KONTRIBUSI *LONELINESS* & *LEISURE BOREDOM* TERHADAP *ADDICTION SOCIAL MEDIA* PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Disusun oleh :

Titis Khoufillah Septiani (200401110201)

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH LONELINESS DAN LEISURE BOREDOM TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh

Titis Khoufillah Septiani

NIM : 200401110201

Telah disetujui Oleh

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Hilda Halida, M.Psi., Psikolog NIP. 19910512201911202273		03-01-2025
Dosen Pembimbing 2 Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si NIP. 197804292006041001		17-12-2024

Malang, 11 Desember 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Hasnf Ratu Agung, M.A

NIP. 198010202015031O

LEMBAR PENGESAHAN

Kontribusi *Loneliness* dan *Leisure Boredom* terhadap *Adiction Social Media* Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majlis Sidang Skripsi pada Tanggal ……..2024

Susunan Dewan Penguji

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Hilda Halida, M.Psi., Psikolog NIP. 199105122023212062		31/12/2024
Ketua Penguji Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si NIP. 197804292006041001		31/12/2024
Penguji Utama Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psikolog NIP. 197207181999032001		02/01/2025

Disyahkan oleh,
Dekan

Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum Wr.WB

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi, terhadap naskah, Skripsi berjudul :

KONTRIBUSI *LONELINESS* DAN *LEISURE BOREDOM* TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Yang ditulis oleh :
Nama : Titis Khoufillah Septiani
NIM : 200401110201
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam siding ujian Skripsi.
Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Malang, 11 Desember 2024
Mengetahui,
Dosen Pembimbing 1

Hilda Halida, M.Psi., Psikolog
NIP.
199105122023212062

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum Wr.WB

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi, terhadap naskah, Skripsi berjudul :

KONTRIBUSI *LONELINESS* DAN *LEISURE BOREDOM* TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Yang ditulis oleh :

Nama : Titis Khoufillah Septiani
NIM : 200401110201
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam siding ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Malang, 11 Desember 2024
Mengetahui,
Dosen Pembimbing 2

Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si
NIP. 197804292006041001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Titis Khoufillah Septiani

NIM : 200401110201

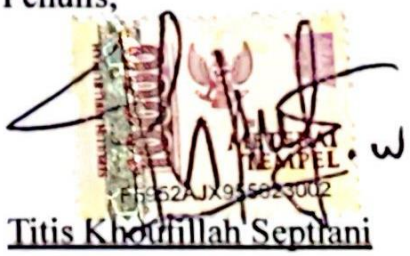
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "KONTRIBUSI *LONELINESS* DAN *LEISURE BOREDOM* TERHADAP ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik Sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 11 Desember 2024

Penulis,



Titis Khoufillah Septiani

NIM. 200401110201

MOTTO

" Don't let loneliness and boredom ruin your life. Find meaning in your free time, because the greatest influence comes from within."

Jangan biarkan kesepian dan kebosanan merusak hidupmu. Temukan makna dalam waktu luangmu, karena pengaruh terbesar datang dari dalam diri.

- Viktor E. Frankl

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur kami panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang telah memberikan serta melimpahkan rahmat dan petunjuk serta bimbingan-nya sehingga penuli bisa menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul: Kontribusi Loneliness & Leisure Boredom terhadap Addiction SociaL Media Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafa'atya di yaumul qiyamah.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi), dalam Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibraim Malang.

Skripsi ini penulis persembahkan dengan penuh cinta dan rasa syukur kepada kedua orang tua tercinta, Bapak dan Mama, yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, dan doa yang tiada henti. Terima kasih atas segala pengorbanan, kesabaran, dan dorongan yang membuat saya dapat mencapai titik ini. Kalian adalah sumber kekuatan dan inspirasi dalam hidup saya, dan saya akan selalu berusaha membuat kalian bangga.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, tiada kenikmatan yang cukup tanpa rasa syukur kepada Allah SWT. Sholawat serta salam selalu dihaturkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW semoga kita mendapatkan syafa'atnya di hari akhir. Proses penyelesaian skripsi ini memang tak semudah yang diharapkan, tetapi dengan bimbingan dan arahan berbagai pihak dan dengan kasih sayang Allah segala rintangan dapat dilalui. Beribu terima kasih peneliti sampaikan kepada ibu Hilda Halida M.Psi., Psikolog dan bapak Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya dan dengan sabar membimbing, memberi arahan dan motivasi kepada penulis. Selanjutnya ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yususf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si selaku penguji utama dalam skripsi saya
5. Ibu Hilda Halida M.Psi., Psikolog dan Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si selaku dosen pembimbing yang sabar dan Ikhlas dalam membimbing proses penyelesaian penelitian ini.
6. Bu Selly Candra Ayu, M.Si, selaku dosen wali yang telah bersedia menjadi dosen wali yang memonitoring dan memberikan arahan akademik selama penulis menjadi mahasiswa.
7. Kepada Mbak Elis, Mbak Wiwin, Lek Icha yang selalu memberikan dukungan luar biasa dan mampu menyemangati saya untuk tetap semangat, bahkan saat saya merasa lelah dan kehilangan arah, serta kepada adik-adik saya yang selalu memberikan semangat dan energi untuk terus melangkah maju meski terkadang tubuh ini merasa lelah.

8. Kepada teman-teman skripsi saya, Ceyi, Anis, yang selalu memotivasi dan menyemangati saya saat menempuh skripsi untuk memperoleh gelar sarjana.
9. Para saudara dan keluarga besar, yang selalu mendoakan saya tanpa henti dan menyelipkan nama saya dalam setiap doa mereka. Dukungan mereka sangat berarti dalam perjalanan ini.
10. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil.

Malang, 27 Desember 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iii**

NOTA DINAS ..... **iv**

NOTA DINAS ..... **v**

SURAT PERNYATAAN ..... **vi**

MOTTO ..... **vii**

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **viii**

KATA PENGANTAR ..... **ix**

DAFTAR ISI ..... **xi**

DAFTAR TABEL ..... **xiv**

DAFTAR GAMBAR ..... **xv**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**

ABSTRAK ..... **xvii**

ABSTRACT ..... **xviii**

خالصة ..... **xix**

BAB 1 PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang **1**

B. Rumusan Penelitian **10**

C. Tujuan Penelitian **11**

D. Manfaat Penelitian **12**

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **13**

A. Adiksi Sosial Media **13**

1. Definisi Adiksi Sosial Media **13**

2. Aspek-Aspek Adiksi Media Sosial..... 14

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi sosial media 15

***B. Loneliness*..... 16**

1. Pengertian *Loneliness*..... 16

2. Aspek-Aspek Kesepian (*Loneliness*) 18

***C. Leisure Boredom* 19**

***1.* Definisi *Leisure Boredom* 19**

2. Dimensi *Leisure Boredom* 20

D. Kontribusi *Loneliness* & *Leisure Boredom* terhadap *Addicted Social Media* pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Malang. 20

E. Hipotesis 22

BAB III METODE PENELITIAN 23

A. Rancangan Penelitian..... 23

B. Identifikasi Variabel..... 23

C. Definisi Operasional..... 24

D. Populasi dan Sampel atau Subjek penelitian..... 25

1. Populasi 25

2. Sampel 25

E. Teknik Pengambilan Data 26

F. Instrumen Penelitian..... 26

G. Validitas & Reabilitas..... 29

H. Teknik analisis data..... 33

BAB VI HASIL & PEMBAHASAN 35

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian 35

B. Pelaksanaan Penelitian 35

C. Hasil Penelitian 36

1. Analisis Deskriptif 36

2. Uji Asumsi 41

3. Uji Hipotesis 44

D. Pembahasan Hasil Penelitian 46

BAB V KESIMPULAN 63

A. Kesimpulan 63

B. Saran 64

DAFTAR PUSTAKA 65

LAMPIRAN 69

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Adiksi Sosial Media Sahin (2018)..... 27
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Lonliness Russel (1996)..... 28
Tabel 3. 3 Blue Print Alat Ukur Leisure Boredom Iso-Aloha & Weissinger (1990) 29
Tabel 3. 4 Daya Beda Item Skala Loneliness..... 30
Tabel 3. 5 Daya Beda Item Skala Leisure Boredom 31
Tabel 3. 6 Daya Beda Item Skala Adiksi Media Sosial..... 31
Tabel 3. 7 Hasil Reliabilitas 32
Tabel 3. 8 Kriteria Jenjang 34

Tabel 4. 1 Kategori Sample Penelitian 35
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Penelitian 36
Tabel 4. 3 Tabel Kategorisasi Lonliness..... 37
Tabel 4. 4 Hasil Kategorisasi Lonliness 37
Tabel 4. 5 Kategorisasi Leisure Boredom 38
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Leisure Boredom..... 39
Tabel 4. 7 Kategorisasi Perilaku Adiksi Media Sosial 40
Tabel 4. 8 Hasil Kategorisasi Perilaku Adiksi Media Sosial..... 40
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Tes..... 42
Tabel 4. 10 Uji Linieritas..... 42
Tabel 4. 11 Uji Multikolinieritas 43
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis 44
Tabel 4. 13 Hasil Model Summary..... 44
Tabel 4. 14 Nilai Standar Koefisiensi..... 45
Tabel 4. 15 Hasil Uji Independent Sample T-test Lonliness 52
Tabel 4. 16 Hasil Uji Independen Sample T-test Leisure Boredom 54
Tabel 4. 17 Hasil Uji Independen Sample T-test Adiksi Media Sosial..... 56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Presentase Adiksi Media Sosial 6

Gambar 2. 1 Konstruk Penelitian 22

Gambar 4. 1 Diagram Kategorisasi Tingkat Lonliness 38
Gambar 4. 2 Diagram Kategorisasi Tingkat Leisure Boredom 39
Gambar 4. 3 Diagram Kategorisasi Tingkat Perilaku Adiksi Media Sosial 41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Skala Adiksi Media Sosial 69
Lampiran 1. 2 Skala Lonliness 70
Lampiran 1. 3 Skala Leisure Boredom 71
Lampiran 1. 4 Tabulasi Adiksi media sosial sebelum & sesudah uji validitas 72
Lampiran 1. 5 Tabulasi lomliness sesudah uji validitas 75
Lampiran 1. 6 Tabulasi Lonliness sebelum uji validitas 78
Lampiran 1. 7 Tabulasi Leisure Boredom sebelum & sesudah uji validitas 79
Lampiran 1. 8 Tabel validitas putaran pertama Variabel Lonliness 82
Lampiran 1. 9 Tabel validitas putaran kedua Variabel Lonliness 83
Lampiran 1. 10 Tabel Reliabilitas Lonliness 84
Lampiran 1. 11 Tabel Validitas Leisure Boredom 84
Lampiran 1. 12 Tabel Reliabilitas Leisure Boredom 85
Lampiran 1. 13 Tabel Validitas Adiksi Media Sosial 85
Lampiran 1. 14 Tabel Reliabilitas Adiksi Media Sosial 86
Lampiran 1. 15 Tabel Linieritas 87
Lampiran 1. 16 Tabel Uji Normalitas 87
Lampiran 1. 17 Tabel Uji Multikolonieritas 88
Lampiran 1. 18 tabel Regresi Berganda (F) 88
Lampiran 1. 19 tabel t/parsial 88
Lampiran 1. 20 Tabel Koefisien Determinasi 89
Lampiran 1. 21 Tabel Uji Korelasi 89

ABSTRAK

Titis Khoufillah Septiani, 200401110201, Kontribusi Loneliness & Leisure Boredom terhadap Addiction SociaL Media Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Pembimbing 1: Hilda Halida, M.Psi., Psikolog
Pembimbing 2: Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si

Kata kunci: Adiksi Media Sosial, *Loneliness,* dan *Leisure Boredom.*

Mahasiswa semester akhir yang memiliki tanggungjawab pendidikan yang berbeda dan lebih kompleks dibandingkan mahasiswa di semester awal atau pertengahan. hal ini membuat mahasiswa semester akhir akan semakin bergantung terhadap media sosial, sehingga membuat fungsi media sosial menjadi negative, yaitu mahasiswa semester akhir menjadi adiksi media sosial. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mencari tahu terkait "Kontribusi Loneliness dan Leisure Boredom terhadap Adiksi Media Sosial".

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitin ini yakni 85 responden mahasiswa semester akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran dalam penelitian ini merujuk pada teori UCLA *Loneliness Scale* (Russel (1996), dan modifikasi pada teori *Leisure boredom Scale* (Iso Ahola-Weissinger (1990)) serta teori Adiksi Media Sosial (Sahin, 2018). Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat adiksi media sosial, loneliness, dan leisure boredom mayoritas berada pada kategori sedang, dengan persentase masing-masing 77%, 73%, dan 79%. Uji parsial menunjukkan bahwa loneliness berkontribusi signifikan terhadap adiksi media sosial dengan nilai 0.023, sementara leisure boredom tidak berkontribusi signifikan dengan nilai 0.259. Secara simultan, loneliness dan leisure boredom berkontribusi terhadap adiksi media sosial dengan nilai uji regresi berganda 0.013. Nilai R Square sebesar 0.101 menunjukkan bahwa keduanya memberikan kontribusi sebesar 10,1% terhadap adiksi media sosial.

