifikasi emosi positif dan negatif yang ada dalam dirinya		12. Dalam mengakses media sosial, saya mendapatkan banyak informasi yang belum diketahui			✓		
			13. Menurut saya, media sosial dapat menambah pengalaman baru			✓		
			14. Saya hanya membuang waktu saja ketika sedang bermain media sosial (uf)			✓		
			15. Ketika ada teman yang bermain media sosial saat berkumpul saya juga ikutan bermain media sosial			✓		
			16. Ketika sedih/senang saya menyalurkan emosi-emosi tersebut di media sosial			✓		
			17. Saya menahan diri untuk tidak bermain media sosial saat berkumpul dengan teman-teman (uf)			✓		
			18. Saya menahan diri untuk membuka media sosial saat jam pelajaran berlangsung (uf)			✓		
			19. Saya mengungkapkan rasa marah kepada teman yang lebih mementingkan media sosial ketika berkumpul (uf)			✓		
			20. Ketika sedih, saya tidak mengungkapkannya di media sosial (uf)			✓		
		Individu mampu mengintropeksi dirinya		21. Saya berusaha lebih baik ketika saya mendapat kritikan dari orang lain di media sosial			✓	
				22. Jika berbuat salah di media sosial, maka saya akan meminta maaf			✓	
				23. Saya tetap tenang ketika mendapat hujatan dari teman media sosial			✓	
				24. Saya tidak akan terpengaruh dengan kehidupan orang lain di media sosial			✓	
				25. Saya bersalah jika sudah mengomentari orang yang tidka pantas kepada orang lain di media sosial			✓	

			26. Saya kesal jika orang lain mengkritik hidup saya di media sosial (uf)			✓		
			27. Saya tidak memperdulikan teguran orang lain di media sosial			✓		
	<i>Self confidence</i> (pengertian yang mendalam akan kemampuan diri)	Individu sadar akan kemampuan dirinya	28. Saya update hal-hal yang bermanfaat mengenai quotes motivasi di media sosial			✓		
			29. Saya biasanya malu menyampaikan pendapat di media sosial (uf)			✓		
			30. Menurut saya, menggunakan media sosial bisa menambah banyak relasi dengan orang lain			✓		
			31. Saya tidak percaya diri ketika melihat orang lebih baik dari saya (uf)			✓		
			32. Saya mendapatkan informasi yang banyak melalui media sosial			✓		
			33. Saya mengakses media sosial bisa membuat mental tidak sehat karena melihat kritikan dari orang lain (uf)			✓		
			34. Menurut saya, media sosial bisa memberikan pencerahan yang berguna untuk kedepannya			✓		
			35. Saya merasa malu melihat prestasi orang-orang di media sosial (uf)			✓		
			36. Selalu bersyukur dengan apa yang saya miliki saat ini			✓		
			37. Saya menertawakan teman ketika menjadi korban bullying di media sosial			✓		
			38. Saya menjauhi teman-teman akibat sudah nyaman bermain media sosial			✓		
			Individu sadar akan penilaian orang lain terhadap dirinya	39. Saya malu ketika mengupdate status atau upload foto di media sosial (uf)			✓	
				40. Saya akan berpikir dua kali jika ingin mengomentari hidup seseorang di media sosial			✓	
			41. Saya cepat tersinggung dengan kritik orang lain dari			✓		

			media sosial (uf)				
			42. Bersikap tidak peduli jika ada orang yang menjelekkkan saya di media sosial			✓	
			43. Saya tidak peduli dengan kritik dari orang-orang di media sosial			✓	
			44. Saya tidak bisa menerima kritikan orang lain, sehingga tidak memiliki teman yang banyak di media sosial (uf)			✓	
			45. Ketika saran tidak diterima di media sosial maka saya akan marah (uf)			✓	

2. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Konstrak	Aspek	Indikator	Item	1	2	3	Saran
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Perhatian (Ketertarikan subjek dalam mengakses media sosial mencakup waktu dan tenaga yang tercurah)	Individu dapat mengetahui ketertertarikannya pada media sosial	1. Berkomunikasi lewat media sosial lebih mudah dari pada berkomunikasi secara langsung			✓	
			2. Menurut saya, bermain media sosial sangat menyenangkan			✓	
			3. Saya senang berkomunikasi melalui media sosial			✓	
			4. Saya bosan ketika bermain media sosial (uf)			✓	
			5. Ketika bercerita melalui media sosial dapat memunculkan kesalah pahaman (uf)			✓	
			6. Saya bermain media sosial karena terpengaruh oleh teman			✓	
		Individu dapat mengetahui aktivitas yang disenanginya di	7. Saya suka update kegiatan sehari-hari di media sosial			✓	
			8. Saya tidak suka update status di media sosial (uf)			✓	

		media sosial	9. Saya senang membagikan konten motivasi di media sosial			✓		
			10. Saya bermain media sosial tidak hanya untuk berkomunikasi saja			✓		
			11. Saya sering melupakan teman yang berada disamping ketika bermain media sosial (uf)			✓		
			12. Saya sering dimarahi orang tua karena sibuk bermain media sosial			✓		
	Penghayatan (Subjek memahami dan menyerap informasi yang didapat dari media sosial untuk disimpan menjadi pengetahuan baru bagi subjek)	Individu mampu memahami informasi yang didapatkan dari media sosial	13. Banyak manfaat yang saya dapatkan ketika bermain media sosial			✓		
				14. Saya mudah percaya berita-berita yang ada di media sosial			✓	
				15. Saya tidak percaya dengan berita yang viral di media sosial			✓	
				16. Saya tidak bisa membedakan berita hoax dan asli di media sosial (uf)			✓	
				17. Saya berdiskusi dengan teman-teman melalui media sosial			✓	
				18. Saya lebih senang berdiskusi melalui tatap muka dari pada melalui media sosial (uf)			✓	
			Individu mampu mengetahui target yang ingin dicapai dengan mengakses media sosial	19. Saya senang berkomunikasi melalui media sosial			✓	
				20. Informasi yang saya dapatkan hanya untuk pribadi bukan dibagikan ke orang lain			✓	
				21. Saya tidak puas dengan konten-konten yang ada di media sosial (uf)			✓	
				22. Saya sibuk mengakses media sosial sampai lupa diri dan melalaikan kewajiban (uf)			✓	
		23. Saat bermain media sosial, perasaan saya menjadi lebih baik				✓		
	Durasi (Berapa	Individu dapat mengetahui	24. Saya tidak tenang apabila tidak bermain media sosial lebih dari 3-4 jam			✓		

	lamanya waktu subjek mengakses media sosial)	lamanya rentang waktu dalam mengakses media sosial	25. Bermain media sosial terlalu lama dapat membuang-buang waktu (uf)			✓	
			26. Saya dapat mengontrol diri ketika mengakses media sosial			✓	
			27. Saya gelisah jika tidak bermain media sosial dengan waktu yang lama			✓	
			28. Dengan mengakses media sosial terlalu lama dapat membuat saya bosan (uf)			✓	
		Individu dapat mengetahui keinginannya ketika mengakses media sosial	29. Setiap hari waktu saya tersisa karena mengakses media sosial			✓	
			30. Saya mengakses media sosial saat butuh saja (uf)			✓	
			31. Saya mengakses media sosial ketika sudah selesai mengerjakan tugas dari sekolah			✓	
			32. Saya dapat informasi pembelajaran melalui media sosial			✓	
	33. Menghabiskan waktu dengan bermain media sosial dapat membuat hati senang				✓		
	34. Saya tidak bisa mengontrol waktu bermain media sosial (uf)				✓		
	Frekuensi (Seberapa sering subjek mengakses media sosial dalam interval hari, minggu, bulan dan tahun)	Individu dapat mengetahui interval waktu mengakses media sosial dalam jangka perhari/per minggu/perbulan	35. Saya dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses media sosial			✓	
			36. Dalam sehari, saya dapat membuka media sosial lebih dari 15 kali			✓	
			37. Saya mengakses media sosial saat ada waktu senggang saja			✓	
			38. Semakin hari, waktu saya tersita karena bermain media sosial (uf)			✓	
39. Setiap hari saya tidak bisa ketinggalan mengakses media sosial					✓		
40. Jika saya tidak memiliki kuota untuk					✓		

			membuka media sosial dalam sehari, maka saya akan gelisah				
			41. Media sosial hanya menyita waktu saja (uf)			✓	
			42. Saya dapat tidak bermain media sosial dalam sehari (uf)			✓	
		Individu dapat mengetahui makna tersendiri ketika mengakses media sosial	43. Saya bermain media sosial ketika jam pelajaran			✓	
			44. Saya tidak pernah bermain media sosial ketika jam pelajaran berlangsung (uf)			✓	
			45. Saya tidak bisa jauh dari media sosial			✓	
			46. Ketika tidak bermain media sosial seperti ada yang kurang dalam hidup saya			✓	
			47. Dengan mengakses media sosial setiap hari, hidup saya tidak menjadi kosong			✓	
			48. Saat bermain media sosial, mood saya menjadi lebih baik			✓	
			49. Saya tidak ketergantungan dalam bermain media sosial (uf)			✓	

LEMBAR PENILAIAN UNTUK SKALA PENELITIAN

Nama Validator : Novia Solichah, M.Psi

Tanggal Penilaian : 2 Februari 2021

Nama/NIM : Mafazatil Umami / 17410012

Nama Pembimbing : Aprillia Mega Rosdiana, M.Si

A. Judul Penelitian

“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap *Self-Awareness* pada Remaja Lombok Timur”

B. Definisi Operasional

1. *Self-Awareness*

Self-awareness adalah suatu proses perhatian yang dilakukan secara terus menerus terhadap batin seseorang yang juga dapat menggali pengalaman-pengalaman yang ada serta emosi-emosi yang terdapat dalam kognitif seseorang Goleman & Daniel (1996). *self-awareness* dapat dilihat memiliki tiga aspek dari Boyatzis (1999) yaitu *emotional awareness*, *accurate self assessment* dan *self confidence*. Ketiga aspek tersebut dapat diukur melalui skala *self-awareness* yang dibuat oleh peneliti.

2. Intensitas Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial adalah suatu proses keadaan lamanya individu dalam mengakses media sosial dan seberapa banyak jumlah pertemanan yang dibentuk dalam sekali akses (Sandya AP., 2016). Intensitas media sosial dapat dilihat memiliki empat

aspek dari Anggi (2012) yaitu perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Keempat aspek tersebut dapat diukur melalui skala intensitas media sosial yang dibuat sendiri oleh peneliti.

C. Skala Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Self Awareness*

1. Aspek-Aspek *Self-Awareness*

Boyatzis (1999) memiliki beberapa dimensi untuk menilai *self-awareness* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu:

- a. *Emotional Awareness*: kita dapat mengenal emosi-emosi yang ada dalam diri kita dan dapat mengetahui pengaruhnya. Dalam hal ini individu dapat mengetahui makna emosi yang dirasakan dan mengapa hal tersebut terjadi. Selain itu, individu juga menyadari keterkaitan antara perasaannya dan pikirannya kemudian mengetahui bagaimana perasaan individu tersebut dalam mempengaruhi kinerja yang dimilikinya. Dan memiliki kesadaran sebagai pedoman untuk dijadikan nilai-nilai dan sasaran individu tersebut.
- b. *Accurate Self Assesment*: kita dapat mengetahui kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri serta semua keterbatasan yang kita miliki. Dalam hal ini, individu harus sadar atas ketentuan-ketentuan dan kelemahan-kelemahan yang dimilikinya serta meluangkan waktu untuk merenung, bisa belajar dari pengalaman, terbuka atas umpan yang tulus, dan mau belajar untuk terus mengembangkan dirinya sendiri.
- c. *Self Confidence*: kita dapat mengetahui kemampuan-kemampuan yang ada dalam diri kita. Individu dengan kemampuan ini dapat berani tampil dengan keyakinan yang dimilikinya dan berani menyatakan keberadaannya. Selain itu, individu juga berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran yang ada. Kemudian mampu membuat keputusan yang baik dalam keadaan yang tidak pasti.