ABSTRACT

Titis Khoufillah Septiani, 200401110201 Contribution of Loneliness & Leisure Boredom to SociaL Media Addiction in Final Semester Students of the Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Supervisor 1: Hilda Halida, M.Psi., Psikolog
Supervisor 2: Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si

Keywords: Social Media Addiction, Loneliness, and Leisure Boredom.

Final semester students who have different and more complex educational responsibilities than students in the early or middle semesters. this makes final semester students more dependent on social media, thus making the function of social media negative, namely final semester students become social media addicted. Therefore, researchers are interested in finding out about the "Contribution of Loneliness and Leisure Boredom to Social Media Addiction".

This research uses a quantitative approach. The sample of this research is 85 respondents of final semester students of the psychology faculty of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, using purposive sampling technique. The measurements in this study refer to the UCLA Loneliness Scale theory (Russel (1996), and modifications to the Leisure boredom Scale theory (Iso Ahola-Weissinger (1990)) and Social Media Addiction theory (Sahin, 2018). The data analysis used is multiple linear regression analysis.

The results showed that the levels of social media addiction, loneliness, and leisure boredom were mostly in the moderate category, with percentages of 77%, 73%, and 79% respectively. Partial tests show that loneliness contributes significantly to social media addiction with a value of 0.023, while leisure boredom does not contribute significantly with a value of 0.259. Simultaneously, loneliness and leisure boredom contribute to social media addiction with a multiple regression test value of 0.013. The R Square value of 0.101 indicates that both contribute 10.1% to social media addiction.

خالصة

تيتيس خوف الله سبيتياني، 200401110201 مساهمة الشعور بالوحدة والملل في أوقات الفراغ في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الفصل الدراسي الأخير في كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج، 2024.
المشرف الأول: هيلدا هاليدا، ماجستير في علم النفس، بسيكولوجي
المشرف الثاني: الأستاذ الدكتور، د. علي رضا، ماجستير في علم النفس

الكلمات المفتاحية: إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والوحدة والملل من وسائل التواصل الاجتماعي

طلاب الفصل الدراسي الأخير الذين لديهم مسؤوليات تعليمية مختلفة وأكثر تعقيداً من طلاب الفصل الدراسي الأول أو المتوسط، مما يجعل طلاب الفصل الدراسي الأخير أكثر اعتماداً على وسائل التواصل الاجتماعي، مما يجعل وظيفة وسائل التواصل الاجتماعي سلبية، أي أن طلاب الفصل الدراسي الأخير يصبحون مدمنين على وسائل التواصل الاجتماعي. ولذلك، يهتم الباحثون بمعرفة "مساهمة الوحدة والملل في أوقات الفراغ في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي".

يستخدم هذا البحث منهجًا كميًا. وتتكون عينة هذا البحث من 85 مبحوثًا من طلاب الفصل الدراسي الأخير بكلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج، باستخدام أسلوب أخذ العينات الانتقائية. تشير القياسات في هذه الدراسة إلى نظرية مقياس الوحدة في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس راسل (1996)، وتعديلات نظرية مقياس الملل في أوقات الفراغ (إيسو أهولا-ويسنجر (1990)) ونظرية) إدمان وسائل التواصل الاجتماعي (شاهين، 2018). تحليل البيانات المستخدم هو تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

أظهرت النتائج أن مستويات الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بالوحدة والملل من أوقات الفراغ كانت في الغالب في الفئة المعتدلة، بنسب 77% و73% و79% على التوالي. وأظهرت الاختبارات الجزئية أن الوحدة ساهمت بشكل كبير في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بقيمة 0.023، بينما لم يساهم الملل الترفيهي بشكل كبير بقيمة 0.259. وفي الوقت نفسه، ساهم الشعور بالوحدة والملل في أوقات الفراغ في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بقيمة اختبار انحدار متعدد بلغت 0.013. تشير قيمة R Square 0.101 إلى أن كلاهما يساهمان بنسبة 10.1% في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Zaman semakin modern, hal ini merupakan dampak dari perkembangan teknologi yang semakin canggih, termasuk teknologi komunikasi. Pada dasarnya, terdapat dua bentuk komunikasi, yaitu yang dilaksanakan secara langsung / bertatap muka, dan komunikasi secara tidak langsung, melalui media, seperti smartphone (Sumarti, 2019). Adanya smarthphone, mempermudah manusia untuk memenuhi kebutuhannya untuk berkomunikasi karena manusia adalah makhluk sosial. Smartphone merupakan sebuah telepon selular dengan mikroprosesor, memori, layar dan modem bawaan yang menggunakan jaringan internet (Wiliams & Sawyers, 2011). Dengan sebutan nya sebagai *Smartphone* atau yang di definisikan sebagai handphone pintar, membuat teknologi ini bersifat multifungsi, salah satunya adalah mengakses sosial media. Internet dan media sosial maka kita membicarakan konteks yang sama, karena dalam menggunakan sosial media, berarti induvidu secara otomatis memakai internet (Sumarti, 2019)

Menurut hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), tingkatan penetrasi pengguna internet di negara ini pada tahun 2024, sebesar 79, 5%, hal ini merupakan kenaikan dari tahun sebelumnya yaitu 78,1%, sebesar 1,31%, yang mengidentifikasikan bahwa penggunaan internet semakin dibutuhkan oleh masyarakat. Liedfray et al (2022) mengatakan media sosial adalah media online dimana penggunanya dapat berpartisipasi secara aktif dalam menciptakan isi dari suatu blog, jejaring sosial, wiki forum, dan hal lainnya dalam dunia virtual. Media sosial secara umum menurut Liedfray et al (2022) dibagi menjadi lima yaitu video sharing seperti DailyMotion, YouTube, dan Vimeo; aplikasi mikroblog seperti Tumblr dan Twitter; aplikasi jaringan sosial seperti Path, Facebook,

instagram, Whastapp, dimana kerap sekali dimanfaatkan oleh berbagai kalangan, tidak terkecuali oleh mahasiswa (Puteri & Magistarina, 2024).

Tentunya, media sosial telah membawa beragam manfaat bagi kehidupan manusia di kehidupan globalisasi saat ini. Media sosial berdampak positif sebab sebagai alat yang mempermudah urusan atau keperluan induvidu. Hal ini erat kaitannya denan mahasiswa. Mahasiwa merasa mudah dalam melakukan tugas-tugas akademik nya dengan mempelajari sumber dari buku dari media sosial, mencari atau mendapatkan informasi yang dibutuhkan, bahkan melakukan aktivitas bersosial secara daring di media sosial, serta banyak hal lainnya (Nasiruddin & Rapa', 2022). Untuk menyelesaikan studi mahasiswa S-1 memiliki kewajiban untuk menyelesaikan skripsi dan magang (Puteri, & Magistarina, 2024). Menurut Winkel (dalam Roellyana & Listiyandini (2016) Pada mahasiswa semester akhir, kondisi seperti ini membuat perbedaan besarnya tanggungjawab yang mahasiswa semester akhir emban, dibandingkan dengan mahasiswa semester dibawah nya, sehingga membuat mahasiswa semester akhir dapat lebih memilih untuk mengalihkannya tekanan psikis nya dengan bermain media sosial dalam jangka waku yang lama, dan semakin bergantung kepada media sosial. Hal ini menjadikan fungsi media sosial negative, yaitu mahasiswa akan rentan mengalami adiksi media sosial.

Sahin (2018) dalam Widya & Maria (2022) Perilaku adiksi media sosial adalah dimana seseorang fokus perhatiannya pada media sosial dalam jangka waktu penggunaan yang lama/berlebihan. Di kutip dari We Are Social rata-rata setiap hari waktu menggunakan media sosial melalui perangkat apa pun yaitu 3 jam 11 menit. Hal itu, menjadikan negara Indonesia menjadi pengguna sosial media diatas rata-rata peggunaan secara global, yaitu 2 jam 24 menit (Mifttahurramah & Harahap, 2020). Menambahkan dari We Are Social, dengan sosial media yang banyak digunakan di Indonesia tahun 2024, diantaranya Whatsapp 90,9%, Instagram 85,3%, Facebook 81,6%, dan Titok 73,5% yang keseluruhannya

dari jumlah populasi. Mahasiswa lumrahnya bahkan dapat melebihi rata-rata penggunaan tersebut (3 jam 11 menit) sehingga terdeteksi adiksi sosial media. Kecanduan internet adalah suatu sindrom yang ditandai dengan menghabiskan banyak waktu menggunakan Internet dan tidak mampu mengendalikan penggunaannya (Young, 1998). Hal yang termasuk ciri khas kecanduan Internet adalah waktu atau durasi penggunaan Internet untuk mendiagnosis pengguna dengan kecanduan Internet.

Menurut University of Oxford yang dikutip dalam (Sativa, (2017) Hepilita, & Gantas 2018) durasi ideal untuk melakukan aktivitas online dalam sehari adalah 4 jam 17 menit. Apabila terjadi penambahan durasi, gawai dianggap telah mampu mengganggu kinerja otak. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu, seperti penelitian yang dilakukan oleh Imelda, dkk (2021), menyatakan bahwa terkait adiksi internet, bahwa presentase sebesar 79,94 % telah teradiksi media sosial yang merupakan life style yang tidak sehat. Penelitian oleh Rismala dkk, 2021 (dalam Widya & Maria 2022) ditemukan peluang adiksi media sosial yang paling tinggi terjadi pada kelompok usia mahasiswa (20,2%), dengan lama penggunaan menyentuh >8 jam/harinya. Tentunya, adiksi sosial media pada mahasiswa akan membawa dampak negative terhadap mental, fisik, pendidikan, maupun kinerja mahasiwa, misalkan tugas-tugas perkuliahan jadi terbengkalai, motivasi belajar yang menurun, rentan untuk stres (Khairunnisa, dkk 2022). Temuan oleh Hardyani dan Ningsih (2024) menyebutkan bahwa sebanyak 105 mahasiswa semester akhir di Universitas Negeri Padang mengalami tingkat adiksi media sosial yang sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh perilaku-perilaku bermasalah pada mahasiswa semester akhir yang memiliki adiksi, yaitu merasa sibuk dengan media sosial, peningkatan penggunaan waktu saat mengakses internet, dan gagal dalam menghentikan penggunaan media sosial.

Sahin (2018) mengemukakan beberapa aspek yang dapat mengindikasikan induvidu mengalami gejala adiksi media sosial,

diantaranya adalah virtual tolerance yaitu disaat induvidu merasa butuh untuk terhubung selalu secara online di media sosial, kemudian adalah virtual communication, yaitu induvidu lebih nyaman untuk berkomunikasi secara virtual, ketiga virtual problem, dimana kondisi induvidu merasa nyaman atas pelarian dari dunia nyata denga napa yang diinginkannya. Selain itu, terdapat aspek virtual information, yaitu disaat seseorang merasa butuh untuk mendapatkan informasi yang dibagikan secara online di media sosial. Peneliti telah melakukan wawancara kepada 2 mahasiswa Fakultas Psikologi pada 21 Maret 2024. Terhadap subjek SHA, dan TSR. Kedua subjek terindikasi gejala adiksi media sosial.

Berdasarkan wawancara dengan subjek SHA yang merupakan mahasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. SHA mengaku sangat aktif bermain media sosial tidak mengenal waktu, ia menjadikan media sosial sebagai prioritasnya untuk berkomunikasi terlebih dengan keluarganya yang berada di kampung halaman, selain itu ia juga merasa butuh untuk selalu mendapatkan informasi maupun hiburan dari media sosialnya. Berikut pernyataan subjek SHA:

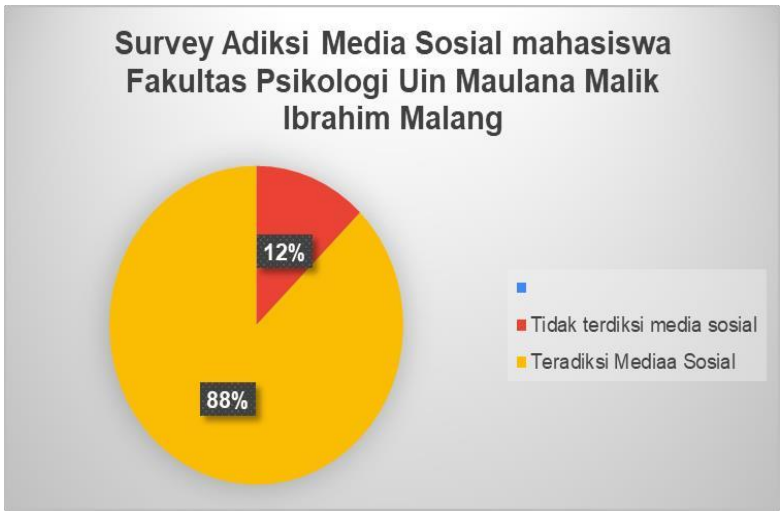
"Saya beranggapan media sosial sangat membantu hidup saya, sehingga saya susah lepas menggunakan media sosial, dan hampir setiap saat saya aktif media sosial dimanapun, terlebih jika saya punya waktu senggang. Biasanya saya melakukan komunikasi virtual yang menghubungkan saya dengan teman-teman saya terutama keluarga saya yang berada jauh di rumah. Tak hanya itu, dengan sosial media itu kita bisa mengetahui informasi informasi baru maupun lama terkait apapun lewat sosial media. Seringkali saya menunda pekerjaan rumah saya atau bahkan tugas kuliah karena asik bermain sosmed, dan ketika saya sudah merasa sangat lama bermain sosmed saya sering merasa bersalah pada diri sendiri karna tidak bisa membagi waktu dan menghilangkan rasa malas saya." (SHA, 21 Maret 2024).

Kemudian subjek TSR yang juga merupakan mahasiswa semester akhir, merasa masa-masa di semester akhir ini perlu sekali akan hiburan dan tetap menjalin komunikasi yang ia bisa dapatkan sepuasanya dengan mengakses media sosial, subjek terindikasi gejala adiksi media sosial yaitu pada aspek virtual probem. Sebagaimana keterangan dari subjek TSR:

"Saya menghabiskan waktu saya dengan menggunakan media sosial, sebab saya merasa bosan atau pengalihan dari skripsi saya, kadang kalau waktu luang, lagi-lagi saya buka media sosial saya. Selain digunakan untuk komunikasi tapi juga sebagai hiburan. Saya lebih sering bermain media sosial ketika sedang di kos." (TSR, 21 Maret 2024).

Kedua narasumber sudah tidak dapat mengontrol dalam menggunakan sosial media dan merasa ada motivasi untuk sering membuka sosial media. Hal ini ditunjukkan dengan pernyataan mereka yang dapat mengakses sosial media dimana saja dan kapan saja, bukan hanya di waktu istirahat. Sejalan dengan itu, penelitian terdahulu menemukan bahwa seseorang lumrahnya mempunyai hasrat memperoleh informasi baru, sering menjalin komunikasi, ingin terkoneksi selalu dengan sosial media, yang kemudin produktivitas keseharian menjadi terganggu, terganggunya jam tidur, bahkan media sosial dijadikan media pelapiasan atau pelarian dari suatu masalah (Sahin, 2018; Andreassen, 2012).

Sebelumnya untuk mendukung penelitian, telah dilakukan survey pra penelitian kepada mahasiswa untuk melihat apakah terdapat adiksi media sosial. Terdapat 88 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasilnya adalah sebanyak 88% atau 77 dari 88 mahasiswa menunjukkan gejala-gejala yang terindikasi adiksi media sosial.



Gambar 1. 1 Presentase Adiksi Media Sosial

Bnirostam dan Saberi (2017) menyatakan bahwa induvidu dengan kesepian yang tinggi akan bergantung kepada dunia maya yang dianggap tempat yang nyaman mengekspresikan diri mereka, alih-alih memilih dikehidupan lingkungan sosial dikhidupan nyata.

Sejalan dengan itu, tentunya terdapat mahasiswa yang meninggalkan daerah asalnya untuk menjalani pendidikan di perguruan tinggi, mereka menetap di tempat daerah dekat dengan instansi atau universitas yang dituju, dalam kurun waktu yang cukup lama (Devinta, 2015). Pada penelitian ini, subjek penelitian pada mahasiswa semester akhir, juga dilakukan kepada mahasiswa semester akhir yang merantau. Mahasiswa rantau ditetapkan pada mahasiswa yang domisili aslinya berada diluar kabupaten dan kota Malang. Banyak perubahan yang dialami sebagai mahasiswa perantauan, seperti pada hubungan sosial yang tengah dijalani terkadang tidak berjalan lancar sesuai yang diharapkan, dan menimbulkan perasaan tidak puas pada hubungan sosial mereka (Marisa & Afriyeni, 2019). Mahasiswa merasa perlu untuk menuhi kebutuhan interpersonal mereka, dengan menggunakan media sosial, merupakan jalan pintas yang mudah dilakukan dan efisien. Papalia, Old dan Feldman (2011) bahwa media sosial menjadi wadah dalam pemenuhan kebutuhan sosial dan

emosional dengan tujuan terhindar dan mengurangi kondisi kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian merupakan salah satu penyebab dari munculnya adiksi media sosial.

Dapat dikatakan transisi sosial yang dialami mahasiswa semester akhir adalah kurangnya intensitas kebutuhan untuk bersosial sebagai induvidu, merasa terisolasi, serta perasaan negative lainnya, membuat mahasiswa semester akhir merasa kesepian (Virlie & Isnaya, 2022). Pada masa transisi, mahasiswa masih beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya dan belum melekat dengan lingkungan sosialnya sehingga sering mengalami kesepian begitu pula pada mahasiswa semester akhir, kondisi hubungan sosial yang tidak berkualitas dan mengalami penurunan kuantitas akan relasinya akan membuat ia merasa sendirian, seperti kurangnya dukungan sekitar yang ia butuhkan (Wei, Russell, & Zakalik, 2005). Kesepian merupakan keadaan perasaan induvidu yang cenderung negative, dikarenakan ekspetasi sosial menjadi tidak seimbang sehingga bukan lah suatu hal yang diharapkan dengan realitasnya yang ada (Russel, 1996 dalam Widya & Maria 2022).

Kesepian dihubungkan dengan gangguan mental kepribadian, psikosis, disasosiatif kognitif/ kognitif yang menurun, sampai mengarah kepada gejala depresi (Prasmella (2019) dalam Virlie & Isnaya, 2022). Implementasinya dari kesepian yang dirasakan oleh seorang mahasiswa semester akhir lumrahnya sebab hubungan interpersonal yang terbatas, dan kehadiran sosok induvidu lain yang dianggap penting tidak dapat hadir secara langsung. Sehingga akan mengakibatkan depresi, kecemasan, menurunnya self-esteem, ketidakbahagiaan bahkan yang paling fatal adalah memiliki pemikiran bunuh diri (Chang et al., 2017 dalam Anggriani & Arswimba 2023). Penelitian Yurni (2015), dalam hal kesepian yang terjadi oleh mahasiswa di Universitas Batanghari Jambi, meliputi pada beragam konteks hubungan, diantaranya adalah hubungan dalam anggota keluarga, hubungan pertemanan atau persahabatan, hubungan romantis, maupun lingkungan sosial.

Beberapa aspek kehidupan induvidu mahasiswa semester akhir akan terasa lebih berat, seperti adanya beban atau stress akademik dalam menyusun skripsi maupun proyek, ekspetasi dari orangtua/keluarga, maupun hingga ke hubungan pertemanan yang dapat merenggang karena aktivitas perkuliahan yang sudah tidak banyak lagi, akan membuat induvidu menjadi kesepian (Lucyna dalam Tirto, 2019).

Pada beberapa penelitian terdahulu seperti yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, terdapat pengaruh atau keterkaitan yang signifikan antara kesepian mahasiswa dengan adiksi sosial media (Mifthurrahmah & Harahap, 2020). Dan penelitian yang dilakukan oleh Siregar & Rahayu (2022) dengan judul Hubungan Loneliness dengan Kecenderungan Social Media Addiction pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19, memiliki hubungan positif signifikan. Dari beberapa penelitian tersebut, hal ini berarti semakin tinggi kesepian maka akan mempengaruhi induvidu untuk adiksi sosial media seorang mahasiswa.

Saat seseorang mengalami kesepian/loneliness, ia akan menilai sikap diri sendiri saat melakukan interakasi sosial, dimana diliputi perasaan negative yang disebabkan oleh ketidaktercapainya kualitas hubungan interpersonal, ataupun kuantitas keterlibatan dalam interaksi (Bhagchandani, (2017) dalam Rahmdani & Rahmi 2023). Dalam hal ini, untuk mahasiswa semester akhir yang marantau, memungkinakan akan menjadikan kondisi ia semakin merasa bingung untuk membangun kuantitas dan kualitas hubungan sosialnya, sehingga hubungan sosial serta hubungan emosional tidak terpenuhi (Herianda et al., (2021) dalam Rahmadani & Rahmi 2023). Kondisi ini, juga mungkin akan terdapat perbedaan antara mahasiswa semester akhir yang merantau, maupun yang tidak merantau. Pada akhirnya, media sosial pula yang menjadi media untuk mengatasi perasaan-perasaan negative tersebut.

Kesepian merupakan kondisi induvidu merasa ketidakbahagiaan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kehidupan sosial yang

diharapkan dan kehidupan nyata (Russell, 1996). Variabel kesepian terdapat 3 aspek, yaitu ciri-ciri dari kesepian, yaitu kepribadian individu berupa rasa tidak percaya dan takut terhadap orang lain, yang berdampak pada munculnya keadaan kesepian, kemudian social desirability loneliness, dimana perbedaan antara situasi yang diharapkan secara sosial dan kenyataan sebenarnya berdampak pada terjadinya kesepian. Terakhir, adalah depression loneliness dapat berupa perasaan sedih, kurang semangat, perasaan gagal dan tidak berharga (Russell, 1996).

Kondisi pada mahasiswa jenjang semester akhir, dimana mahasiswa mulai mengalami pengurangan jumlah mata kuliah, lalu di semester delapan, alih fokus hanya mengerjakan mata kuliah skripsi, yang berarti mulai banyak waktu luang sebagai pengganti mata kuliah lainnya yang telah selesai, mahasiswa akhir lumrahnya hanya berkutat di depan laptop nya untuk mengerjakan skripsinya, kurangnya aktivitas fisik dan mengerjakan kegiatan yang menoton, hal ini akan membuat mahasiswa semester akhir merasa bosan (Larson, 2000). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik intensitas sedang dapat mengurangi leisure boredom sehingga hal tersebut dapat berpengaruh positif pada studi mahasiswa (Easterbrook & Meehan, 2017). Bagi mahasiswa semester akhir adanya leisure boredom atau rasa bosan diwaktu luang, juga akan mempengaruhi terhadap lamanya mahasiswa berkutat dengan media sosial, sebagai pengalihan dari rasa bosan yang dirasakan.

Menurut Iso-Ahola dan Weissinger (1990), leisure boreom atau kebosanan waktu luang adalah pandangan subjektif induvidu atau suasana hati negatif yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara waktu luang dan kebutuhan akan pengalaman yang optimal. Variabel ini, mempunyai satu aspek, yaitu perasaan individu terhadap waktu senggang, frekuensi aktivitas atau kegiatan yang dilakukan individu pada waktu senggang, dan kebutuhan sosial akan pengalaman optimal di waktu senggang (Kosasih, dkk (2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Kara (2019), kecanduan internet lumrahnya dilakukan bagi orang yang tidak ada aktivitas fisik, untuk mengatasi rasa bosan di waktu luang. Ketika siswa merasa bosan atau tidak puas dengan waktu luangnya, mereka mungkin termotivasi untuk mencari cara memanfaatkan dunia maya, sehingga meningkatkan tingkat kecanduan internet mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebosanan di waktu luang menciptakan peluang bagi siswa untuk berselancar di internet, yang dapat meningkatkan kecenderungan kecanduan internet. Kemudian, sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Kosasih, dkk (2021) hasilnya menunjukkan bahwa Leisure boredom berpengaruh terhadap kecenderungan adiksi internet pada subjek mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Berdasarkan beberapa fenomena yang peneliti paparkan, ditambah mengenai variabel Leisure boredom yang masih sedikit diteliti, serta permasalahan adiksi sosial media dikalangan mahasiswa setiap tahun nya meningkat jumlah pemakainya, oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan mengangkat judul "Kontribusi Loneliness & Leisure boredom terhadap Adiksi Sosial Media pada Mahasiswa Tingkat Akhir". Penelitian ini pertama kali membawa ketiga variabel sekaligus dalam dunia penelitian yang berkaitan dengan adiksi sosial media, sehingga dapat menambah sumbangsih dalam bidang keilmuan.