2. Aspek-Aspek Intensitas Media Sosial

Anggi (2012) menyebutkan bahwa aspek yang membentuk intensitas dan berkaitan dengan media sosial yaitu:

- a. Perhatian

Perhatian adalah suatu aktivitas yang yang disenangi oleh individu dalam mengakses media sosial dan akan menentukan ketertarikan terhadap sesuatu yang berkaitan dengan media sosial. Kemudian aktivitas tersebut membuatnya nyaman yang pada akhirnya akan terus menjadi pusat perhatiannya yang dalam kurun waktu yang lama.

b. Penghayatan

Penghayatan adalah adanya hal untuk memahami atau menyerap informasi yang dapat dinikmati untuk dijadikan sebuah pengalaman bagi individu itu sendiri. Individu akan suka meniru, mempraktikan bahkan terpengaruh hal-hal yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata.

c. Durasi

Durasi adalah lamanya rentang waktu atau selang waktu sebuah keadaan yang berlangsung. Dalam mengakses media sosial seringkali individu tersebut keasyikan mengakses sehingga tidak sadar waktu karena terlalu menikmati dalam menggunakannya.

Kategori kriteria pengukuran durasi menurut sebagai berikut:

Tinggi : ≥ 3 jam/hari

Rendah : 1-3 jam/hari

d. Frekuensi

Frekuensi adalah suatu perilaku yang berulang-ulang baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Frekuensi tersebut menunjukkan sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau waktu. Ketika seseorang menikmati media sosial, seringkali seseorang tidak dapat lepas dari penggunaannya sehingga bisa berulang-ulang kali membuka situs media sosial yang digemari.

Kategori kriteria pengukuran adalah sebagai berikut:

Tinggi : ≥ 4 kali/hari

Rendah : 1-4 kali/hari

D. Petunjuk Pengisian

1. Mohon Bapak / Ibu untuk membaca dengan teliti dan benar
2. Silahkan centang pada kolom penilaian sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu
3. Penilaian yakni:
 - 1 = Tidak relevan
 - 2 = Kurang relevan
 - 3 = Relevan

E. Penilaian Ahli

1. Skala *Self-Awareness*

Konstrak	Aspek	Indikator	Item	1	2	3	Saran	
<i>Self-Awareness</i>	<i>Emotional Awareness</i> (mengenal emosi dan pengaruhnya)	Individu mampu mengenal emosi yang terjadi pada dirinya	1. Saya senang ketika membuka sosial media			√		
			2. Saya nyaman ketika sedang mengakses media sosial			√		
			3. Saya cepat bosan ketika membuka media sosial (uf)			√		
			4. Merasa sedih ketika melihat orang-orang jauh lebih baik dari pada saya di media sosial (uf)			√		
			5. Menurut saya bermain media sosial adalah hal yang menyenangkan			√		
		Individu mampu mengetahui pengaruh emosi terhadap dirinya	6. Saya senang jika mendapat pujian dari teman media sosial				√	
			7. Merasa senang jika teman-teman media sosial banyak yang empati dengan keadaan saya				√	
			8. Saya tidak nyaman ketika orang di media sosial mengurus hidup orang lain (uf)				√	
			9. Menurut saya, media sosial hanya merusak diri sendiri saja (uf)				√	
			10. Saya terganggu jika teman lebih mementingkan media sosial di saat kumpul bersama				√	
			11. Saya bahagia ketika berkumpul dengan teman-teman				√	

			dan tidak asyik sendiri karena media sosial (uf)					
<i>Accurate self assessment</i> (mengetahui kekuatan dan keterbatasan diri)	Individu mampu mengidentifikasi emosi positif dan negatif yang ada dalam dirinya	12. Dalam mengakses media sosial, saya mendapatkan banyak informasi yang belum diketahui			√			
		13. Menurut saya, media sosial dapat menambah pengalaman baru			√			
		14. Saya hanya membuang waktu saja ketika sedang bermain media sosial (uf)			√			
		15. Ketika ada teman yang bermain media sosial saat berkumpul saya juga ikutan bermain media sosial			√			
		16. Ketika sedih/senang saya menyalurkan emosi-emosi tersebut di media sosial			√			
		17. Saya menahan diri untuk tidak bermain media sosial saat berkumpul dengan teman-teman (uf)			√			
		18. Saya menahan diri untuk membuka media sosial saat jam pelajaran berlangsung (uf)			√			
		19. Saya mengungkapkan rasa marah kepada teman yang lebih mementingkan media sosial ketika berkumpul (uf)			√			
		20. Ketika sedih, saya tidak mengungkapkannya di media sosial (uf)			√			
		Individu mampu mengintropeksi dirinya	21. Saya berusaha lebih baik ketika saya mendapat kritikan dari orang lain di media sosial			√		
			22. Jika berbuat salah di media sosial, maka saya akan meminta maaf			√		
			23. Saya tetap tenang ketika mendapat hujatan dari teman media sosial			√		
			24. Saya tidak akan terpengaruh dengan kehidupan orang lain di media sosial			√		
			25. Saya bersalah jika sudah mengomentari orang yang tidka pantas kepada orang lain di media sosial			√		
26. Saya kesal jika orang lain mengkritik hidup saya di media sosial (uf)				√				

			27. Saya tidak memperdulikan teguran orang lain di media sosial			√		
<i>Self confidence</i> (pengertian yang mendalam akan kemampuan diri)	Individu sadar akan kemampuan dirinya		28. Saya update hal-hal yang bermanfaat mengenai quotes motivasi di media sosial			√		
			29. Saya biasanya malu menyampaikan pendapat di media sosial (uf)			√		
			30. Menurut saya, menggunakan media sosial bisa menambah banyak relasi dengan orang lain			√		
			31. Saya tidak percaya diri ketika melihat orang lebih baik dari saya (uf)			√		
			32. Saya mendapatkan informasi yang banyak melalui media sosial			√		
			33. Saya mengakses media sosial bisa membuat mental tidak sehat karena melihat kritikan dari orang lain (uf)			√		
			34. Menurut saya, media sosial bisa memberikan pencerahan yang berguna untuk kedepannya			√		
			35. Saya merasa malu melihat prestasi orang-orang di media sosial (uf)			√		
			36. Selalu bersyukur dengan apa yang saya miliki saat ini			√		
			37. Saya menertawakan teman ketika menjadi korban bullying di media sosial			√		
			38. Saya menjauhi teman-teman akibat sudah nyaman bermain media sosial			√		
		Individu sadar akan penilaian orang lain terhadap dirinya		39. Saya malu ketika mengupdate status atau upload foto di media sosial (uf)			√	
			40. Saya akan berpikir dua kali jika ingin mengomentari hidup seseorang di media sosial			√		
			41. Saya cepat tersinggung dengan kritik orang lain dari media sosial (uf)			√		
			42. Bersikap tidak peduli jika ada orang yang			√		

			menjelekkkan saya di media sosial				
			43. Saya tidak peduli dengan kritik dari orang-orang di media sosial			√	
			44. Saya tidak bisa menerima kritikan orang lain, sehingga tidak memiliki teman yang banyak di media sosial (uf)			√	
			45. Ketika saran tidak diterima di media sosial maka saya akan marah (uf)			√	

2. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Konstrak	Aspek	Indikator	Item	1	2	3	Saran
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Perhatian (Ketertarikan subjek dalam mengakses media sosial mencakup waktu dan tenaga yang tercurah)	Individu dapat mengetahui ketertarikannya pada media sosial	1. Berkomunikasi lewat media sosial lebih mudah dari pada berkomunikasi secara langsung			√	
			2. Menurut saya, bermain media sosial sangat menyenangkan			√	
			3. Saya senang berkomunikasi melalui media sosial			√	
			4. Saya sering bosan ketika bermain media sosial (uf)			√	
			5. Ketika bercerita melalui media sosial dapat memunculkan kesalah pahaman (uf)			√	
			6. Saya bermain media sosial karena terpengaruh oleh teman			√	
		Individu dapat mengetahui aktivitas yang disenanginya di media sosial	7. Saya suka update kegiatan sehari-hari di media sosial			√	
			8. Saya tidak suka update status di media sosial (uf)			√	
			9. Saya senang membagikan konten motivasi di			√	

			media sosial					
			10. Saya bermain media sosial tidak hanya untuk berkomunikasi saja			√		
			11. Saya sering melupakan teman yang berada disamping ketika bermain media sosial (uf)			√		
			12. Saya sering dimarahi orang tua karena sibuk bermain media sosial			√		
	Penghayatan (Subjek memahami dan menyerap informasi yang didapat dari media sosial untuk disimpan menjadi pengetahuan baru bagi subjek)	Individu mampu memahami informasi yang didapatkan dari media sosial	13. Banyak manfaat yang saya dapatkan ketika bermain media sosial			√		
			14. Saya mudah percaya berita-berita yang ada di media sosial			√		
			15. Saya tidak percaya dengan berita yang viral di media sosial			√		
			16. Saya tidak bisa membedakan berita hoax dan asli di media sosial (uf)			√		
			17. Saya sering berdiskusi dengan teman-teman melalui media sosial			√		
			18. Saya lebih senang berdiskusi melalui tatap muka dari pada melalui media sosial (uf)			√		
		Individu mampu mengetahui target yang ingin dicapai dengan mengakses media sosial	19. Saya senang berkomunikasi melalui media sosial			√		
			20. Informasi yang saya dapatkan hanya untuk pribadi bukan dibagikan ke orang lain			√		
			21. Saya tidak puas dengan konten-konten yang ada di media sosial (uf)			√		
			22. Saya sibuk mengakses media sosial sampai lupa diri dan melalaikan kewajiban (uf)			√		
			23. Saat bermain media sosial, perasaan saya menjadi lebih baik			√		
		Durasi (Berapa lamanya)	Individu dapat mengetahui lamanya rentang	24. Saya tidak tenang apabila tidak bermain media sosial lebih dari 3-4 jam			√	