B. Rumusan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat ditarik beberapa rumusan masalah yang akan dibahas sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *loneliness* media pada mahasiswa tingkat semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
2. Bagaimana tingkat *leisure boredom* pada pada mahasiswa perantau tingkat semester akhir Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim

3. Bagaimana tingkat adiksi media sosial pada tingkat semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
4. Apakah terdapat perbedan tingkat *loneliness, leisure boredom*, dan adiksi media sosial pada mahasiswa perantau maupu bukan perantau?
5. Bagaimana kontribusi *loneliness & leisure boredom* terhadap adiksi sosial media pada mahasiswa tingkat semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dalam penelitian tersebut sebagai berikut :

1. Untuk memaparkan tingkat *loneliness* pada mahasiswa tingkat semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Untuk memaparkan tingkat *leisure boredom* pada mahasiswa tingkat semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Untuk memaparkan tingkat adiksi media sosial pada mahasiswa tingkat semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara mahasiswa pernatau maupun bukan perantau
5. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi *loneliness* & *leisure boredom* terhadap adiksi sosial media pada mahasiswa menjalani tingkat semester akhir Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat dalam bentuk teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
   a. Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih pengetahuan dan wawasan terutama dalam bidang ilmu psikologi klinis.
   b. Berkontribusi memberikan tambahan referensi dan sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya ketika akan meneliti kontribusi *loneliness* & *leisure boredom* terhadap adiksi sosial media pada mahasiswa semester akhiir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Manfaat Praktis
   a. Bagi peneliti,
      Diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penelitian yang akan mendatang sebagai landasn, bahan referensi, dan pertimbangan riset selnjutnya.
   b. Bagi masyarakat, memberikan pengetahuan yang lebih mendalam tentang kontribusi *loneliness* & *leisure boredom* terhadap adiksi media sosial, serta mencegah terjadinya adiksi sosial media.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Adiksi Sosial Media

1. Definisi Adiksi Sosial Media

Menurut Sahin (2018), adiksi media sosial adalah individu yang menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dan memiliki keinginan untuk mengetahui tentang apapun dengan segera, yang dapat menyebabkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah virtual pada dirinya. Sejalan dengan itu, adiksi media sosial yaitu perhatian yang berlebihan terhadap media sosial yang dirasakan individu sehingga mendorong individu tersebut untuk menggunakannya secara berkepanjangan, dan menganggu berbagai aktivitas sosial lain seperti pekerjaan dan studi, hubungan sosial, serta kesehatan dan kesejahteraan psikologisnya (Andreassen & Pallesen, 2015).

Lemmens, Regina, dan Patti (2016) mendefinisikan adiksi media sosial sebagai penggunaan berlebihan dan kompulsif pada media sosial yang mengakibatkan masalah sosial atau emosional. Meski mengalami masalah ini, pemain tidak dapat mengontrol penggunaan berlebihan tersebut. Maka dari itu, adiksi media sosial termasuk golongan dari adiksi/kecanduan yang merupakan efek teknologi internet atau lebih dikenal dengan Internet Addiction Disorder (IAD) serta merupakan Pathological Disorder, IAD termasuk dalam kategori gangguan kejiwaan golongan Internet Gaming pada Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorder Fifth Edition (DSM- V), halaman 481, dimana individu memiliki keinginan kuat atau ketergantungan secara psikologis terhadap internet.

Istilah "penggunaan berlebihan", "kecanduan", "ketergantungan", dan "penggunaan bermasalah" sering digunakan secara bergantian untuk mengacu pada aspek negatif dari penggunaan media sosial. Secara khusus,

kecanduan media sosial mengacu pada menghabiskan terlalu banyak waktu online. Ini didiagnosis sebagai kecanduan karena dikategorikan sebagai kecanduan cyber relationship (Bong & Suh, 2016). Kecanduan media sosial menurut Young (1996) memiliki nama lain yaitu cyber-relationship yang berarti orang ketergantungan dengan hubungan dunia maya. Adapaun contohnya seperti facebook, chatting, dan lain-lain (Hartinah et al., 2019). Kejadian adiksi media sosial disebut juga dengan behavioral addiction, dimana orang tersebut tidak mampu untuk mengendalikan dirinya ketika menggunakan media sosial dan banyak menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial yang berakibat pada terganggunya produktivitas sehari-hari untuk melakukan hal lain yang lebih bermanfaat (Pratama.D et al., 2020). Jadi, dapat disimpulkan bahwa adiksi media sosial adalah perilaku abnormal induvidu sebab berselancar di media sosial dengan tidak adanya batasan waktu, yang merupakan hasrat keinginan induvidu dengan beragam tujuan untuk mengakses dunia maya, dan mengganggu produktivitas sehari-hari.

2. Aspek-Aspek Adiksi Media Sosial

Menurut Sahin (2018), terdapat aspek-aspek dalam adiksi media sosial, yaitu:

a. *Virtual Tolerance*: Kecanduan media sosial yang terjadi dikarenakan adanya kebutuhan seseorang untuk terhubung terus menerus secara online di media sosial.
b. *Virtual Communication*: Kecanduan media sosial dikarenakan seseorang kurang memiliki keterampilan mempresentrasikan diri, sehingga lebih memilih komunikasi secara virtual daripada interaksi tatap muka secara langsung.
c. *Virtual Problem*: Kecanduan media sosial yang terjadi karena seseorang merasa nyaman atas pelarian dari dunia nyata dengan apa yang diinginkannya.

d. *Virtual Information*: Kebutuhan seseorang untuk mendapatkan informasi yang dibagikan secara online di media sosial.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi sosial media

Menurut Greenfield, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial, diantaranya adaalah:

a. Yaitu konten yang ada di dalam sosial media (Greenfield, 2010: 140). Konten sangat berpengaruh pada minat dan ketertarikan seseorang untuk mengakses sosial media, umumnya orang akan menggunakan sosial media lebih lama ketika menemukan konten yang menarik dan menghibur. Sebaliknya, ketika menemukan konten yang tidak dikehendaki maka pengguna sosial media akan merasa kesal dan tidak senang. Sebagai contoh, apabila individu melihat temannya membagikan foto sedang mengadakan acara atau berkumpul dan tidak mengajak orang tersebut, maka akan timbul perasaan dikucilkan. Contoh lainnya adalah orang-orang yang menjadi kecanduan film porno/video porno.
b. Faktor kedua yaitu faktor sosial (Greenfield, 2010: 146). Fungsi dari sosial media selain untuk menghubungkan antar individu adalah membangun isolasi sosial. Meskipun kedua fungsi tersebut bertolak belakang, namun tak dapat dipungkiri bahwa banyak orang yang merasa terhubung dengan mereka yang jauh dan merasa terpisah dari orang-orang yang dekat secara fisik ketika menggunakan sosial media. Faktor utama dari munculnya gangguan kecanduan sosial media adalah keinginan alami manusia untuk terhubung secara sosial. Ketika tidak dapat bertemu secara langsung, keberadaan sosial media sanggup memenuhi kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain. Penggunaan sosial media dapat dikategorikan sebagai

kecanduan apabila sampai mengganggu relasi dengan orang lain, penurunan kemampuan fungsional, dan konsekuensi negatif lainnya

c. Faktor Proses dan Akses. Kemampuan untuk mendapatkan apapun secara instan dan memuaskan dorongan itelektual, komunikasi, maupun konsumsi dengan cara yang tampak anomim membuat internet nyaris tak tertahankan daya tariknya bagi banyak orang.
d. Faktor *Reward* atau *Reinforcement*. Media sosial bekerja dengan derajat *unpredictabilibily* dan kebaruan yang tinggi, dan *unpredictability* inilah yang memfasilitasi daya tarik internet yang begitu kuat.
e. Faktor Gen-D. Ketika menyangkut teknologi internet dan digital, anak-anak dan remaja pada masa kini sudah sudah dibesarkan oleh teknologi internet. Mereka adalah Generation-Digital. Faktor Gen-D. Ketika menyangkut teknologi internet dan digital, anak-anak dan remaja pada masa kini sudah sudah dibesarkan oleh teknologi internet. Mereka adalah Generation-Digital.

B. Loneliness

1. Pengertian *Loneliness*

Loneliness adalah emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada, baik secara kualitas maupun kuantitas (Russel, Peplau dan Cutrona, 1980). Russell (1996) menyatakan karakteristik individu yang kesepian adalah akan cepat marah, lebih suka menyendiri, dan tidak bisa bergaul dengan orang lain di lingkungan sekitarnya atau kaku. Hal itu dapat terjadi karena kesepian merupakan kondisi dimana individu merasa kesulitan dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan akrab dengan orang lain. Kesepian terjadi ketika adanya suatu perubahan dalam hidup individu, hal ini dapat

menyebabkan individu kehilangan hubungan yang bermakna dengan orang lain (Yusuf, 2016). Menurut Peplau & Perlman (dalam Oguz & Cakir, 2014) kesepian adalah perasaan emosi yang dirasakan ketika individu beranggapan bahwa kehidupan sosialnya lebih kecil daripada apa yang mereka inginkan, atau ketika individu merasa tidak puas dengan kehidupan sosialnya.

Loneliness atau kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu tersebut hanya mempunyai sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskannya karena tidak sesuai dengan harapannya (Baron dan Byrne, 2005). Sedangkan menurut Astuti (2019) Kesepian merupakan keadaan psikologis seseorang terhadap keadaan yang sedang dihadapi dan ditanggapi secara berbeda oleh setiap individu, dimana seseorang yang merasa kesepian selalu merasa tidak diperhatikan oleh orang –orang disekitarnya serta cenderung menyendiri dan tidak pernah puas dengan apa yang telah diberikan oleh sekitarnya.

Menurut Myers dan Twenge (2013), orang-orang yang kesepian memiliki ciri yang serupa dengan orang yang depresi: mereka menyalahkan diri atas relasi sosial yang buruk dan merasa tidak mampu mengambil kendali atas banyak hal. Kendali ini terutama merujuk pada konteks lingkungan sosial (Cacioppo & Cacioppo, 2014). Dimensi penguasaan lingkungan dapat termanifestasi dalam bentuk perilaku ketika mahasiswa menangani perasaan kesepian dengan mengikuti berbagai kegiatan yang dapat membangun berbagai koneksi dengan orang-orang di sekitar, membangun rasa keberhargaan, dan memberikan distraksi dari rasa kesepian (Ben-Zur, 2018).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah terjadinya konflik psikologis pada induvidu, dimana secara perspektif induvidu memiliki ekspetasi dalam hubungan sosial yang tidak sesuai dengan realitas, sehingga menghasilkan reaksi emosi negative seperti rasa sedih, kecewa, marah, merasa terasingkan oleh kehidupan sosial, yang

disebabkan oleh suatu perubahan yang kurang menyenangkan telah terjadi dalam kehidupan induvidu tersebut.

2. Aspek-Aspek Kesepian (*Loneliness*)

Russel (1980) menjelaskan bahwa aspek-aspek kesepian yang digunakan sebagai dasar penyusunan UCLA Loneliness Scale adalah:

a. *Trait Loneliness*: Adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, atau individu yang mengalami kesepian karena disebabkan kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud adalah seseorang yang memiliki kepercayaan yang kurang dan ketakutan akan orang asing.

b. *Social Desirability Loneliness*: Terjadinya kesepian karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya. Artinya, individu ingin mendapatkan penerimaan oleh orang lain ataupun pengakuan dari masayarakat sekitar.

c. *Depresion Lonelines*: Merupakan gangguan suasana hati. Terjadinya kesepian karena terganggunya perasaan seseorang seperti perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu. Depresi terjadi akibat dari adanya tekanan dalam diri. Indikator depression loneliness seperti, sedih yaitu perasaan yang mendalam dan dalam waktu yang lama, murung dan muram, perasaan tidak nyaman dan terpuruk yang menyebabkan penderitaan, mengasingkan diri yaitu menjauhkan diri sehingga menyebabkan seseorang tidak bersahabat, dan sensitif yaitu mudah dilukai secara emosional.

Jadi, aspek-aspek loneliness diantaranya adalah *trait loneliness/*kepribadian, *Social Desirability*, dan *Depresion Loneliness*.