	waktu subjek mengakses media sosial)	waktu dalam mengakses media sosial	25. Bermain media sosial terlalu lama dapat membuang-buang waktu (uf)			√	
			26. Saya dapat mengontrol diri ketika mengakses media sosial			√	
			27. Saya gelisah jika tidak bermain media sosial dengan waktu yang lama			√	
			28. Dengan mengakses media sosial terlalu lama dapat membuat saya bosan (uf)			√	
		Individu dapat mengetahui keinginannya ketika mengakses media sosial	29. Setiap hari waktu saya tersisa karena mengakses media sosial			√	
			30. Saya mengakses media sosial saat butuh saja (uf)			√	
			31. Saya mengakses media sosial ketika sudah selesai mengerjakan tugas dari sekolah			√	
			32. Saya dapat informasi pembelajaran melalui media sosial			√	
	33. Menghabiskan waktu dengan bermain media sosial dapat membuat hati senang				√		
	34. Saya tidak bisa mengontrol waktu bermain media sosial (uf)				√		
	Frekuensi (Seberapa sering subjek mengakses media sosial dalam interval hari, minggu, bulan dan tahun)	Individu dapat mengetahui interval waktu mengakses media sosial dalam jangka perhari/per minggu/perbulan	35. Saya dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses media sosial			√	
			36. Dalam sehari, saya dapat membuka media sosial lebih dari 15 kali			√	
			37. Saya mengakses media sosial saat ada waktu senggang saja			√	
			38. Semakin hari, waktu saya tersita karena bermain media sosial (uf)			√	
39. Setiap hari saya tidak bisa ketinggalan mengakses media sosial					√		
40. Jika saya tidak memiliki kuota untuk membuka media sosial dalam sehari, maka					√		

			saya akan gelisah				
			41. Media sosial hanya menyita waktu saja (uf)			√	
			42. Saya dapat tidak bermain media sosial dalam sehari (uf)			√	
		Individu dapat mengetahui makna tersendiri ketika mengakses media sosial	43. Saya sering bermain media sosial ketika jam pelajaran			√	
			44. Saya tidak pernah bermain media sosial ketika jam pelajaran berlangsung (uf)			√	
			45. Saya tidak bisa jauh dari media sosial			√	
			46. Ketika tidak bermain media sosial seperti ada yang kurang dalam hidup saya			√	
			47. Dengan mengakses media sosial setiap hari, hidup saya tidak menjadi kosong			√	
			48. Saat bermain media sosial, mood saya menjadi lebih baik			√	
			49. Saya tidak ketergantungan dalam bermain media sosial (uf)			√	

LEMBAR PENILAIAN UNTUK SKALA PENELITIAN

Nama Validator : Fuji Astutik, M.Psi

Tanggal Penilaian : 21 Februari 2021

Nama/NIM : Mafazatil Umami / 17410012

Nama Pembimbing : Aprillia Mega Rosdiana, M.Si

A. Judul Penelitian

“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap *Self-Awareness* pada Remaja Lombok Timur”

B. Definisi Operasional

1. *Self-Awareness*

Self-awareness adalah suatu proses perhatian yang dilakukan secara terus menerus terhadap batin seseorang yang juga dapat menggali pengalaman-pengalaman yang ada serta emosi-emosi yang terdapat dalam kognitif seseorang Goleman & Daniel (1996). *self-awareness* dapat dilihat memiliki tiga aspek dari Boyatzis (1999) yaitu *emotional awareness*, *accurate self assessment* dan *self confidence*. Ketiga aspek tersebut dapat diukur melalui skala *self-awareness* yang dibuat oleh peneliti.

2. Intensitas Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial adalah suatu proses keadaan lamanya individu dalam mengakses media sosial dan seberapa banyak jumlah pertemanan yang dibentuk dalam sekali akses (Sandya AP., 2016). Intensitas media sosial dapat dilihat memiliki empat

aspek dari Anggi (2012) yaitu perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Keempat aspek tersebut dapat diukur melalui skala intensitas media sosial yang dibuat sendiri oleh peneliti.

C. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Self Awareness*

1. Aspek-Aspek *Self-Awareness*

Boyatzis (1999) memiliki beberapa dimensi untuk menilai *self-awareness* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu:

- a. *Emotional Awareness*: kita dapat mengenal emosi-emosi yang ada dalam diri kita dan dapat mengetahui pengaruhnya. Dalam hal ini individu dapat mengetahui makna emosi yang dirasakan dan mengapa hal tersebut terjadi. Selain itu, individu juga menyadari keterkaitan antara perasaannya dan pikirannya kemudian mengetahui bagaimana perasaan individu tersebut dalam mempengaruhi kinerja yang dimilikinya. Dan memiliki kesadaran sebagai pedoman untuk dijadikan nilai-nilai dan sasaran individu tersebut.
- b. *Accurate Self Assesment*: kita dapat mengetahui kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri serta semua keterbatasan yang kita miliki. Dalam hal ini, individu harus sadar atas ketentuan-ketentuan dan kelemahan-kelemahan yang dimilikinya serta meluangkan waktu untuk merenung, bisa belajar dari pengalaman, terbuka atas umpan yang tulus, dan mau belajar untuk terus mengembangkan dirinya sendiri.
- c. *Self Confidence*: kita dapat mengetahui kemampuan-kemampuan yang ada dalam diri kita. Individu dengan kemampuan ini dapat berani tampil dengan keyakinan yang dimilikinya dan berani menyatakan keberadaannya. Selain itu, individu juga berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran yang ada. Kemudian mampu membuat keputusan yang baik dalam keadaan yang tidak pasti.

2. Aspek-Aspek Intensitas Media Sosial

Anggi (2012) menyebutkan bahwa aspek yang membentuk intensitas dan berkaitan dengan media sosial yaitu:

- a. Perhatian

Perhatian adalah suatu aktivitas yang yang disenangi oleh individu dalam mengakses media sosial dan akan menentukan ketertarikan terhadap sesuatu yang berkaitan dengan media sosial. Kemudian aktivitas tersebut membuatnya nyaman yang pada akhirnya akan terus menjadi pusat perhatiannya yang dalam kurun waktu yang lama.

b. Penghayatan

Penghayatan adalah adanya hal untuk memahami atau menyerap informasi yang dapat dinikmati untuk dijadikan sebuah pengalaman bagi individu itu sendiri. Individu akan suka meniru, mempraktikan bahkan terpengaruh hal-hal yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata.

c. Durasi

Durasi adalah lamanya rentang waktu atau selang waktu sebuah keadaan yang berlangsung. Dalam mengakses media sosial seringkali individu tersebut keasyikan mengakses sehingga tidak sadar waktu karena terlalu menikmati dalam menggunakannya. Kategori kriteria pengukuran durasi menurut sebagai berikut:

Tinggi : ≥ 3 jam/hari

Rendah : 1-3 jam/hari

d. Frekuensi

Frekuensi adalah suatu perilaku yang berulang-ulang baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Frekuensi tersebut menunjukkan sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau waktu. Ketika seseorang menikmati media sosial, seringkali seseorang tidak dapat lepas dari penggunaannya sehingga bisa berulang-ulang kali membuka situs media sosial yang digemari. Kategori kriteria pengukuran adalah sebagai berikut:

Tinggi : ≥ 4 kali/hari

Rendah : 1-4 kali/hari

D. Petunjuk Pengisian

1. Mohon Bapak / Ibu untuk membaca dengan teliti dan benar
2. Silahkan centang pada kolom penilaian sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu
3. Penilaian yakni:
 - 1 = Tidak relevan
 - 2 = Kurang relevan
 - 3 = Relevan

E. Penilaian Ahli

1. Skala *Self-Awareness*

Konstrak	Aspek	Indikator	Item	1	2	3	Saran
<i>Self-Awareness</i>	<i>Emotional Awareness</i> (mengetahui emosi dan pengaruhnya)	Individu mampu mengenali emosi yang terjadi pada dirinya	1. Saya senang ketika membuka media sosial			✓	
			2. Saya nyaman ketika sedang mengakses media sosial			✓	
			3. Saya cepat bosan ketika membuka media sosial (uf)			✓	
			4. Merasa sedih ketika melihat orang-orang jauh lebih baik dari pada saya di media sosial (uf)			✓	
			5. Menurut saya bermain media sosial adalah hal yang menyenangkan			✓	
		Individu mampu mengetahui pengaruh emosi terhadap dirinya	6. Saya senang jika mendapat pujian dari teman media sosial			✓	
			7. Merasa senang jika teman-teman media sosial banyak yang empati dengan keadaan saya		✓		Empati bisa di spesifikasikan apa tidak ya?
			8. Saya kurang nyaman ketika orang di media sosial mengurus hidup orang lain (uf)			✓	
			9. Menurut saya, media sosial hanya merusak diri	✓			

			sendiri saja (uf)				
			10. Saya terganggu jika teman lebih mementingkan media sosial di saat kumpul bersama	✓			
			11. Saya bahagia ketika berkumpul dengan teman-teman dan tidak asyik sendiri karena media sosial (uf)	✓			
<i>Accurate self assessment</i> (mengetahui kekuatan dan keterbatasan diri)	Individu mampu mengidentifikasi emosi positif dan negatif yang ada dalam dirinya	12. Dalam mengakses media sosial, saya mendapatkan banyak informasi yang belum diketahui	✓				
		13. Menurut saya, media sosial dapat menambah pengalaman baru	✓				
		14. Saya hanya membuang waktu saja ketika sedang bermain media sosial (uf)	✓				
		15. Ketika ada teman yang bermain media sosial saat berkumpul saya juga ikutan bermain media sosial	✓				
		16. Ketika sedih/senang saya menyalurkan emosi-emosi tersebut di media sosial			✓		
		17. Saya menahan diri untuk tidak bermain media sosial saat berkumpul dengan teman-teman (uf)					Idem dg yg diatas
		18. Saya menahan diri untuk membuka media sosial saat jam pelajaran berlangsung (uf)					Idem dg yg diatas
		19. Saya mengungkapkan rasa marah kepada teman yang lebih mementingkan media sosial ketika berkumpul (uf)			✓		
		20. Ketika sedih, saya tidak mengungkapkannya di media sosial (uf)			✓		
		21. Saya berusaha lebih baik ketika saya mendapat kritikan dari orang lain di media sosial		✓			
	Individu mampu mengintropeksi dirinya	22. Jika berbuat salah di media sosial, maka saya akan meminta maaf			✓		
		23. Saya tetap tenang ketika mendapat hujatan dari teman media sosial			✓		
		24. Saya tidak akan terpengaruh dengan kehidupan			✓		

			orang lain di media sosial				
			25. Saya bersalah jika sudah mengomentari orang yang tidak pantas kepada orang lain di media sosial			✓	
			26. Saya kesal jika orang lain mengkritik hidup saya di media sosial (uf)			✓	
			27. Saya tidak memperdulikan teguran orang lain di media sosial			✓	
	<i>Self confidence</i> (pengertian yang mendalam akan kemampuan diri)	Individu sadar akan kemampuan dirinya	28. Saya update hal-hal yang bermanfaat mengenai quotes motivasi di media sosial			✓	
				29. Saya biasanya malu menyampaikan pendapat di media sosial (uf)			✓
			30. Menurut saya, menggunakan media sosial bisa menambah banyak relasi dengan orang lain			✓	
			31. Saya tidak percaya diri ketika melihat orang lebih baik dari saya (uf)			✓	
			32. Saya mendapatkan informasi yang banyak melalui media sosial		✓		
			33. Saya mengakses media sosial bisa membuat mental tidak sehat karena melihat kritikan dari orang lain (uf)			✓	
			34. Menurut saya, media sosial bisa memberikan pencerahan yang berguna untuk kedepannya			✓	
			35. Saya merasa malu melihat prestasi orang-orang di media sosial (uf)			✓	
			36. Selalu bersyukur dengan apa yang saya miliki saat ini			✓	
				37. Saya menertawakan teman ketika menjadi korban bullying di media sosial			

							di mana? Di cek lagi
			38. Saya menjauhi teman-teman akibat sudah nyaman bermain media sosial		✓		
		Individu sadar akan penilaian orang lain terhadap dirinya	39. Saya malu ketika mengupdate status atau upload foto di media sosial (uf)			✓	
			40. Saya akan berpikir dua kali jika ingin mengomentari hidup seseorang di media sosial			✓	
			41. Saya cepat tersinggung dengan kritik orang lain dari media sosial (uf)			✓	
			42. Bersikap tidak peduli jika ada orang yang menjelekkkan saya di media sosial			✓	
			43. Saya tidak peduli dengan kritik dari orang-orang di media sosial			✓	
			44. Saya tidak bisa menerima kritikan orang lain, sehingga tidak memiliki teman yang banyak di media sosial (uf)			✓	
			45. Ketika saran tidak diterima di media sosial maka saya akan marah (uf)			✓	

2. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Konstrak	Aspek	Indikator	Item	1	2	3	Saran
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Perhatian (Ketertarikan subjek dalam mengakses media sosial	Individu dapat mengetahui ketertarikannya pada media sosial	1. Berkomunikasi lewat media sosial lebih mudah dari pada berkomunikasi secara langsung			✓	
			2. Menurut saya, bermain media sosial sangat menyenangkan			✓	

	mencakup waktu dan tenaga yang tercurah)		3. Saya senang berkomunikasi melalui media sosial		✓		
			4. Saya bosan ketika bermain media sosial (uf)			✓	
			5. Ketika bercerita melalui media sosial dapat memunculkan kesalah pahaman (uf)			✓	
			6. Saya bermain media sosial karena terpengaruh oleh teman			✓	
			Individu dapat mengetahui aktivitas yang disenanginya di media sosial	7. Saya suka update kegiatan sehari-hari di media sosial			✓
				8. Saya tidak suka update status di media sosial (uf)			Ini diganti ya nduk, karena kebalikan yg atasnya
				9. Saya senang membagikan konten motivasi di media sosial			✓
				10. Saya bermain media sosial tidak hanya untuk berkomunikasi saja			✓
				11. Saya sering melupakan teman yang berada disamping ketika bermain media sosial (uf)			✓
	12. Saya sering dimarahi orang tua karena sibuk bermain media sosial			Ini kaitannya dgn yg disenangi apa?			
	Penghayatan (Subjek memahami dan menyerap informasi yang didapat dari media sosial untuk disimpan	Individu mampu memahami informasi yang didapatkan dari media sosial	13. Banyak manfaat yang saya dapatkan ketika bermain media sosial			✓	
			14. Saya mudah percaya berita-berita yang ada di media sosial			✓	
			15. Saya tidak percaya dengan berita yang viral di media sosial			✓	
			16. Saya tidak bisa membedakan berita hoax dan asli di media sosial (uf)			✓	
			17. Saya berdiskusi dengan teman-teman melalui			✓	

	menjadi pengetahuan baru bagi subjek)		media sosial				
			18. Saya lebih senang berdiskusi melalui tatap muka dari pada melalui media sosial (uf)			✓	
		Individu mampu mengetahui target yang ingin dicapai dengan mengakses media sosial	19. Saya senang berkomunikasi melalui media sosial			✓	
			20. Informasi yang saya dapatkan hanya untuk pribadi bukan dibagikan ke orang lain			✓	
			21. Saya tidak puas dengan konten-konten yang ada di media sosial (uf)			✓	
			22. Saya sibuk mengakses media sosial sampai lupa diri dan melalaikan kewajiban (uf)			✓	
	23. Saat bermain media sosial, perasaan saya menjadi lebih baik				✓		
	Durasi (Berapa lamanya waktu subjek mengakses media sosial)	Individu dapat mengetahui lamanya rentang waktu dalam mengakses media sosial	24. Saya tidak tenang apabila tidak bermain media sosial lebih dari 3-4 jam			✓	
			25. Bermain media sosial terlalu lama dapat membuang-buang waktu (uf)			✓	
			26. Saya dapat mengontrol diri ketika mengakses media sosial			✓	
			27. Saya gelisah jika tidak bermain media sosial dengan waktu yang lama			✓	
			28. Dengan mengakses media sosial terlalu lama dapat membuat saya bosan (uf)			✓	
		Individu dapat mengetahui keinginannya ketika mengakses media sosial	29. Setiap hari waktu saya tersisa karena mengakses media sosial			✓	
			30. Saya mengakses media sosial saat butuh saja (uf)			✓	
			31. Saya mengakses media sosial ketika sudah selesai mengerjakan tugas dari sekolah			✓	
			32. Saya dapat informasi pembelajaran melalui media sosial			✓	

			33. Menghabiskan waktu dengan bermain media sosial dapat membuat hati senang			✓	
			34. Saya tidak bisa mengontrol waktu bermain media sosial (uf)			✓	
Frekuensi (Seberapa sering subjek mengakses media sosial dalam interval hari, minggu, bulan dan tahun)	Individu dapat mengetahui interval waktu mengakses media sosial dalam jangka perhari/per minggu/perbulan		35. Saya dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses media sosial			✓	
			36. Dalam sehari, saya dapat membuka media sosial lebih dari 15 kali			✓	
			37. Saya mengakses media sosial saat ada waktu senggang saja			✓	
			38. Semakin hari, waktu saya tersita karena bermain media sosial (uf)			✓	
			39. Setiap hari saya tidak bisa ketinggalan mengakses media sosial			✓	
			40. Jika saya tidak memiliki kuota untuk membuka media sosial dalam sehari, maka saya akan gelisah			✓	
			41. Media sosial hanya menyita waktu saja (uf)		✓		
			42. Saya dapat tidak bermain media sosial dalam sehari (uf)			✓	Dapat diganti bisa ya
			43. Saya bermain media sosial ketika jam pelajaran				Ini blm selesai
	Individu dapat mengetahui makna tersendiri ketika mengakses media sosial		44. Saya tidak pernah bermain media sosial ketika jam pelajaran berlangsung (uf)				Idem yg diatas
			45. Saya tidak bisa jauh dari media sosial				Idem dg yg diatas
			46. Ketika tidak bermain media sosial seperti ada yang kurang dalam hidup saya			✓	
			47. Dengan mengakses media sosial setiap hari, hidup saya tidak menjadi kosong			✓	
			48. Saat bermain media sosial, mood saya menjadi lebih baik			✓	

			49. Saya tidak ketergantungan dalam bermain media sosial (uf)			✓	
--	--	--	---	--	--	---	--

LEMBAR PENILAIAN UNTUK SKALA PENELITIAN

Nama Validator : Muh. Masykur AG, M.Psi

Tanggal Penilaian : 16 Februari 2021

Nama/NIM : Mafazatil Umami / 17410012

Nama Pembimbing : Aprillia Mega Rosdiana, M.Si

A. Judul Penelitian

“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap *Self-Awareness* pada Remaja Lombok Timur”

B. Definisi Operasional

1. *Self-Awareness*

Self-awareness adalah suatu proses perhatian yang dilakukan secara terus menerus terhadap batin seseorang yang juga dapat menggali pengalaman-pengalaman yang ada serta emosi-emosi yang terdapat dalam kognitif seseorang Goleman & Daniel (1996). *self-*

awareness dapat dilihat memiliki tiga aspek dari Boyatzis (1999) yaitu *emotional awareness*, *accurate self assessment* dan *self confidence*. Ketiga aspek tersebut dapat diukur melalui skala *self-awareness* yang dibuat oleh peneliti.

2. Intensitas Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial adalah suatu proses keadaan lamanya individu dalam mengakses media sosial dan seberapa banyak jumlah pertemanan yang dibentuk dalam sekali akses (Sandya AP., 2016). Intensitas media sosial dapat dilihat memiliki empat aspek dari Anggi (2012) yaitu perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Keempat aspek tersebut dapat diukur melalui skala intensitas media sosial yang dibuat sendiri oleh peneliti.

C. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Self Awareness*

1. Aspek-Aspek *Self-Awareness*

Boyatzis (1999) memiliki beberapa dimensi untuk menilai *self-awareness* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu:

- a. *Emotional Awareness*: kita dapat mengenal emosi-emosi yang ada dalam diri kita dan dapat mengetahui pengaruhnya. Dalam hal ini individu dapat mengetahui makna emosi yang dirasakan dan mengapa hal tersebut terjadi. Selain itu, individu juga menyadari keterkaitan antara perasaannya dan pikirannya kemudian mengetahui bagaimana perasaan individu tersebut dalam mempengaruhi kinerja yang dimilikinya. Dan memiliki kesadaran sebagai pedoman untuk dijadikan nilai-nilai dan sasaran individu tersebut.
- b. *Accurate Self Assessment*: kita dapat mengetahui kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri serta semua keterbatasan yang kita miliki. Dalam hal ini, individu harus sadar atas ketentuan-ketentuan dan kelemahan-kelemahan yang dimilikinya serta meluangkan waktu untuk merenung, bisa belajar dari pengalaman, terbuka atas umpan yang tulus, dan mau belajar untuk terus mengembangkan dirinya sendiri.
- c. *Self Confidence*: kita dapat mengetahui kemampuan-kemampuan yang ada dalam diri kita. Individu dengan kemampuan ini dapat berani tampil dengan keyakinan yang dimilikinya dan berani menyatakan keberadaannya. Selain itu, individu juga berani

menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran yang ada. Kemudian mampu membuat keputusan yang baik dalam keadaan yang tidak pasti.

2. Aspek-Aspek Intensitas Media Sosial

Anggi (2012) menyebutkan bahwa aspek yang membentuk intensitas dan berkaitan dengan media sosial yaitu:

a. Perhatian

Perhatian adalah suatu aktivitas yang yang disenangi oleh individu dalam mengakses media sosial dan akan menentukan ketertarikan terhadap sesuatu yang berkaitan dengan media sosial. Kemudian aktivitas tersebut membuatnya nyaman yang pada akhirnya akan terus menjadi pusat perhatiannya yang dalam kurun waktu yang lama.

b. Penghayatan

Penghayatan adalah adanya hal untuk memahami atau menyerap informasi yang dapat dinikmati untuk dijadikan sebuah pengalaman bagi individu itu sendiri. Individu akan suka meniru, mempraktikan bahkan terpengaruh hal-hal yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata.

c. Durasi

Durasi adalah lamanya rentang waktu atau selang waktu sebuah keadaan yang berlangsung. Dalam mengakses media sosial seringkali individu tersebut keasyikan mengakses sehingga tidak sadar waktu karena terlalu menikmati dalam menggunakannya. Kategori kriteria pengukuran durasi menurut sebagai berikut:

Tinggi : ≥ 3 jam/hari

Rendah : 1-3 jam/hari

d. Frekuensi

Frekuensi adalah suatu perilaku yang berulang-ulang baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Frekuensi tersebut menunjukkan sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau waktu. Ketika seseorang menikmati media sosial, seringkali

seseorang tidak dapat lepas dari penggunaannya sehingga bisa berulang-ulang kali membuka situs media sosial yang digemari.