C. Leisure Boredom

1. Definisi *Leisure Boredom*

Kebosanan waktu luang (*leisure boredom*) yaitu persepsi subyektif atau emosi yang negatif disebabkan oleh ketidaksesuaian antar tersedianya waktu luang serta keperluaan akan pengetahuan optimal secara perseptul bagi seseorang (Iso-Ahola dan Weissinger, 1990; Diona Putri & Rusli, 2021). Orang yang mampu mengisi waktu luangnya secara psikologis berguna, tetapi ketika seseorang tidak bisa dapat mengenakan waktu luangnya guna aktivitas bermanfaat, mereka menjadi membosankan. Kebosanan terjadi ketika individu ingin memadatkan waktu luangnya atas aktivitasnya tetapi tak mengerti kegiatan apa yang dilakukan. Sedangkan menurut Kara dan Özdedeoğlu (2017), leisure boredom (kebosanan waktu luang) merupakan suatu pendekatan yang pada umumnya berhubungan dengan waktu, seperti terlalu banyak waktu luang, terlalu sedikit kegiatan untuk mengisi waktu luang atau kurangnya kegiatan di waktu luang yang berarti. Hill dan Perkins (1985) mengemukan bahwa terdapat 2 komponen yang dapat dikatakan menjadi penyebab induvidu mengalami kebosanan / boredom, yaitu komponen secara kognitif dan afeksi. Dalam komponen kognitif, terjadi jika induvidu memiliki pandangan mengenai perilaku nya tidak memuaskan, seperti melakukan aktivitas yang monoton. Tentunya, perspektif monoton disini adalah sifatnya subjektif, yang menghasilkan rasa bosan secara subjektif. Hal “membosankan” ini merupakan suatu perasan yang akan mengarah ke komponen afektif yang disebut dengan frustasi. Jadi, induvidu yang mengalami leisure boredom adalah induvidu yang merasa bosan di waktu luang atau hanya memiliki kegiatan sedikit di waktu luang, sehingga mereka mengalami frustasi yang tidak dapat dipendam lagi, dan ingin segera mencari suatu tempat pelampiasan rasa bosan tersebut.

2. Dimensi *Leisure Boredom*

Kebosanan waktu luang hanya mempunyai satu dimensi (IsoAhola dan Weissinger,1990 & 1987) diantaranya adalah:

a. Bagaimana perasaan seorang tentang waktu luangnya.
   Individu saat memandang terhadap waktu luang yang tidak cukup atau kesulitan untuk memenuhi kebutuhan secara optimal di waktu luang.
b. Aktivitas atau frekuensi kegiatan akan dilakukan individu selama waktu luang.
   Individu yang kurang terampil, tidak dapat mengatur waktu luang. Dan idealnya, kegiatan yang dilakukan pada waktu luang adalah kegiatan yang disukai dan dpat mengembangkan kemampuan diri. Karena kebanyakan induvidu dalam proses "mengisi" waktu luangnya, dan menghilangkan rasa bosan yang dirasakan, terkadang melakukan kegiatan yang tidak disukainya lagi-lagi sebab merasa tidak memiliki kegiatan alternatif untuk "mengisi" waktu luangnya. Individu juga memiliki kecenderungan tidak dapat menyelesaikan kegiatannya karena kegiatan yang dilakukan dinilai sebagai kegiatan yang tidak bermakna dan tidak cukup menstimulasi dirinya.
c. Kebutuhan sosial akan pengetahuan waktu luang yang optimal
   Induvidu tidak sadar bahwa waktu luangnya tersebut dapat bermanfaat dengan hal yang produktif, secara psikologis akan lebih membosankan.

D. Kontribusi *Loneliness* & *Leisure Boredom* terhadap *Addicted Social Media* pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Malang.

Indonesia menduduki peringkat ketiga negara dengan durasi penggunaan sosial media tertinggi di dunia, yakni selama 3 jam 26 menit per hari (Kemp, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial masyarakat di Indonesia jauh di atas rata-rata penggunaan sosial media secara global, yakni selama 2 jam 24 menit atau sekitar 144 menit per harinya

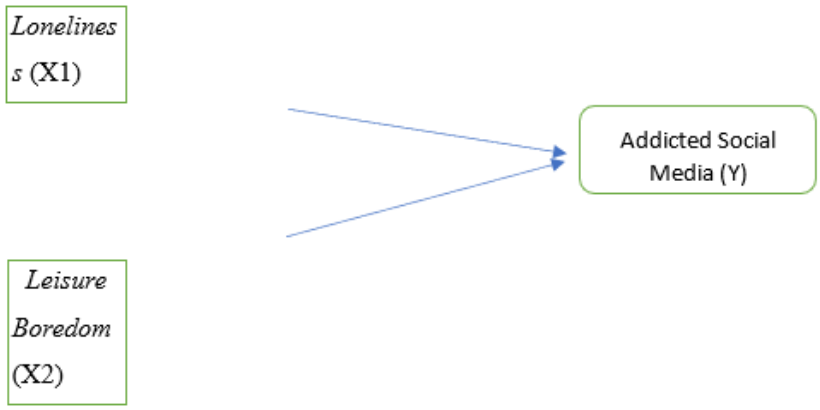
(Miftahurrahmah, & Harahap, 2020). Media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif dari media sosial salah satunya adalah memudahkan mahasiswa dalam mencari segala informasi terkait akademik, mendapatkan pelajaran dari bermacam sumber di media sosial, serta sebagai sarana untuk bersosialisasi (Nasiruddin & Rapa', 2022). Namun selain itu, media sosial juga memiliki dampak negatif yaitu salah satunya adalah kecanduan atau adiksi (Hartinah et al., 2019). Sahin (2018) adiksi media sosial adalah dimana seseorang fokus perhatiannya pada media sosial dalam jangka waktu penggunaan yang lama/berlebihan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi atau berkontribusi terhadap adiksi media sosial adalah kesepian (loneliness), dimana merupakan emosi negative yang disebabkan karena kurang terpenuhinya hubungan sosialnya atau tidak sesuai dengan ekspetasi induvidu dalam menjalin hubungan sosial. Transisi sosial yang dialami oleh seseorang, akan membuat ia rentan mengalami kesepian (Wei, Russell, & Zakalik, 2005). Hal itu pula terjadi pada para mahasiswa semester akhir, mereka mengalami perubahan hubungan sosial, baik itu dari segi kuantitas maupun kualitas sosialnya, sehingga menjadi kesepian. Penelitian oleh Siregar & Rahayu (2022), kesepian memiliki kontribusi sebesar 12,6% terhadap kecenderungan adiksi media sosial dan terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa, yang dapat diartikan bahwa kesepian/loneliness berpengaruh terhadap perilaku adiksi sosial media.

Faktor lainnya yang juga mempengaruhi atau berkontribusiterhadap adiksi media sosial adalah leisure boredom. Penelitian yang dilakukan oleh Kara (2019), yang menunjukkan bahwa kecanduan Internet termasuk media sosial lebih banyak dialami oleh seseorang yang tidak melakukan kegiatan fisik untuk mengatasi rasa bosan di waktu luang mereka. Saat mahasiswasemester akhir tidak puas dengan waktu luangnya, mereka akan mencari kesenangan di dalam dunia Internet, sehingga perilaku adiksi media sosial akan meningkat. Kesimpulannya, bahwa *loneliness* dan *leisure*

boredom merupakan faktor internal yang berkontribusi dalam diri induvidu untuk terjadinya adiksi media sosial.

Gambar 2. 1 Konstruk Penelitian



Pada penelitian ini Variable bebas (X1) *Loneliness* dan variable X2 yakni *Leisure Boredom* sedangkan variable terikat (Y) adalah *Addicted Social Media.*

E. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori di atas maka peneliti mengajukan hipotesis yang dirumuskan sebagai berikut :

H1 : Terdapat kontribusi antara *Loneliness* dan *Leisure Boredom* dengan *Addicted Social Media* pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

H0 : Tidak terdapat kontribusi antara antara *Loneliness* dan *Leisure Boredom* dengan *Addicted Social Media* pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiono (2013) Penelitian kuantitatif ialah penelitian yang datanya merupakan data kuantitatif sehingga analisis datanya menggunakan analisis sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013:8).

Jadi, dalam penelitian ini, akan dianalisis mengenai terdapat pengaruh atau tidak antara kedua variable independent terhadap satu variable dependent pada suatu objek.

B. Identifikasi Variabel

Menurut Azwar (2007:59) variabel penelitian ialah berasal dari fenomena penelitian yang mengangkat suatu topik atau atribut atau sifat yang melekat pada subjek penelitian. Seirama dengan hal tersebut, menurut Sugiyono (2010), variabel penelitian adalah atribut atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Berikut variabel yang akan digunakan:

1. **Variable *Dependent* (terikat)**

   Variabel terikat atau dengan sebutan variabel Y ini, nantinya akan diukur guna mengetahui pengaruh variabel lain terhadap variabel terikat. lain (Azwar, 2007:62). Pada penelitian ini, variabel terikat atau dependent nya adalah Adiksi Media Sosial *(Addiction Social Media).*

2. Variable independent (bebas)

Varibel bebas atau dengan sebutan variabel X ini, merupakan variabel yang mempengaruhi atau memberi efek terhadap variabel lain. (Azwar, 2007:62). Pada penelitian ini, variabel bebas atau independent nya adalah *Lonelines* sebagai X1, dan *Leisure Boredom* sebagai X2

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah batasan yang diberikan oleh peneliti terhadap variable penelitian itu sendiri dengan demikian variable penelitian dapat diukur (Syahrum & Salim, 2012: 109). Sedangkan menurut Azwar (2007), definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Definisi operasional dari variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. ***Addiction Social Media***

   Definisi operasional dari adiksi media sosial dalam penelitin ini adalah suatu perilaku kompulsif selalu berselancar di dunia maya tanpa ada ketegasan pemberian batasan waktu dan mengganggu produkstivitas keseharian.

2. ***Loneliness***

   Definisi operasional dari kesepian (loneliness) dalam penelitin ini adalah terjadinya konfrontasi psikis pada induvidu disebabkan oleh suatu perubahan yang kurang menyenangkan telah terjadi dalam kehidupan sosial seseorang.

3. ***Leisure Boredom***

   Definisi operasional dari leisure boredom dalam penelitin ini adalah induvidu yang merasa bosan dan merasa kesulitan mengoptimalkan waktu luang.

D. Populasi dan Sampel atau Subjek penelitian

1. Populasi

Populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009). Menurut Wiiyanto (2010), populasi adalah suatu kelompok atau kumpulan objek atau objek yang akan digeneralisasikan dari hasil penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi (2019-2020) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang berjumlah 100 orang, yang terhitung sejak bulan September, 2024.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, sehingga, apabila terdapat popolasi yang besar, lumrahnya sebagai peneliti belum bisa untuk mengamati, mempelajari subjek yang ada di populasi, dengan beberapa pertimbangan seperti keterbatasan tenaga peneliti, dana yang digunakan untuk penelitian, dan waktu. Oleh karena itu, peneliti dapat menggunakan sampel atau sebagian subjek dari populasi tersebut. Teknik pengumpulan sampling yang digunakan yakni non *probability sampling*, dengan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan dasar beberapa ciri tertentu serta mempunyai keterkaitan yang erat terhadap populasi yang dibutuhkan (Margono, 2021). Dalam penelitan ini, peneliti menentukan beberapa kriteria tertentu, yaitu:

a. Mahasiswa semester akhir angkatan 2019 & 2020
b. Aktif mengerjakan skripsi
c. Adiksi media sosial

E. Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup. Kuesioner (angket) tertutup maksudnya peneliti sudah menyediakan pilihan jawaban dan responden tinggal memilih yang sesuai dengan kondisi yang dialami. Kuesioner tertutup dalam bentuk skala likert. Menurut Sugiyono (2012:93) skala Likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam skala likert terdiri dari 4 jawaban yang nantinya responden diminta untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang terjadi. Penelitian ini menggunakan 2 jenis skala likert yang disesuaikan dengan pedoman skala pada masing-masing variabel. Pada variabel adiksi media sosial & leisure boredom menggunakan jenis skala likert perilaku dengan pernyataan diberi skor 4, 3, 2, 1 yang dimulai dari “sangat setuju”, “setuju”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju” (Soegiyono, 2011 : 93). Sedangkan, pada varibel loneliness menggunakan jenis skala likert frekuensi dengan pemberian 1-4 skor yang sama.

Untuk setiap pilihan jawaban diberi skor, maka responden harus menggambarkan, mendukung pernyataan (positif) atau tidak mendukung pernyataan (negatif). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala likert 4 poin atau genap karena dapat membantu dalam menghindari "Central Tendency Bias" yang dapat terjadi pada skala likert ganjil. Central Tendency Bias adalah tendensi responden untuk memberikan jawaban yang cenderung pada pilihan tengah pada skala Likert ganjil, seperti 3 poin atau 5 poin, yang dapat menyebabkan hasil yang tidak akurat (Sugiyono, 2018:158).

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang diguanakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Menurut Arikunto yang diartikan isntrumen penelitian adalah suatu alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaanya lebih mudah dan hasilnya lebih baik,

dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Berikut 3 skala yang digunkan dalam penelitian ini:

1. Alat Ukur Kecanduan Sosial Media

Skala yang digunakan untuk mengukur adiksi media sosial adalah skala yang peneliti buat sendiri dengan merujuk pada teori milik Sahin (2018). Teori dari Sahin (2018) ini memiliki empat aspek, yaitu toleransi virtual (virtual tolerance), komunikasi virtual (virtual communication), masalah virtual (virtual problem), dan informasi virtual (virtual information). Skala yang digunakan disusun dalam bentuk skala likert yang dibuat dalam bentuk pernyataan favorable yang terdiri dari empat alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala ini, berarti semakin kuat adiksi media sosial yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, berarti semakin rendah adiksi media sosial yang dirasakan. Semua item pada skala ini adalah favorable. Blue print skala adiksi media sosial:

Blue Print Skala Adiksi Sosial Media merujuk pada teori Sahin (2018).

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Adiksi Sosial Media Sahin (2018)

Aspek	**No Item**		**Jumlah item**
	Favorable	**Unfavorable**	
Virtual Tolerance	1,2,3,4	-	4
Virtual Communication	6,7,8,9	-	4
Virtual Problem	10,11,12,13	-	4
Virtual Information	14,15,16	-	3
Total			15

2. Alat Ukur *Loneliness*

Alat ukur yang digunakan untuk menilai kesepian dalam penelitian ini adalah skala yang peneliti buat sendiri dengan merujuk pada teori UCLA *Loneliness Scale* yang milik Russell (1996). Skala ini terdiri dari 12 aitem yang mengukur kesepian secara keseluruhan yang mencakup aspek *trait loneliness, social desirability loneliness,* dan *depression loneliness*. Skala ini dibuat dengan memberikan empat alternatif jawaban yang dimodifikasi berdasarkan model skala Likert yang terdiri dari dua kategori aitem yaitu aitem yang mendukung dan aitem yang tidak mendukung serta meyediakan empat alternatif jawaban.

Untuk butir-butir favorable, pilihan jawaban S (Selalu) memperoleh skor 4, KD (KadangKadang) memperoleh skor 3, J (Jarang) memperoleh skor 2 dan TP (Tidak Pernah) memperoleh skor 1. Penilaian yang diberikan pada pernyataan unfavorable adalah: S (Selalu) memperoleh skor 1, KD (KadangKadang) memperoleh skor 2, J (Jarang) memperoleh skor 3 dan TP (Tidak Pernah) memperoleh skor 4. Tinggi rendahnya kesepian akan tampak pada skor yang diperoleh berdasarkan skala kesepian. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat kesepian, sebaliknya jika semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula tingkat kesepian.

Berikut Blue Print skala *Loneliness* merujuk pada teori milik Russel (1996)

Tabel 3. 2 Blue Print Skala *Loneliness* Russel (1996)

Aspek	**No Item**		**Jumlah item**
	Favorable	**Unfavorable**	
Trait Loneliness	1,3	2, 4	4
Social Desirability Loneliness	5,6,7,8	-	4
Depression Loneliness	9,10,11,12	-	4
Total			12

3. Alat Ukur *Leisure Boredom*

Alat ukur yang digunakan adalah *Leisure Boredom Scale (LBS)* yang dikembangkan oleh Iso-Aloha dan Weissinger (1990). Alat ukut ini memiliki satu dimensi dengan tiga karakterik.

Berikut Blue Print alat ukur *Leisure boredom* modifikasi dari Iso-Aloha & Weissinger 1990).

Tabel 3. 3 Blue Print Alat Ukur *Leisure Boredom* Iso-Aloha & Weissinger (1990)

Karakteristik dari perceveid leisure as boredom	**No Item**		**Jumlah item**
	Favorable	**Unfavorable**	
Perasaan induvidu tentang waktu luang yang dimiliki	3,6,14	7,9	5
Frekuensi partisipasi kegiatan atau aktivitas	1,5,10,11,15	2,13,16	8
Keinginan sosial tentang waktu luang yang dimiliki	8	4,12	3
Total			16

G. Validitas & Reabilitas

1. Validitas

Menurut Azwar (2018) Validitas berasal dari kata validity yang berarti ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrument pengukur penelitian dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Uji validitas dalam penelitian menggunakan program SPSS dengan menggunakan scale reliability dan membuang item-item yang gugur.

Jika koefisien validitasnya positif, berarti ada. Koefisien validitas tidak akan pernah mendekati 1,0 atau mencapai nilai maksimal, padahal semakin tinggi koefisien validitasnya maka semakin valid pula hasil tesnya (Azwar , 2006: 10). Namum ketika koefisien validitas dianggap sesuai atau tidak, penilainya di kembalikan kepada peneliti yang membuat skala atau yang berkepentingan dalam penggunaan hasil alat ukur (Azwar, 2011: 103).

Untuk mencari validitas sebuah item maka peneliti harus mengkorelasikan skor item dengan total item-item tersebut jika koefisien antara item dengan total item sama atau diatas 0,3 maka item tersebut valid, tetapi jika nilai korelasinya di bawa 0,3 maka item tersebut tidak valid (Azwar , 2018 : 95).

Tabel 3. 4 Daya Beda Item Skala Lonliness

Aspek	**No Item**		**Jumlah item**
	Baik	**Daya Beda Kurang**	
Trait Loneliness	1,3,4	2	4
Social Desirability Loneliness	5,6,7,8	-	4
Depression Loneliness	9,10,11,12	-	4

Berdasarkan Hasil analisis table 3.4, diperoleh informasi bahwa pada loneliness terdiri dari 12 aitem. Berdasarkan hasil uji validitas instrument menghasilkan bahwa terdapat aitem no. 2 yang gugur, sehingga total jumlah aitem yang valid berjumlah yakni 11.

Tabel 3. 5 Daya Beda Item Skala Leisure Boredom

Aspek	**No Item**		**Jumlah item**
	Baik	**Daya Beda Kurang**	
Perasaan individu tentang waktu luang yang dimiliki	3,6,7,9,14	-	5
Frekuensi partisipasi kegiatan atau aktivitas	1,2,5,10,11,13, 15,16	-	8
Keinginan sosial tentang waktu luang yang dimiliki	4,8,12	-	3

Hasil analisis table 3.5, diperoleh informasi bahwa pada skala leisure boredom terdiri dari 16 aitem. Berdasarkan hasil uji validitas instrument menghasilkan bahwa semua aitem nya valid.

Tabel 3. 6 Daya Beda Item Skala Adiksi Media Sosial

Aspek	**No Item**		**Jumlah item**
	Baik	**Daya Beda Kurang**	
Virtual Tolerance	1,2,3,4	-	4
Virtual Communication	6,7,8,9	-	4
Virtual Problem	10,11,12,13	-	4
Virtual Information	14,15,16	-	3

Hasil analisis table 3.6, diperoleh informasi bahwa pada skala adiksi media sosial terdiri dari 15 aitem. Berdasarkan hasil uji validitas instrument menghasilkan bahwa semua aitem nya valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan kata yang berasal dari kata *reliability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Suatu instrument dikatakan memiliki reliabilitas apabila adapat dipercaya untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2002). Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00, berarti semakin tinggi reliabilitas (Azwar, 2009). Taraf signifikan yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05 atau 5%. Pengukuran reliabilitas juga dengan menggunakan bantuan komputer dengan program SPSS dengan menggunakan teknik Alfa Cronbach. Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS 25 For windows, dengan ketentuan variable yang dinyatakan reliable jika nilai Croanbach's Alpha > 0,60. Berikut ini adalah hasil perhitungan reliabilitas tiga variable dalam penelitian di bawah ini.

Tabel 3. 7 Hasil Reliabilitas

No	Variable	Reliabilitas	Keterangan
1.	Loneliness	0,907	Reliable
2.	Leisure Boredom	0,927	Reliable
3.	Adiksi Media Sosial	0,844	Reliable

Berdasarkan table 3.7 diatas menunjukkan bahwa Cronbach's Alpha dari skala *Loneliness* memiliki koefisien sebesar 0,907. Oleh karena itu skala *loneliness* dinyatakan reliable karena koefisien Cronbach's Alpha mendekati angka 1. Pada skala *Leisure boredom* juga reliable karena memiliki nilai koefisien Cronbach's sebesar 0, 927. Dan yang terakhir yakni skala adiksi media sosial memiliki koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,844 oleh karena itu skala adiksi media sosial dinyatakan reliable.

H. Teknik analisis data

Analisis data adalah langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Menurut Soegiyono (2011 : 200) analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Tujuannya adalah untuk mendapatkan 33ndependen dari hasil penelitian.

Data yang diperoleh dari independen skala diuji kembali dengan uji asumsi untuk memastikan persamaan regresi konsisten, tidak ada bias, dan tepat dalam estimasi. Adapun uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut :

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebenarnya normal atau tidak. Pedoman yang digunakan untuk normal tidaknya sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka data dikatakan normal, sedangkan apabila $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak normal Azwar (2018). Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 25 for windows.

b. Uji Linieritas Berganda

   Uji Linieritas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi data penelitian. Jika kolom linearity nilai probabilitas nya atau $p < 0,05$, maka dapat dikatakan linier. Uji linieritas diuji dengan menggunakan Compare mean test for Linearity dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 25 for windows.

c. Uji Multikolinearitas

   Uji Multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui apakah model regresi terdapat korelasi antar variable 33ndependent. Salah satu cara mendeteksi ada atau tidaknya gejala multikolinieritas yakni dengan menggunakan metode tolerance dan VIF. Menurut Ghozali

(2016) menyatakan bahwa uji multikolinearitas variable dua independent harus terbebas dari gejala multikolinearitas , gelaja ini ditunjukkan dengan adanya korelasi yang signifikan antar variable Independent. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variable bebas atau tidak adanya gejala multikolinieritas.

2. Uji Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui karakteristik responden. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data yang telah didapatkan peneliti berupa angka-angka. Analisis deskripsi berkaitan dengan kategorisasi data, dimana bertujuan untuk mengelompokkan individu pada jenjang tertentu berdasarkan suatu kontinum yang sesuai dengan atribut yang diukur. Data mentah yang diperoleh penelitian akan diolah menjadi beberapa tahapan yakni mencari mean, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 25 for windows.

Selanjutnya adalah menentukan kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu dalam suatu kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Dimulai dari kategorisasi tinggi, sedang dan rendah. Kategorisasi ini dengan menggunakan rumus seperti dibawah ini:

Tabel 3. 8 Kriteria Jenjang

Kriteria jenjang	**Kategori**
X> M + 1 SD	Tinggi
M – 1 SD ≤ X ≤ M + 1 SD	Sedang
X < M – 1 SD	Rendah

3. Uji Hipotesis dengan Uji Regresi Linear Berganda

Penelitian ini menggunakan dua variable independen X1 dan X2, dan satu variable dependent Y. Analisis ini digunakan untuk mencari hubungan X1 dengan Y dan X2 dengan Y, menggunakan teknik regresi linier berganda. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2019-2020.

BAB IV
HASIL & PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan menggunakan responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang angkatan 2019 dan 2020. Karakteristik sample penelitian yaitu mahasiswa semester akhir, yang sedang aktif mengerjakan skripsi, dan aktif menggunakan media sosial. Dari keseluruhan mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 ditemukan sebanyak 85 mahasiswa yang terlibat dalam responden peneliti.

Tabel 4. 1 Kategori Sample Penelitian

Kategori	Jumlah
Laki-laki	37
Perempuan	48
Angkatan 2020	79
Angkatan 2019	6
Perantau	67
Bukan Perantau	18

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Agustus- November 2023 dengan menggunakan penyebaran kuesioner melalui google form atau pengambilan data secara online. Penyebaran kuesioner dilakukan peneliti secara personal dan menyebarkan google form pada grup mahasiswa Psikologi Angkatan 2020 & 2019. Penggunaan google form ini lebih memudahkan dalam pengumpulan data yang langsung berbentuk digital. Total jumlah subjek pada penelitian ini yakni sebanyak 85 orang.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

a. Deskriptif Data Penelitian

Analisis deskriptif untuk setiap variable penelitian digunakan untuk melihat rata-rata hitung (M), simpangan baku (SD), median (Me). Tujuan dari analis deskriptif yakni untuk mendefinisikan kecenderungan sebaran data dari masing-masing variable penelitian yakni loneliness (X1), leisure boredom (X2), dan adiksi media sosial (Y). Analisis deskriptif pada penelitian ini dilakukan secara empiric, yakni dengan menggunkana SPSS 25.0 *For Windows*.

Tabel 4. 2 Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Loneliness	85	14	40	28.13	5.584
Leisure Boredom	85	22	52	38.05	5.652
Adiksi Media Sosial	85	17	57	41.35	6.926
Valid N (listwise)	85				

Pemaparan data hasil analisis deskripsi untuk menghitung nilai mean dan standar deviasi dari variable *loneliness, leisure boredom* dan adiksi media sosial dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1) Berdasarkan table di atas skor skala loneliness dari yang tertinggi yakni 40 dan terendah adalah 14 dengan mean sebesar 28, 13 dan nilai standar deviasi sebesar 5,584.