Kategori kriteria pengukuran adalah sebagai berikut:

Tinggi : ≥ 4 kali/hari

Rendah : 1-4 kali/hari

D. Petunjuk Pengisian

1. Mohon Bapak / Ibu untuk membaca dengan teliti dan benar
2. Silahkan centang pada kolom penilaian sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu
3. Penilaian yakni:
 - 1 = Tidak relevan
 - 2 = Kurang relevan
 - 3 = Relevan

E. Penilaian Ahli

1. Skala *Self-Awareness*

Konstrak	Aspek	Indikator	Item	1	2	3	Saran
<i>Self-Awareness</i>	<i>Emotional Awareness</i> (mengetahui emosi dan pengaruhnya)	Individu mampu mengenali emosi yang terjadi pada dirinya	1. Saya senang ketika membuka media sosial			✓	
			2. Saya nyaman ketika sedang mengakses media sosial			✓	
			3. Saya cepat bosan ketika membuka media sosial (uf)			✓	
			4. Merasa sedih ketika melihat orang-orang jauh lebih baik dari pada saya di media sosial (uf)			✓	
			5. Menurut saya bermain media sosial adalah hal yang menyenangkan			✓	
		Individu mampu mengetahui	6. Saya senang jika mendapat pujian dari teman media sosial			✓	

		pengaruh emosi terhadap dirinya	7. Merasa senang jika teman-teman media sosial banyak yang empati dengan keadaan saya			✓	
			8. Saya kurang nyaman ketika orang di media sosial mengurus hidup orang lain (uf)			✓	
			9. Menurut saya, media sosial hanya merusak diri sendiri saja (uf)			✓	
			10. Saya terganggu jika teman lebih mementingkan media sosial di saat kumpul bersama			✓	
			11. Saya bahagia ketika berkumpul dengan teman-teman dan tidak asyik sendiri karena media sosial (uf)			✓	
	<i>Accurate self assessment</i> (mengetahui kekuatan dan keterbatasan diri)	Individu mampu mengidentifikasi emosi positif dan negatif yang ada dalam dirinya	12. Dalam mengakses media sosial, saya mendapatkan banyak informasi yang belum diketahui			✓	
			13. Menurut saya, media sosial dapat menambah pengalaman baru			✓	
			14. Saya hanya membuang waktu saja ketika sedang bermain media sosial (uf)			✓	
			15. Ketika ada teman yang bermain media sosial saat berkumpul saya juga ikutan bermain media sosial			✓	
			16. Ketika sedih/senang saya menyalurkan emosi-emosi tersebut di media sosial			✓	
			17. Saya menahan diri untuk tidak bermain media sosial saat berkumpul dengan teman-teman (uf)			✓	
			18. Saya menahan diri untuk membuka media sosial saat jam pelajaran berlangsung (uf)			✓	
			19. Saya mengungkapkan rasa marah kepada teman yang lebih mementingkan media sosial ketika berkumpul (uf)			✓	
			20. Ketika sedih, saya tidak mengungkapkannya di media sosial (uf)			✓	
			Individu mampu mengintropeksi dirinya		21. Saya berusaha lebih baik ketika saya mendapat kritikan dari orang lain di media sosial		
	22. Jika berbuat salah di media sosial, maka saya akan					✓	

			meminta maaf				
			23. Saya tetap tenang ketika mendapat hujatan dari teman media sosial			✓	
			24. Saya tidak akan terpengaruh dengan kehidupan orang lain di media sosial			✓	
			25. Saya bersalah jika sudah mengomentari orang yang tidak pantas kepada orang lain di media sosial			✓	
			26. Saya kesal jika orang lain mengkritik hidup saya di media sosial (uf)			✓	
			27. Saya tidak memperdulikan teguran orang lain di media sosial			✓	
	<i>Self confidence</i> (pengertian yang mendalam akan kemampuan diri)	Individu sadar akan kemampuan dirinya	28. Saya update hal-hal yang bermanfaat mengenai quotes motivasi di media sosial			✓	
			29. Saya biasanya malu menyampaikan pendapat di media sosial (uf)			✓	
			30. Menurut saya, menggunakan media sosial bisa menambah banyak relasi dengan orang lain			✓	
			31. Saya tidak percaya diri ketika melihat orang lebih baik dari saya (uf)			✓	
			32. Saya mendapatkan informasi yang banyak melalui media sosial			✓	
			33. Saya mengakses media sosial bisa membuat mental tidak sehat karena melihat kritikan dari orang lain (uf)			✓	
			34. Menurut saya, media sosial bisa memberikan pencerahan yang berguna untuk kedepannya			✓	
			35. Saya merasa malu melihat prestasi orang-orang di media sosial (uf)			✓	
			36. Selalu bersyukur dengan apa yang saya miliki saat ini			✓	
			37. Saya menertawakan teman ketika menjadi korban bullying di media sosial			✓	

			38. Saya menjauhi teman-teman akibat sudah nyaman bermain media sosial			✓	
		Individu sadar akan penilaian orang lain terhadap dirinya	39. Saya malu ketika mengupdate status atau upload foto di media sosial (uf)			✓	
			40. Saya akan berpikir dua kali jika ingin mengomentari hidup seseorang di media sosial			✓	
			41. Saya cepat tersinggung dengan kritik orang lain dari media sosial (uf)			✓	
			42. Bersikap tidak peduli jika ada orang yang menjelekkkan saya di media sosial			✓	
			43. Saya tidak peduli dengan kritik dari orang-orang di media sosial			✓	
			44. Saya tidak bisa menerima kritikan orang lain, sehingga tidak memiliki teman yang banyak di media sosial (uf)			✓	
			45. Ketika saran tidak diterima di media sosial maka saya akan marah (uf)			✓	

2. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Konstrak	Aspek	Indikator	Item	1	2	3	Saran
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Perhatian (Ketertarikan subjek dalam mengakses media sosial mencakup waktu dan tenaga yang tercurah)	Individu dapat mengetahui ketertarikannya pada media sosial	1. Berkomunikasi lewat media sosial lebih mudah dari pada berkomunikasi secara langsung			✓	
			2. Menurut saya, bermain media sosial sangat menyenangkan			✓	
			3. Saya senang berkomunikasi melalui media sosial			✓	
			4. Saya bosan ketika bermain media sosial (uf)			✓	
			5. Ketika bercerita melalui media sosial dapat			✓	

			memunculkan kesalah pahaman (uf)				
			6. Saya bermain media sosial karena terpengaruh oleh teman			✓	
		Individu dapat mengetahui aktivitas yang disenanginya di media sosial	7. Saya suka update kegiatan sehari-hari di media sosial			✓	
			8. Saya tidak suka update status di media sosial (uf)			✓	
			9. Saya senang membagikan konten motivasi di media sosial			✓	
			10. Saya bermain media sosial tidak hanya untuk berkomunikasi saja			✓	
			11. Saya sering melupakan teman yang berada disamping ketika bermain media sosial (uf)			✓	
			12. Saya sering dimarahi orang tua karena sibuk bermain media sosial			✓	
	Penghayatan (Subjek memahami dan menyerap informasi yang didapat dari media sosial untuk disimpan menjadi pengetahuan baru bagi subjek)	Individu mampu memahami informasi yang didapatkan dari media sosial	13. Banyak manfaat yang saya dapatkan ketika bermain media sosial			✓	
			14. Saya mudah percaya berita-berita yang ada di media sosial			✓	
			15. Saya tidak percaya dengan berita yang viral di media sosial			✓	
			16. Saya tidak bisa membedakan berita hoax dan asli di media sosial (uf)			✓	
			17. Saya berdiskusi dengan teman-teman melalui media sosial			✓	
			18. Saya lebih senang berdiskusi melalui tatap muka dari pada melalui media sosial (uf)			✓	
		Individu mampu mengetahui target yang ingin dicapai dengan mengakses media	19. Saya senang berkomunikasi melalui media sosial			✓	
			20. Informasi yang saya dapatkan hanya untuk pribadi bukan dibagikan ke orang lain			✓	
			21. Saya tidak puas dengan konten-konten yang			✓	

		sosial	ada di media sosial (uf)					
			22. Saya sibuk mengakses media sosial sampai lupa diri dan melalaikan kewajiban (uf)			✓		
			23. Saat bermain media sosial, perasaan saya menjadi lebih baik			✓		
Durasi (Berapa lamanya waktu subjek mengakses media sosial)	Individu dapat mengetahui lamanya rentang waktu dalam mengakses media sosial		24. Saya tidak tenang apabila tidak bermain media sosial lebih dari 3-4 jam			✓		
			25. Bermain media sosial terlalu lama dapat membuang-buang waktu (uf)			✓		
			26. Saya dapat mengontrol diri ketika mengakses media sosial			✓		
			27. Saya gelisah jika tidak bermain media sosial dengan waktu yang lama			✓		
			28. Dengan mengakses media sosial terlalu lama dapat membuat saya bosan (uf)			✓		
	Individu dapat mengetahui keinginannya ketika mengakses media sosial		29. Setiap hari waktu saya tersisa karena mengakses media sosial			✓		
			30. Saya mengakses media sosial saat butuh saja (uf)			✓		
			31. Saya mengakses media sosial ketika sudah selesai mengerjakan tugas dari sekolah			✓		
			32. Saya dapat informasi pembelajaran melalui media sosial			✓		
			33. Menghabiskan waktu dengan bermain media sosial dapat membuat hati senang			✓		
			34. Saya tidak bisa mengontrol waktu bermain media sosial (uf)			✓		
	Frekuensi (Seberapa sering subjek mengakses)	Individu dapat mengetahui interval waktu mengakses media		35. Saya dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses media sosial			✓	
				36. Dalam sehari, saya dapat membuka media sosial lebih dari 15 kali			✓	

media sosial dalam interval hari, minggu, bulan dan tahun)	sosial dalam jangka perhari/per minggu/perbulan	37. Saya mengakses media sosial saat ada waktu senggang saja			✓	
		38. Semakin hari, waktu saya tersita karena bermain media sosial (uf)			✓	
		39. Setiap hari saya tidak bisa ketinggalan mengakses media sosial			✓	
		40. Jika saya tidak memiliki kuota untuk membuka media sosial dalam sehari, maka saya akan gelisah			✓	
		41. Media sosial hanya menyita waktu saja (uf)			✓	
		42. Saya dapat tidak bermain media sosial dalam sehari (uf)			✓	
	Individu dapat mengetahui makna tersendiri ketika mengakses media sosial	43. Saya bermain media sosial ketika jam pelajaran			✓	
		44. Saya tidak pernah bermain media sosial ketika jam pelajaran berlangsung (uf)			✓	
		45. Saya tidak bisa jauh dari media sosial			✓	
		46. Ketika tidak bermain media sosial seperti ada yang kurang dalam hidup saya			✓	
		47. Dengan mengakses media sosial setiap hari, hidup saya tidak menjadi kosong			✓	
		48. Saat bermain media sosial, mood saya menjadi lebih baik			✓	
		49. Saya tidak ketergantungan dalam bermain media sosial (uf)			✓	

LEMBAR PENILAIAN UNTUK SKALA PENELITIAN

Nama Validator : Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si

Tanggal Penilaian : 20 Februari 2021

Nama/NIM : Mafazatil Umami / 17410012

Nama Pembimbing : Aprillia Mega Rosdiana, M.Si

A. Judul Penelitian

“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap *Self-Awareness* pada Remaja Lombok Timur”

B. Definisi Operasional

1. Self-Awareness

Self-awareness adalah suatu proses perhatian yang dilakukan secara terus menerus terhadap batin seseorang yang juga dapat menggali pengalaman-pengalaman yang ada serta emosi-emosi yang terdapat dalam kognitif seseorang Goleman & Daniel (1996). *self-awareness* dapat dilihat memiliki tiga aspek dari Boyatzis (1999) yaitu *emotional awareness*, *accurate self assessment* dan *self confidence*. Ketiga aspek tersebut dapat diukur melalui skala *self-awareness* yang dibuat oleh peneliti.