2) Berdasarkan table di atas skor leisure boredom dari yang tertinggi yakni 52 dan terendah adalah 22 dengan mean sebesar 38,05 dan nilai standar deviasi sebesar 5,652.
3) Berdasarkan table di atas skor skala adiksi media sosial dari yang tertinggi yakni 57 dan terendah adalah 17 dengan mean sebesar 41,35 dan nilai standar deviasi sebesar 6,926.

b. Kategorisasi Data Penelitian

Pada penelitian ini akan menganalisa tingkat loneliness, tingkat leisure boredom dan tingkat perilaku adiksi media sosial pada mahasiswa semester akhir perantau fakultas psikologi UIN Maulana malik Ibrahim dengan meninjau beberapa kategorisasi.

1) Kategorisasi *Loneliness*

Setelah mengetahui nilai mean dan standar deviasi melalui analisis deskriptif sehingga dapat diketahui tingkat kategorisasi *Loneliness* pada table berikut :

Tabel 4. 3 Tabel Kategorisasi Lonliness

Rumus	**Kriteria jenjang**	**Kategori**
X >M + 1 SD	X> 34	Tinggi
M-1SD ≤ X < M + 1SD	23 – 34	Sedang
X < M -1 SD	X < 23	Rendah

Adapun hasil kategorisasi pada variable kebermaknaan hidup adalah sebagai berikut :

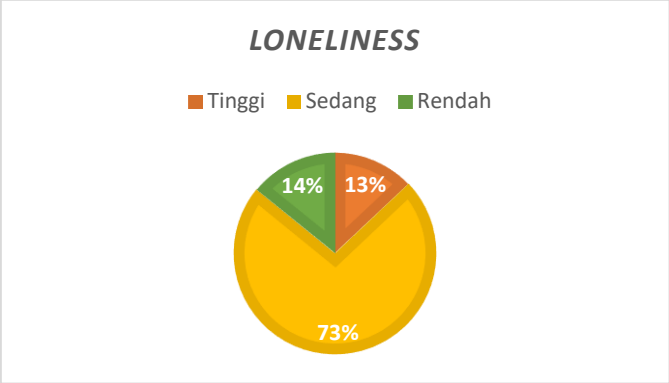
Tabel 4. 4 Hasil Kategorisasi Lonliness

Kategorisasi	**Frekuensi**	**Persentase**
Rendah	12	14%
Sedang	62	73%
Tinggi	11	13%

Berdasarkan hasil kategorisai variabel kebermaknaan hidup menunjukkan bahwa terdapat 12 orang dengan kategorisasi rendah, 62 orang dengan kategorisasi sedang, serta 11 orang dengan kategorisasi tinggi. Sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa persentase pada kategorisasi rendah sebesar 14 %, sedang 73 %, dan tinggi 13%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa loneliness mahasiswa semester akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim terbanyak berada pada kategori sedang.

Diagram kategorisasi tingkat loneliness pada subjek penelitian dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4. 1 Diagram Kategorisasi Tingkat Lonliness



2) Kategorisasi *Leisure Boredom*

Setelah mengetahui nilai mean dan standar deviasi melalui analisis deskriptif sehingga dapat diketahui tingkat kategorisasi kecerdasan emosional pada table berikut :

Tabel 4. 5 Kategorisasi Leisure Boredom

Rumus	**Kriteria jenjang**	**Kategori**
X >M + 1 SD	X> 44	Tinggi
M – 1SD ≤ X< M + 1SD	32-44	Sedang

X < M -1 SD	X < 32	Rendah

Adapun hasil kategorisasi pada variable kebermaknaan hidup adalah sebagai berikut :

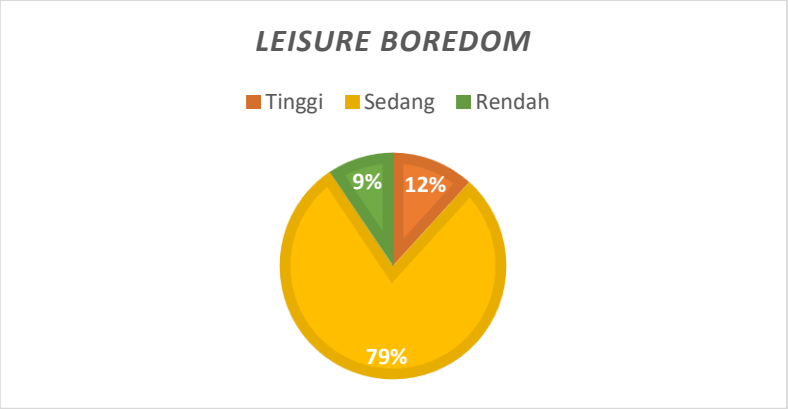
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Leisure Boredom

Kategorisasi	**Frekuensi**	**Presentase**
Rendah	8	9 %
Sedang	67	79 %
Tinggi	10	12 %

Berdasarkan hasil kategorisai variable leisure boredom menunjukkan bahwa terdapat 8 orang dengan kategorisasi rendah, 67 orang dengan kategorisasi sedang, serta 10 orang dengan kategorisasi tinggi. Sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa persentase pada kategorisasi rendah sebesar 9 %, sedang 79 % , dan tinggi 12 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa leisure boredom mahasiswa semester akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim terbanyak berada pada kategori sedang.

Diagram kategorisasi tingkat kebermaknaan hidup pada subjek penelitian dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4. 2 Diagram Kategorisasi Tingkat Leisure Boredom



3) Kategorisasi Perilaku Adiksi Media Sosial

Setelah mengetahui nilai mean dan standar deviasi melalui analisis deskriptif sehingga dapat diketahui tingkat kategorisasi perilaku adiksi media sosial pada table berikut :

Tabel 4. 7 Kategorisasi Perilaku Adiksi Media Sosial

Rumus	**Kriteria jenjang**	**Kategori**
X >M + 1 SD	X> 48	Tinggi
M-1SD ≤ X < M + 1SD	34 – 48	Sedang
X < M -1 SD	X < 34	Rendah

Adapun hasil kategorisasi pada variable perilaku adiksi media sosial adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 8 Hasil Kategorisasi Perilaku Adiksi Media Sosial

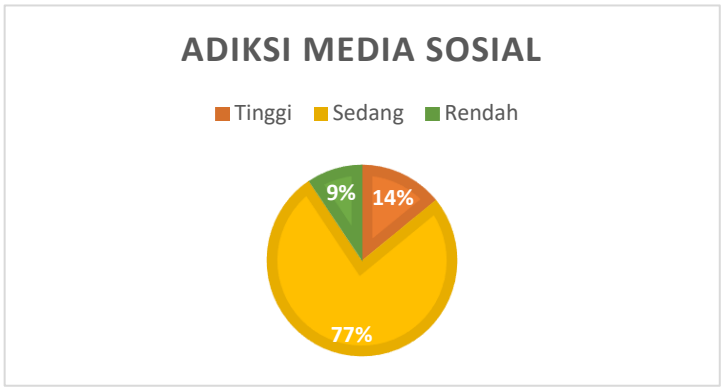
Kategorisasi	**Frekuensi**	**Presentase**
Rendah	8	9 %
Sedang	65	77 %

Tinggi	12	14 %

Berdasarkan hasil kategorisai variable adiksi media sosial menunjukkan bahwa terdapat 8 orang dengan kategorisasi rendah, 65 orang dengan kategorisasi sedang, serta 12 orang dengan kategorisasi tinggi. Sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa persentase pada kategorisasi rendah sebesar 9 %, sedang 77 % , dan tinggi 14 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku adiksi media sosial mahasiswa semester akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim terbanyak berada pada kategori sedang.

Diagram kategorisasi tingkat kebermaknaan hidup pada subjek penelitian dapat dilihat sebagai berikut :

Gambar 4. 3 Diagram Kategorisasi Tingkat Perilaku Adiksi Media Sosial



2. Uji Asumsi

a. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah ata terdistribusi normal atau tidak (Priyatno, 2016). Pada uji normalitas ini menggunakan metode uji one sample Kolmogrove-Smirnove dengan bantuan SPSS 25.0 For windows. Hasil uji normalitas sebagai berikut.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Tes

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		85
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.56768928
Most Extreme Differences	Absolute	.084
	Positive	.084
	Negative	-.050
Test Statistic		.084
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

Berdasarkan data yang tertera pada table di atas, dapat diproleh nilai signifikansi dari uji Kolmogrov-Smirnov sebesar 0,200 > 0,050 yang berarti data terdistribusi normal dengan pengambilan data sebanyak 85 responden. Berdasarkan keputusan signifikansi apabila data dikatakan normal jika nilai signifikansi >0,05.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variable-variable yang memiliki hubungan linier atau tidak (Priyatno, 2016). Data dikatan linier apabila nilai signifikansi deviation from linierity lebih besar dari 0,05. Berikut hasil uji linieritas menggunakan bantuan aplikasi SPSS.

Tabel 4. 10 Uji Linieritas

Variable	Sign. Deviation From linierity	Keterangan

Loneliness	0,114	Linier
Leisure Boredom	0,057	Linier

Berdasarkan data yang ada pada table 4.8 tersebut, nilai signifikansi Deviation From Linierity pada table *loneliness* yakni sebesar 0,114 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang linier antara variable loneliness dengan adiksi media sosial. Sedangkan, Nilai signifikansi *Deviation From Linierity* pada *Leisure Boredom* sebesar 0,057 yang berarti terdapat hubungan yang linier antara *lleisure boredom* dengan adiksi media sosial.

c. Uji Multikolinieritas

Uji Multikolieritas bertujuan untuk melihat adanya model regresi yang ditemukan memiliki korelasi antara variable bebas. Model regresi yang baik seharusnya tidak adanya korelasi antara variable bebas atau tidak terjadi gejala multikolinieritas. Uji multikolinieritas pada penelitian menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Berikut di bawah ini table hasil uji multikolinieritas:

Tabel 4. 11 Uji Multikolinieritas

Variable	Tolerance	VIF	Keterangan
Loneliness	0,901	1,110	Ortognal
Leisure Boredom	0,901	1,110	Ortognal

Berdasarkan hasil table 4.9 tersebut dapat diperoleh nilai tolerance variable *loneliness* dan *leisure boredom* sebesar 0,901 yang berarti lebih besar dari 0,10. Sedangkan nilai Variance Inflation Factor (VIF) kedua variable tersebut yakni 1,110 lebih kecil dari 10,00. Sehingga, dapat

disimpulkan bahwa diantara dua variable bebas tidak terdapat korelasi atau tidak terjadi multikolinieritas.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk melihat adanya pengaruh variable X1 (*loneliness*) dan variable X2 (*leisure boredom*) terhadap variable Y (adiksi media sosial). Pada penelitian ini menggunakan analisis linier berganda (*multiple linier regression*) dengan bantuan aplikasi SPSS, berikut hasil analisisnya:

Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	406.110	2	203.055	4.595	.013[b]
	Residual	3623.302	82	44.187		
	Total	4029.412	84			

Berdasarkan hasil perhitungan ANOVA pada table 5.0 menghasilkan nilai F = 4,595 dan P = 0,013 < 0,05 sehingga dapat diartikan bahwa adanya pengaruh antara variable X1 dan X2 secara langsung terhadap Y. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima bahwa *loneliness* dan *leisure boredom* secara berasama-sama berpengaruh terhadap adiksi media sosial pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tabel 4. 13 Hasil Model Summary

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.317[a]	.101	.079	6.647

Berdasarkan table 5.1 di atas diproleh bahwa nilai koefisien detreminasi (R square) sebesar 0,101. Hal ini berarti bahwa *loneliness* dan *leisure boredom* memberikan sumbangsih sebesar 10,1% terhadap adiksi media sosial, dan 89,9 % lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, selain dari *loneliness* dan *leisure boredom*.

Rumus SE (X1-Y) =	BetaX1 x rxy x 100%
	0,255 x 0,294 x 100%
	7,5%
Rumus SE (X2-Y) =	BetaX2 x rxy x 100%
	0,125 x 0,206 x 100%
	2,6%
SE(Total)	SE(X1)% + SE(X2)%
	7,5% + 2,6%
	10,1%

Dari data diatas, dapat diketahui sumbangan efektif variable *loneliness* terhadap adiksi media sosial adalah 7,5%. Kemudian, sumbangan efektif variable *leisure boredom* terhadap adiksi media sosia adalah 2,6%.

Tabel 4. 14 Nilai Standar Koefisiensi

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	26.616	5.415		4.915	.000
	Loneliness	.316	.137	.255	2.309	.023

	Leisure Boredom	.154	.135	.125	1.137	.259

Table 5.2 diatas menunjukkan bahwa nilai standardized Coeffiecient dari pengaruh dua variable loneliness dan leisure boredom terhadap adiksi media sosial. Diketahui nilai signifikansi variabel loneliness sebesar 0,023 < 0,05. Hal tersebut berarti terdapat pengaruh pada variable loneliness terhadap adiksi media sosial. Selanjutnya, t hitung 2,309 yang bernilai positif, artinya terdapat pengaruh positif pada kedua variabel tersebut. Kemudian, diketahui nilai signifikansi variabel leisure boredom sebesar 0,259 > 0,05. Hal ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh pada variable leisure boredom terhadap adiksi media sosial.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkat *loneliness* pada mahasiswa tingkat semester akhir Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan oleh peneliti bahwa mahasisa semester akhir memiliki tingkat loneliness yang dikategorikan sebagai sedang yakni persentase sebesar 73 % dengan 62 orang dari total 85 orang.