2. Intensitas Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial adalah suatu proses keadaan lamanya individu dalam mengakses media sosial dan seberapa banyak jumlah pertemanan yang dibentuk dalam sekali akses (Sandya AP., 2016). Intensitas media sosial dapat dilihat memiliki empat

aspek dari Anggi (2012) yaitu perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Keempat aspek tersebut dapat diukur melalui skala intensitas media sosial yang dibuat sendiri oleh peneliti.

C. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Self Awareness*

1. Aspek-Aspek *Self-Awareness*

Boyatzis (1999) memiliki beberapa dimensi untuk menilai *self-awareness* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu:

- a. *Emotional Awareness*: kita dapat mengenal emosi-emosi yang ada dalam diri kita dan dapat mengetahui pengaruhnya. Dalam hal ini individu dapat mengetahui makna emosi yang dirasakan dan mengapa hal tersebut terjadi. Selain itu, individu juga menyadari keterkaitan antara perasaannya dan pikirannya kemudian mengetahui bagaimana perasaan individu tersebut dalam mempengaruhi kinerja yang dimilikinya. Dan memiliki kesadaran sebagai pedoman untuk dijadikan nilai-nilai dan sasaran individu tersebut.
- b. *Accurate Self Assessment*: kita dapat mengetahui kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri serta semua keterbatasan yang kita miliki. Dalam hal ini, individu harus sadar atas ketentuan-ketentuan dan kelemahan-kelemahan yang dimilikinya serta meluangkan waktu untuk merenung, bisa belajar dari pengalaman, terbuka atas umpan yang tulus, dan mau belajar untuk terus mengembangkan dirinya sendiri.
- c. *Self Confidence*: kita dapat mengetahui kemampuan-kemampuan yang ada dalam diri kita. Individu dengan kemampuan ini dapat berani tampil dengan keyakinan yang dimilikinya dan berani menyatakan keberadaannya. Selain itu, individu juga berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran yang ada. Kemudian mampu membuat keputusan yang baik dalam keadaan yang tidak pasti.

2. Aspek-Aspek Intensitas Media Sosial

Anggi (2012) menyebutkan bahwa aspek yang membentuk intensitas dan berkaitan dengan media sosial yaitu:

- a. Perhatian

Perhatian adalah suatu aktivitas yang disenangi oleh individu dalam mengakses media sosial dan akan menentukan ketertarikan terhadap sesuatu yang berkaitan dengan media sosial. Kemudian aktivitas tersebut membuatnya nyaman yang pada akhirnya akan terus menjadi pusat perhatiannya yang dalam kurun waktu yang lama.

b. Penghayatan

Penghayatan adalah adanya hal untuk memahami atau menyerap informasi yang dapat dinikmati untuk dijadikan sebuah pengalaman bagi individu itu sendiri. Individu akan suka meniru, mempraktikan bahkan terpengaruh hal-hal yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata.

c. Durasi

Durasi adalah lamanya rentang waktu atau selang waktu sebuah keadaan yang berlangsung. Dalam mengakses media sosial seringkali individu tersebut keasyikan mengakses sehingga tidak sadar waktu karena terlalu menikmati dalam menggunakannya. Kategori kriteria pengukuran durasi menurut sebagai berikut:

Tinggi : ≥ 3 jam/hari

Rendah : 1-3 jam/hari

d. Frekuensi

Frekuensi adalah suatu perilaku yang berulang-ulang baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Frekuensi tersebut menunjukkan sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau waktu. Ketika seseorang menikmati media sosial, seringkali seseorang tidak dapat lepas dari penggunaannya sehingga bisa berulang-ulang kali membuka situs media sosial yang digemari.

Kategori kriteria pengukuran adalah sebagai berikut:

Tinggi : ≥ 4 kali/hari

Rendah : 1-4 kali/hari

D. Petunjuk Pengisian

1. Mohon Bapak / Ibu untuk membaca dengan teliti dan benar
2. Silahkan centang pada kolom penilaian sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu
3. Penilaian yakni:
 - 1 = Tidak relevan
 - 2 = Kurang relevan
 - 3 = Relevan

E. Penilaian Ahli

1. Skala *Self-Awareness*

Konstrak	Aspek	Indikator	Item	1	2	3	Saran
<i>Self-Awareness</i>	<i>Emotional Awareness</i> (menenal emosi dan pengaruhnya)	Individu mampu mengenal emosi yang terjadi pada dirinya	1. Saya senang ketika membuka sosial media			✓	
			2. Saya nyaman ketika sedang mengakses media sosial			✓	
			3. Saya cepat bosan ketika membuka media sosial (uf)			✓	
			4. Merasa sedih ketika melihat orang-orang jauh lebih baik dari pada saya di media sosial (uf)			✓	
			5. Menurut saya bermain media sosial adalah hal yang menyenangkan		✓		Hampir sama kyk no 1
		Individu mampu mengetahui pengaruh emosi terhadap dirinya	6. Saya senang jika mendapat pujian dari teman media sosial			✓	
			7. Merasa senang jika teman-teman media sosial banyak yang empati dengan keadaan saya			✓	
			8. Saya kurang nyaman ketika orang di media sosial mengurus hidup orang lain (uf)			✓	
			9. Menurut saya, media sosial hanya merusak diri sendiri saja (uf)			✓	
			10. Saya terganggu jika teman lebih mementingkan media sosial di saat kumpul bersama			✓	

			11. Saya bahagia ketika berkumpul dengan teman-teman dan tidak asyik sendiri karena media sosial (uf)			✓	
<i>Accurate self assessment</i> (mengetahui kekuatan dan keterbatasan diri)	Individu mampu mengidentifikasi emosi positif dan negatif yang ada dalam dirinya		12. Dalam mengakses media sosial, saya mendapatkan banyak informasi yang belum diketahui			✓	
			13. Menurut saya, media sosial dapat menambah pengalaman baru			✓	
			14. Saya hanya membuang waktu saja ketika sedang bermain media sosial (uf)			✓	
			15. Ketika ada teman yang bermain media sosial saat berkumpul saya juga ikutan bermain media sosial			✓	Diganti dg bahasa yg lebih baku
			16. Ketika sedih/senang saya menyalurkan emosi-emosi tersebut di media sosial			✓	
			17. Saya menahan diri untuk tidak bermain media sosial saat berkumpul dengan teman-teman (uf)			✓	
			18. Saya menahan diri untuk membuka media sosial saat jam pelajaran berlangsung (uf)			✓	
			19. Saya mengungkapkan rasa marah kepada teman yang lebih mementingkan media sosial ketika berkumpul (uf)			✓	
			20. Ketika sedih, saya tidak mengungkapkannya di media sosial (uf)			✓	
		Individu mampu mengintropeksi dirinya		21. Saya berusaha lebih baik ketika saya mendapat kritikan dari orang lain di media sosial			✓
			22. Jika berbuat salah di media sosial, maka saya akan meminta maaf			✓	
			23. Saya tetap tenang ketika mendapat hujatan dari teman media sosial			✓	
			24. Saya tidak akan terpengaruh dengan kehidupan orang lain di media sosial			✓	
			25. Saya bersalah jika sudah mengomentari orang yang tidka pantas kepada orang lain di media sosial			✓	

			26. Saya kesal jika orang lain mengkritik hidup saya di media sosial (uf)			✓		
			27. Saya tidak memperdulikan teguran orang lain di media sosial			✓		
	<i>Self confidence</i> (pengertian yang mendalam akan kemampuan diri)	Individu sadar akan kemampuan dirinya	28. Saya update hal-hal yang bermanfaat mengenai quotes motivasi di media sosial			✓		
			29. Saya biasanya malu menyampaikan pendapat di media sosial (uf)			✓		
			30. Menurut saya, menggunakan media sosial bisa menambah banyak relasi dengan orang lain			✓		
			31. Saya tidak percaya diri ketika melihat orang lebih baik dari saya (uf)			✓		
			32. Saya mendapatkan informasi yang banyak melalui media sosial		✓		Sama dg item no 12	
			33. Saya mengakses media sosial bisa membuat mental tidak sehat karena melihat kritikan dari orang lain (uf)			✓		
			34. Menurut saya, media sosial bisa memberikan pencerahan yang berguna untuk kedepannya		✓		Pencerahan apa?	
			35. Saya merasa malu melihat prestasi orang-orang di media sosial (uf)			✓		
			36. Selalu bersyukur dengan apa yang saya miliki saat ini			✓		
			37. Saya menertawakan teman ketika menjadi korban bullying di media sosial			✓		
			38. Saya menjauhi teman-teman akibat sudah nyaman bermain media sosial			✓		
			Individu sadar akan penilaian orang lain terhadap dirinya	39. Saya malu ketika mengupdate status atau upload foto di media sosial (uf)			✓	
				40. Saya akan berpikir dua kali jika ingin mengomentari hidup seseorang di media sosial			✓	
			41. Saya cepat tersinggung dengan kritik orang lain dari			✓		

			media sosial (uf)				
			42. Bersikap tidak peduli jika ada orang yang menjelekkkan saya di media sosial			✓	
			43. Saya tidak peduli dengan kritik dari orang-orang di media sosial			✓	
			44. Saya tidak bisa menerima kritikan orang lain, sehingga tidak memiliki teman yang banyak di media sosial (uf)			✓	
			45. Ketika saran tidak diterima di media sosial maka saya akan marah (uf)			✓	

2. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Konstrak	Aspek	Indikator	Item	1	2	3	Saran
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Perhatian (Ketertarikan subjek dalam mengakses media sosial mencakup waktu dan tenaga yang tercurah)	Individu dapat mengetahui ketertarikannya pada media sosial	1. Berkomunikasi lewat media sosial lebih mudah dari pada berkomunikasi secara langsung			✓	
			2. Menurut saya, bermain media sosial sangat menyenangkan			✓	
			3. Saya senang berkomunikasi melalui media sosial		✓		
			4. Saya bosan ketika bermain media sosial (uf)			✓	
			5. Ketika bercerita melalui media sosial dapat memunculkan kesalah pahaman (uf)			✓	
			6. Saya bermain media sosial karena terpengaruh oleh teman			✓	
		Individu dapat mengetahui aktivitas yang disenanginya di	7. Saya suka update kegiatan sehari-hari di media sosial			✓	
			8. Saya tidak suka update status di media sosial (uf)			✓	

		media sosial	9. Saya senang membagikan konten motivasi di media sosial			✓		
			10. Saya bermain media sosial tidak hanya untuk berkomunikasi saja			✓		
			11. Saya sering melupakan teman yang berada disamping ketika bermain media sosial (uf)			✓		
			12. Saya sering dimarahi orang tua karena sibuk bermain media sosial			✓		
Penghayatan (Subjek memahami dan menyerap informasi yang didapat dari media sosial untuk disimpan menjadi pengetahuan baru bagi subjek)	Individu mampu memahami informasi yang didapatkan dari media sosial		13. Banyak manfaat yang saya dapatkan ketika bermain media sosial			✓		
			14. Saya mudah percaya berita-berita yang ada di media sosial			✓		
			15. Saya tidak percaya dengan berita yang viral di media sosial			✓		
			16. Saya tidak bisa membedakan berita hoax dan asli di media sosial (uf)			✓		
			17. Saya berdiskusi dengan teman-teman melalui media sosial			✓		
			18. Saya lebih senang berdiskusi melalui tatap muka dari pada melalui media sosial (uf)			✓		
	Individu mampu mengetahui target yang ingin dicapai dengan mengakses media sosial		19. Saya senang berkomunikasi melalui media sosial		✓			Sama dg item sebelumnya
			20. Informasi yang saya dapatkan hanya untuk pribadi bukan dibagikan ke orang lain			✓		
			21. Saya tidak puas dengan konten-konten yang ada di media sosial (uf)			✓		
			22. Saya sibuk mengakses media sosial sampai lupa diri dan melalaikan kewajiban (uf)			✓		
			23. Saat bermain media sosial, perasaan saya menjadi lebih baik			✓		
Durasi (Berapa	Individu dapat mengetahui	24. Saya tidak tenang apabila tidak bermain media sosial lebih dari 3-4 jam			✓			

	lamanya waktu subjek mengakses media sosial)	lamanya rentang waktu dalam mengakses media sosial	25. Bermain media sosial terlalu lama dapat membuang-buang waktu (uf)			✓	
			26. Saya dapat mengontrol diri ketika mengakses media sosial			✓	
			27. Saya gelisah jika tidak bermain media sosial dengan waktu yang lama		✓		
			28. Dengan mengakses media sosial terlalu lama dapat membuat saya bosan (uf)			✓	
		Individu dapat mengetahui keinginannya ketika mengakses media sosial	29. Setiap hari waktu saya tersisa karena mengakses media sosial		✓		Maksudnya tersisa?
			30. Saya mengakses media sosial saat butuh saja (uf)			✓	
			31. Saya mengakses media sosial ketika sudah selesai mengerjakan tugas dari sekolah			✓	
			32. Saya dapat informasi pembelajaran melalui media sosial			✓	
			33. Menghabiskan waktu dengan bermain media sosial dapat membuat hati senang		✓		
			34. Saya tidak bisa mengontrol waktu bermain media sosial (uf)			✓	
	Frekuensi (Seberapa sering subjek mengakses media sosial dalam interval hari, minggu, bulan dan tahun)	Individu dapat mengetahui interval waktu mengakses media sosial dalam jangka perhari/per minggu/perbulan	35. Saya dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses media sosial			✓	
			36. Dalam sehari, saya dapat membuka media sosial lebih dari 15 kali			✓	
			37. Saya mengakses media sosial saat ada waktu senggang saja			✓	
			38. Semakin hari, waktu saya tersita karena bermain media sosial (uf)			✓	
			39. Setiap hari saya tidak bisa ketinggalan mengakses media sosial			✓	
			40. Jika saya tidak memiliki kuota untuk			✓	

			membuka media sosial dalam sehari, maka saya akan gelisah				
			41. Media sosial hanya menyita waktu saja (uf)		✓		
			42. Saya dapat tidak bermain media sosial dalam sehari (uf)			✓	
		Individu dapat mengetahui makna tersendiri ketika mengakses media sosial	43. Saya bermain media sosial ketika jam pelajaran			✓	
			44. Saya tidak pernah bermain media sosial ketika jam pelajaran berlangsung (uf)			✓	
			45. Saya tidak bisa jauh dari media sosial			✓	
			46. Ketika tidak bermain media sosial seperti ada yang kurang dalam hidup saya			✓	
			47. Dengan mengakses media sosial setiap hari, hidup saya tidak menjadi kosong			✓	
			48. Saat bermain media sosial, mood saya menjadi lebih baik			✓	
			49. Saya tidak ketergantungan dalam bermain media sosial (uf)			✓	

LAMPIRAN 10

Tabulasi Data

A. Self Awareness

No.	Nama	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	Total
1	Laili Ilmi	4	4	2	4	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	1	3	3	3	1	4	4	2	2	3	2	2	4	3	87
2	zainal Faizin	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	4	2	2	85
3	M. Saripudin R.	3	3	2	3	3	4	2	2	4	2	3	4	2	3	1	4	3	3	2	3	3	4	4	1	3	3	2	3	3	3	3	88
4	M. Budiman	4	4	3	3	4	1	1	4	1	3	4	1	4	4	1	3	4	4	4	1	2	2	4	1	4	4	2	1	1	4	4	87
5	Lara Padina	3	3	2	3	3	1	2	2	1	2	4	3	3	3	1	2	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	81
6	sasti	4	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	4	2	3	2	4	1	3	4	3	3	3	3	3	84
7	Tina	4	3	3	4	2	4	2	2	3	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	4	3	1	3	88
8	Indi Ayuningsih	3	3	3	1	3	4	4	3	3	2	4	3	3	4	2	2	4	4	4	1	2	2	4	1	3	4	4	3	3	3	4	95
9	estiwati	3	3	3	2	2	1	2	4	3	2	3	3	4	2	2	4	4	2	4	3	1	2	4	1	1	4	1	2	3	4	4	83
10	firman iswandi	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	4	2	2	3	3	2	4	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	83
11	andre julian P.	4	4	3	1	4	2	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	87
12	Ahmad Sirul I.	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	3	3	3	4	2	2	99
13	Meisya Aulia N.	3	3	3	3	3	2	1	1	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	2	3	4	83
14	Bunayya Hayyun	4	4	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	3	98
15	Maria Ulfayani	3	2	3	3	1	3	1	4	2	4	3	2	3	1	3	4	2	3	3	3	3	4	1	2	4	2	3	3	4	4	4	87
16	Rupila Aziza	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3	1	4	3	3	2	1	3	2	2	1	4	1	3	3	3	1	2	2	3	3	60
17	Suryani Faula	4	4	3	4	3	1	3	4	2	1	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	1	3	3	3	3	2	3	3	100
18	Lolita Adinintyas	3	3	3	4	4	1	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	88
19	Dewi Harianti	3	4	1	4	1	1	2	4	1	4	4	4	3	2	2	3	1	4	2	3	3	3	4	1	3	3	2	1	1	4	4	82
20	Najla Syaiwina	3	3	3	4	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	83
21	Maya Adelia	4	3	3	3	3	2	3	2	1	1	3	4	4	3	1	3	4	4	4	2	4	1	4	1	2	4	3	4	4	4	4	110
22	Jafiatun Dini	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	4	1	3	3	4	2	4	3	4	4	4	1	3	4	3	4	3	3	4	90
23	Wahyudi Mizar	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	78
24	Nur Alfi Laili	4	3	3	2	3	2	4	1	1	4	3	4	3	4	1	3	4	2	4	4	1	1	4	1	3	1	3	1	4	3	4	85
25	Afriaca Dwi G.	4	3	2	3	3	4	1	3	2	2	3	3	4	3	1	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	90
26	Hurian Tana L.	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	1	1	4	4	1	4	2	3	4	1	4	4	2	4	4	4	3	86
27	Rina Risdianti	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	4	2	2	4	3	2	2	3	3	77
28	Nur Kholida K.	4	4	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	2	4	1	2	4	2	3	3	4	4	81

29	Evi Kustanti	4	4	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	1	4	2	4	2	2	1	4	1	2	4	2	1	3	4	4	80
30	Fatimah	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	82
31	Dini Musyarofah	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	1	2	4	3	3	2	3	2	77
32	Dimas Ilhami S.	3	3	1	3	1	2	2	1	2	4	3	2	3	2	2	1	4	1	4	4	3	3	4	1	2	4	4	4	4	4	4	85
33	Risda Yunisa	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	86
34	Maria Utami	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	55
35	Rusdan	3	3	3	1	4	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	4	1	3	2	1	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	80
36	Rahmat Hidayat	3	3	3	2	4	3	3	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	1	1	2	3	2	4	2	1	3	3	2	1	3	3	73
37	Jumatul Maini	3	3	1	3	3	1	2	1	3	4	4	2	3	4	2	2	2	1	4	2	2	3	4	1	2	4	2	2	2	3	3	78
38	Sri Aprianti	3	3	1	2	3	2	2	1	2	1	4	2	3	4	2	2	2	2	4	1	2	2	4	1	2	4	2	2	2	2	3	72
39	AdiSaputra	3	3	2	3	3	1	2	2	1	1	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	4	1	2	4	3	3	3	4	87
40	M. Hartawan	4	3	3	1	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	2	2	1	2	3	4	4	1	4	2	4	2	4	3	92
41	Rohanun	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	83
42	Agung Bagus	3	4	3	2	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	4	4	1	4	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	4	86
43	M. Suwandi	3	3	3	1	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	83
44	M. Syawal E.	3	3	1	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	4	2	2	2	4	2	2	4	3	3	3	4	4	83
45	M. Juliawan	3	2	2	3	4	3	3	2	4	4	3	2	3	1	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	88
46	M. Hilmi S.	3	3	2	3	2	4	3	3	1	1	3	3	4	3	2	4	4	1	3	4	2	4	4	1	3	3	4	3	3	4	3	90
47	Aidil Ardika	3	3	3	1	3	3	1	2	1	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	81
48	Rani Anjani	4	4	3	4	3	3	2	2	1	2	1	3	4	2	3	3	4	2	3	3	1	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	87
49	Rahman	4	4	4	3	3	1	3	2	1	1	2	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	89
50	Faridatul Ami	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	86
51	Andiawan	3	3	2	1	4	4	3	4	1	3	1	3	1	4	3	1	4	3	4	4	2	3	4	1	3	3	2	2	3	4	4	87
52	Nisfi Wangi	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	1	4	3	85
53	Hendra Swari	3	4	1	4	1	4	1	1	4	2	4	1	1	4	2	4	4	4	1	1	2	1	1	3	1	4	3	2	4	1	1	74
54	Rosyidi	3	4	3	3	4	2	2	4	3	3	3	4	4	2	4	2	1	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	1	1	2	4	86
55	Sulhan Hamzari	3	4	3	4	2	1	2	1	2	1	3	4	3	1	1	3	4	3	3	4	4	3	4	1	3	3	3	3	3	3	4	86
56	Yeni Irmayanti	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	3	4	3	1	2	4	4	1	2	3	3	2	3	3	3	77
57	Hilda Apriani	4	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	2	4	4	1	2	3	3	3	2	3	3	3	78

58	Eminatul zohriah	3	3	2	4	1	1	1	2	1	4	2	3	4	1	2	4	3	4	2	4	2	4	1	2	4	1	3	4	3	4	4	83
59	Sosiatul hasanah	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	59	
60	Yuliana maya sari	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	4	1	3	3	2	3	2	3	3	4	1	2	4	2	3	3	3	4	79	
61	Al kalami	3	3	3	4	4	4	2	1	1	1	4	3	4	2	2	4	4	1	2	4	2	4	4	1	2	3	3	3	2	4	4	88
62	M. Hamdani	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	4	4	4	3	2	2	4	2	3	2	3	3	4	2	2	4	3	4	3	3	3	85
63	Ahmad setiawan	4	4	2	1	5	3	1	2	3	3	2	4	2	3	4	1	2	3	2	4	4	4	3	4	1	2	4	3	3	3	4	90
64	Ilyas zohdi	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	82
65	Rizky hidayat	3	3	1	2	3	1	3	1	2	1	4	3	4	3	2	1	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	83
66	Syaridatul hilmi	4	3	3	2	3	2	2	2	4	2	4	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	84
67	Fira	4	4	3	1	4	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	82
68	Wahyuli indra	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	2	2	4	1	2	3	3	3	3	3	3	76
69	Kurniawan	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	82
70	M. perdiy	2	3	2	2	3	3	4	1	3	1	4	4	3	2	3	2	2	2	3	2	4	2	3	4	3	4	3	1	3	3	3	84
71	Nurhidayah	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	4	1	3	3	2	2	2	3	4	78
72	Surfati Zifan	3	3	3	2	3	1	2	1	4	4	4	2	2	2	1	1	2	4	1	3	3	3	4	1	3	4	2	1	2	4	4	79
73	Suswatun H.	3	4	3	3	3	4	3	1	1	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	81
74	Suci Sulfa	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	4	1	3	4	3	2	3	3	3	85
75	Wiwin Ayu	4	3	3	2	3	2	2	2	4	2	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	1	3	1	2	3	3	3	3	84
76	M. Rizuan Ihsan	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	83
77	Santya Safitri	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	1	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	80
78	Desi Oktarina	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	1	2	2	4	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	4	2	82
79	Wenda Herma	3	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	2	3	2	4	1	4	4	1	4	4	3	4	87
80	Karni Julia	3	3	1	2	3	3	1	1	2	4	1	2	2	2	1	3	1	2	3	2	3	3	4	1	2	3	4	2	3	2	3	50
81	Sani Ilman	3	3	1	2	4	3	1	1	2	4	2	2	2	2	1	3	1	2	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	59
82	Muh. Hakimi	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	4	1	3	3	2	2	3	3	3	87
83	Sapari	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	1	2	3	4	3	2	3	4	3	4	2	2	3	4	2	4	3	2	3	2	3	90
84	Amrillah	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	92
85	Arneta	4	4	2	1	4	2	2	3	2	2	4	4	4	3	1	4	4	2	4	3	4	4	4	1	2	2	4	3	3	3	3	92
86	Hairul Ajwan	3	3	2	2	3	1	3	4	1	1	3	2	1	4	1	4	4	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	80

87	Nuril Aini	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1	4	4	77
88	Laeli Fitriani	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	81
89	Distiara Monia	3	3	1	2	3	3	2	1	1	3	2	2	1	2	1	3	1	2	3	2	1	2	3	2	2	4	1	2	3	2	3	66
90	Yolanda	3	3	1	2	3	3	3	3	1	1	3	2	4	2	1	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	3	77
91	Irwandi	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	4	3	3	4	2	3	2	2	4	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	85
92	Nurhalimah	3	3	3	1	4	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	1	3	4	4	1	1	3	3	82
93	Lira Yuli Maya	3	3	1	2	3	3	1	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	1	2	4	4	1	1	3	3	78
94	Nurawali Zundi	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	1	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	97
95	Zahida Irnayati	2	3	4	2	2	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	96
96	Nur Anisa	3	3	4	3	1	3	2	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	4	89
97	Rihul Rosmaya	4	2	3	3	2	1	2	4	3	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3	4	3	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	96
98	Hijratul Asrini	4	3	4	2	3	3	2	4	2	4	2	3	4	2	2	4	3	2	4	2	4	4	3	4	3	3	2	3	2	2	3	92
99	M. Alfian Yusfi	3	4	2	4	3	2	4	4	2	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	2	4	3	4	3	97
100	Malik al-qobiba	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	2	4	4	3	2	4	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	96

B. Intensitas Penggunaan Media Sosial

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	B21	B22	B23	B24	B25	B26	B27	B28	B29	B30	B31	B32	B33	B34	B35	B36	B37	Total	
2	4	2	2	1	3	4	1	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	1	2	4	4	4	4	4	1	1	4	3	2	4	4	4	3	3	100
3	3	2	2	1	2	2	4	2	2	3	3	2	1	3	1	4	1	1	1	3	1	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	1	3	3	3	3	93
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	100
4	4	2	1	2	4	4	2	4	3	3	2	4	2	1	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	2	4	3	3	4	2	116	
2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	1	2	4	2	3	2	1	3	4	2	3	4	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	1	94
3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	106	
4	4	2	2	4	4	2	4	3	3	4	2	4	1	3	1	1	2	4	2	4	2	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	2	1	4	3	1	107	
2	4	1	1	3	4	4	4	4	1	1	2	4	4	4	3	4	3	4	1	3	3	2	4	4	3	1	2	3	2	3	4	3	4	4	4	2	109	
3	3	1	1	1	1	4	2	4	4	1	4	2	4	2	4	2	3	4	1	3	4	2	3	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	1	120	
4	4	1	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	104	
4	4	3	2	3	3	4	2	4	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	117	
4	4	3	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	3	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115	
4	3	2	1	1	4	4	3	3	1	3	3	3	1	2	3	4	3	2	2	4	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	101	
2	4	4	3	2	4	4	4	4	2	2	4	4	1	2	3	2	4	1	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	108	
2	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	1	2	3	4	2	2	1	3	4	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	1	70	
3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	4	4	1	2	3	4	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	98	
3	3	1	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	89	
3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	99	
2	2	2	2	2	3	3	1	4	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	95	
2	3	1	4	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	99	
4	3	1	3	3	4	4	2	4	2	3	3	4	1	4	4	1	3	3	4	2	4	2	2	4	1	4	4	3	1	2	2	4	4	4	4	2	118	
3	3	3	1	3	4	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	1	3	2	1	3	2	3	3	2	99	
3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	98	
3	3	2	1	1	1	1	4	4	3	2	4	1	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	98	
3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	99	
3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	4	4	2	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	2	3	1	100	
2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	99	
3	4	2	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	108	

3	4	2	2	3	3	4	1	4	2	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	4	3	2	4	4	2	4	4	4	2	112	
3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	99	
3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	2	4	4	3	1	1	3	3	3	2	3	3	4	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	97	
1	3	4	3	1	3	4	4	3	1	3	3	3	1	1	3	4	3	4	4	3	1	1	3	3	4	1	1	4	4	1	1	2	1	1	2	1	90	
2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	97	
3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	1	3	3	1	1	2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	88	
3	3	1	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	2	102	
3	1	1	2	1	1	3	4	1	1	3	2	3	1	3	3	4	1	2	1	2	2	1	4	4	2	1	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	85	
4	3	1	3	1	2	2	2	3	3	2	1	4	1	4	2	3	3	3	1	3	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	69	
4	3	1	3	1	2	2	2	3	3	2	1	3	1	4	2	1	3	3	1	3	1	1	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	1	82	
4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	4	3	106	
4	4	1	1	4	3	4	4	4	4	3	2	1	4	2	1	1	4	1	3	1	4	4	3	4	4	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	114
3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	1	3	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	94	
4	3	2	2	2	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	1	1	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	4	97	
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	96	
3	2	2	3	4	2	3	3	4	4	3	2	3	1	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	106
3	3	1	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	1	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	88	
1	3	2	4	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	1	2	1	3	2	2	3	4	3	2	2	4	2	1	2	1	2	2	3	90	
3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	4	2	2	2	3	2	3	3	4	1	1	1	3	4	1	1	2	1	3	2	2	86	
4	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	2	4	2	3	4	2	4	2	2	4	3	4	2	4	2	4	4	125	
4	4	2	4	2	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	2	2	4	4	1	1	3	1	3	3	2	109	
3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	115	
3	4	2	4	2	3	1	2	3	2	4	3	4	1	1	4	1	2	3	2	3	2	2	4	4	1	4	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	101	
2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	4	3	2	1	2	2	2	3	1	95	
4	3	1	4	4	4	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	2	4	2	4	1	1	2	2	1	4	1	4	1	4	3	4	3	3	4	4	100	
3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	3	1	2	4	3	3	4	1	4	1	3	2	4	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	98	
4	3	2	2	2	1	4	3	4	2	2	1	1	2	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	1	3	3	4	1	2	3	4	2	2	94		
3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	1	3	3	1	3	1	4	4	3	1	2	3	3	2	3	4	4	3	2	4	97	
3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	1	3	3	1	4	2	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	92	

3	4	2	1	3	4	2	4	4	1	2	2	4	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	1	2	2	3	4	2	3	103
2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	90
3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	1	90		
2	3	3	3	1	3	3	4	4	1	1	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	4	1	2	2	4	1	1	3	2	3	2	3	92
2	4	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	1	3	1	4	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	1	4	2	3	2	2	92
4	4	2	1	3	3	4	4	4	2	3	2	4	2	3	2	4	4	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	1	3	3	2	108
3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	93
4	3	2	3	1	3	3	4	4	3	3	2	3	1	2	3	4	3	1	1	4	1	2	4	4	4	1	1	3	4	1	4	1	1	1	3	4	96
3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	100
2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	101
3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	2	1	2	3	4	3	3	3	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	96
2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	2	1	3	3	2	2	3	3	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	3	3	89
2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	98
3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	1	4	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	99
3	2	1	2	1	4	3	4	4	2	3	2	3	1	2	3	4	2	1	1	4	1	1	4	3	2	2	1	3	3	4	1	4	3	2	1	4	91
3	3	1	3	2	3	4	4	3	2	3	1	3	1	4	3	1	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	97
2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	88
3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	98
2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	97
3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	99
3	3	3	3	1	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	100
1	4	4	4	1	4	4	3	3	2	2	3	2	1	2	3	4	1	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	91
3	2	3	2	1	2	2	3	3	4	3	1	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	4	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97
3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	4	3	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	93
2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	104
3	3	4	2	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	3	2	2	1	1	3	2	3	2	3	2	3	3	120
4	3	2	2	2	2	3	3	4	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	4	3	2	2	4	4	1	1	4	1	3	3	3	97
4	4	2	1	3	3	3	4	3	2	3	1	4	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	107	
3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	98

2	3	3	2	1	1	3	3	2	2	2	3	1	4	2	4	4	1	1	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	71	
2	3	3	2	2	1	1	4	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	87
3	3	2	3	1	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	4	2	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	88
3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	3	4	3	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	3	84	
3	3	3	1	1	1	2	4	4	2	3	2	4	2	3	2	4	3	2	2	4	2	1	4	4	3	3	2	4	4	3	1	2	1	3	3	3	3	98	
3	4	3	2	1	1	3	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	2	1	3	3	2	2	4	2	4	1	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	95	
3	3	2	1	1	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	1	3	3	2	2	3	3	2	4	1	1	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	94	
2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	128	
3	4	2	4	2	3	3	4	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	114		
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	2	2	3	4	113			
3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	2	1	3	4	3	2	4	2	3	4	2	4	2	3	2	3	4	2	4	3	2	2	2	2	3	4	2	102	
4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	3	4	1	2	4	2	3	2	4	2	3	2	108		
3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	2	4	3	4	3	2	3	4	4	2	4	2	4	3	3	2	4	4	3	2	4	3	117		
3	4	2	4	3	3	2	3	4	2	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	4	2	4	3	3	4	2	4	2	4	2	2	4	2	109		