Berdasarkan hasil penyebaran angket, hasil analisa mayoritas responden pada aspek *social desirability loneliness* dengan jawaban responden cenderung 3 yang berarti bahwa perasaan kesepian yang disebabkan karna individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan di lingkungannya kontribusi yang besar terhadap adiksi media sosial. Begitupun dengan aspek *despression loneliness* mayoritaas jawaban cenderung 3 yang berarti kesepian yang terjadi karena adanya perasaan terganggu pada seseorang seperti adanya perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berfokus pada kegagalan yang dialami oleh individu memiliki kontribusi yang tinggi terhadap adiksi media sosial.

Hasil kategori yang sedang menunjukkan *loneliness* mahasiswa semester akhir dalam situasi tertentu namun tidak konsisten. Hal ini sejalan dengan kondisi mahasiswa semester akhir dimana lumrahnya diusia dewasa ini mereka mengalami penurunan kuantitas serta kualitas dalam hubungan sosial mereka, seperti teman-teman seangkatan sudah banyak yang lulus atau bekerja, juga ada yang jauh dari keluarga, sehingga membuat mahasiswa semester akhir memiliki kekurangan dalam memenuhi kebutuhan sosial mereka dalam arti mengalami kesepian (Qualter 2015). Penelitian lain yang dilakukan oleh Putra & Winta (2024) menunjukkan mahsiswa perantau menunjukkan loneliness kategori sedang. Selain itu, mahasiswa semester akhir juga dihadapkan dengan ekspetasi orang-orang yang berkaitan dengan kapan ia dapat segera wisuda, dan bekerja dari masyrakat maupun keluarganya sebagai individu yang dianggap cukup dewasa (Herawati & Hidayat, 2020). Hal-hal ini menciptakan kondisi yang tidak diharapkan oleh induvidu, sehingga individu mengalami emosi sedih, bingun, malu, dan tertekan yang dapat menyebabkan ia menarik diri dari lingkungannya (Melalondo & Sarajar, 2024).

Sacara umum, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi loneliness, diantaranya faktor predisposing, seperti yang dinyatakan oleh Perlman dan Peplau (1984), termasuk kesamaan seseorang dengan lingkungan sosialnya, akses dan kemampuan dalam hubungan sosial, dan kepribadian. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Heriana et al. (2021) menemukan bahwa penurunan kualitas pertemanan siswa merupakan faktor utama sebesar 31 persen, atau yang mendapatkan respons terbanyak yang menyebabkan kesepian.

Hal ini sejalan dengan penelitian ini sebab mahasiswa semester akhir biasanya lebih banyak menghabiskan waktu mereka sendiri, tidak sesering mereka dapat berinteraksi lebih lama seperti semester sebelumnya, sehingga membuat mereka kurang akan bersosial dan mulai merasa kesepian. Kemudian, faktor kedua yang turut mempengaruhi loneliness induvidu

adalah faktor precipitate event yaitu faktor kedua yang mempengaruhi kesepian individu. Kondisi ini dianggap dapat menimbulkan rasa kesepian dan menciptakan ketidaksesuaian antara keinginan dan kebutuhan hubungan sosial saat ini dan yang diinginkan. Sebagian besar respons mahasiswa mengatakan bahwa kesendirian, kesedihan, tertekan, dan ekspetasi pada hubungan sosial mereka menyebabkan mereka semakin kesepian di semester akhir. Heriana dan rekan., 2021).

Mahasiswa semester akhir fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim malang, mengalami kesepian dengan rata-rata respon cukup tinggi pada aspek social desbirility loneliness dan desperate *loneliness*, hal ini berarti mahasiswa merasakan kesenjangan antara harapan dan realita kehidupan sosial serta merasa memiliki situasi yang sedih, tidak berharga, dan kurang bersemangat sehingga menyebabkan mahasiswa semester akhir dapat menarik diri dari lingkungan.

Menurut teori Weiss (1947), tingkat kesepian yang cukup tinggi disebabkan oleh keyakinan mahasiswa bahwa mereka belum memenuhi kebutuhan sosial integrasi (kebutuhan untuk bertukar informasi dan pengalaman dengan orang lain) dan kebutuhan emosional, yaitu bimbingan (rasa percaya diri dan sosok yang dapat diandalkan dalam hubungan keluarga) dan attachment (kebutuhan akan kasih sayang atau kedekatan).

Oleh karena itu, untuk menurunkan kesepian pada mahasiswa semester akhir, ia perlu pro aktif untuk melakukan interaksi dengan orang lain, seperti aktif mencari kegiatan diluar kampus dengan teman-teman baru, tetap menjalin komunikasi dengan teman yang lama, menjalin komunikasi dengan orangtua dan keluarga bisa dengan menikmati waktu bersama keluarga atau komunikasi jarak jauh disela-sela waktu mereka. Penyesuaian diri, resiliensi, juga dapat merendahkan rasa kesepian pada induvidu (Melalondo & Sarajar, 2024). Selain itu individu yang mudah menerima perbedaan budaya serta perpisahan dengan orang tua dan teman-temannya lebih mampu mengatasi perasaan kesepian (Pratiwi et al., 2019).

2. Tingkat le*isure boredome* pada mahasiswa yang sedang menjalani tingkat semester akhir Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan oleh peneliti bahwa mahasisa semester akhir memiliki tingkat *leisure boredom* yang dikategorikan sebagai sedang yakni persentase sebesar 79 % dengan 67 orang dari total 85 orang.

Berdasarkan hasil penyebaran angket, hasil analisa mayoritas responden pada aspek atau indikator kedua yaitu frekuensi partisipasi kegiatan atau aktivitas yang dimliki dengan jawaban responden cenderung 3 yang berarti individu yang kurang terampil, tidak dapat mengatur waktu luang. Sebab kebanyakan induvidu dalam proses "mengisi" waktu luangnya, dan menghilangkan rasa bosan yang dirasakan, terkadang melakukan kegiatan yang tidak disukainya lagi-lagi sebab merasa tidak memiliki kegiatan alternatif untuk "mengisi" waktu luangnya.

Berdasarkan hasil kategori yang sedang menunjukkan tingkat leisure boredom, mahasiswa semester akhir menunjukkan gejala rasa bosan yang sedang. Hal ini dapat dilihat dari kecenderungan mayoritas responden yang merasa kurang memiliki keterampilan dalam memanfaatkan waktu luang mereka secara efektif. Kegiatan yang dilakukan mahasiswa sering kali tidak memberikan kepuasan, dan mereka merasa kesulitan dalam menemukan aktivitas alternatif yang lebih produktif. Penelitian yang dilakukan oleh Indira (2020), menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada dalam tahap akhir studi cenderung merasa terjebak dalam rutinitas yang tidak menyenangkan, dan mereka seringkali mengalami kesulitan dalam mengalokasikan waktu secara efektif, yang berujung pada peningkatan tingkat kebosanan yang sedang.

Pada dasarnya, *leisure boredom* adalah suatu kondisi di mana individu merasa tidak puas dengan waktu luangnya, dan tidak dapat menemukan

kegiatan yang menyenangkan ataupun bermanfaat. Faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi atau rendahnya *leisure boredom* pada mahasiswa, menurut teori dari Iso-Ahola (1980), dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kurangnya pilihan kegiatan yang memadai, adanya tekanan akademik yang besar, serta keterbatasan dalam keterampilan manajerial waktu. Mahasiswa semester akhir, dengan fokus pada penyelesaian tugas akhir dan persiapan karir, sering kali merasa tertekan dan kesulitan untuk menemukan keseimbangan antara pekerjaan akademik dan kebutuhan untuk relaksasi yang efektif.

Beberapa faktor yang mempengaruhi tigkat *leisure boredom* pada mahasiswa semester akhir dapat dilihat dalam konteks yang lebih luas, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Larson (2000), Ia menjelaskan bahwa mahasiswa sering kali mengalami penurunan motivasi dan ketidakpuasan terhadap waktu luang mereka, terutama pada saat-saat mendekati akhir masa studi. Salah satu penyebabnya adalah ketidakterlibatan dalam kegiatan yang menyenangkan atau produktif di luar dunia akademik. Penurunan keterlibatan dalam aktivitas sosial dan fisik dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, yang akhirnya memperburuk perasaan bosan yang mereka alami.

Secara keseluruhan, tingkat *leisure boredom* yang sedang pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Malang menggambarkan adanya keseimbangan antara kebosanan yang moderat dan keterlibatan yang terbatas dalam kegiatan produktif atau sosial. Fenomena ini, yang juga dipengaruhi oleh faktor-faktor internal seperti kurangnya keterampilan manajemen waktu, membutuhkan perhatian lebih lanjut untuk mencari solusi yang dapat membantu mereka lebih terlibat dalam kegiatan yang lebih memuaskan dan bermanfaat, baik secara akademik maupun sosial.

3. Tingkat adiksi media sosial pada mahasiswa tingkat semester akhir Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan oleh peneliti bahwa mahasisa semester akhir memiliki tingkat adiksi media sosial yang dikategorikan sebagai sedang yakni persentase sebesar 77 % dengan 65 orang dari total 85 orang.

Berdasarkan hasil penyebaran angket, hasil analisa mayoritas responden pada aspek virtual tolerance dengan jawaban responden cenderung 3 yang berarti bahwa kecanduan media sosial yang terjadi dikarenakan adanya kebutuhan seseorang untuk terhubung terus menerus secara online di media sosial. Begitupun dengan aspek *virtual problem* mayoritaas jawaban cenderung 3 yang berarti kecanduan media sosial yang terjadi karena seseorang merasa nyaman atas pelarian dari dunia nyata dengan apa yang diinginkannya. Sejalan dengan itu, Winther (2013), menyatakan bahwa orang menggunakan media sosial sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan mereka untuk melepaskan diri dari rasa tidak nyaman, tetapi tanpa disadari ini memiliki efek negatif yang lebih besar, yaitu kecanduan media sosial. Dan menurut Sahin (2018), salah satu mekanisme yang digunakan individu untuk mengurangi stres, kesepian, dan depresi adalah pergeseran dari penggunaan normal ke kecanduan media sosial.

Hasil kategori yang sedang menunjukkan adiksi media sosial mahasiswa semester akhir lebih suka menggunakan media sosial karena kurangnya kepercayaan diri mereka pada kemampuan mereka untuk mengekspresikan diri mereka dalam kehidupan nyata. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan, terlalu lama, dan berulang menjadi penyebabnya. Akan tetapi masih bisa membatasi diri dalam mengakses media sosial sehingga didapatkan hasil tingkat sedang. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Andreassen dan Pallesen (2015) mengemukakan bahwa adiksi media sosial adalah ketertarikan berlebihan

yang dirasakan individu terhadap media sosial sehingga menimbulkan perilaku adiksi atau penggunaan secara terus-menerus dan mengganggu aktivitas sosial lain.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Aprilia, dkk (2020), dimana pada aspek *virtual tolerance* memiliki nilai yang cukup tinggi. Hal ini berarti, mahasiswa selalu berusaha untuk dapat terhubung dengan media sosial agar mencapai kepuasan yang diinginkan (Sahin, 2018). Induvidu seperti selalu ingin menggunakan media sosial setiap saat, mencari konektivitas internet agar tetap bisa selalu terhubung dengan media sosial dan menjadikan media sosial sebagai suatu pelarian dari masalah yang terjadi pada kehidupan nyata. Sedangkan, pada aspek dengan nilai tertinggi kedua yaitu virtual problem, mengindikasikan bahwasannya indvidu sebagai mahasiswa semester akhir, dapat memungkinkn memiliki beragam permasalahan sebab sering mengakses media sosial, yang berdampak pada kehidupan sosial, terganggunya kehidupan pendidikan, serta membuat perasaan induvidu semakin buruk (Sahin, 2018). Mahasiswa semester akhir dengan kondisi mengalami tingkat adiksi media sosial yang sedang, dapat mengabaikan tugas akhir perkuliahan, mengabaikan kesehatan fisik, dan menurunkan hubungan dengan keluarga dan teman-teman karena terlalu banyak mengakses media sosial (Sahin, 2018).

4. Perbedaan *Loneliness*, *Leisure Boredom*, & Adiksi media sosial pada mahasiswa perantau & bukan perantau.

a. Loneliness mahasiswa perantau & bukan perantau

Tabel 4. 15 Hasil Uji Independent Sample T-test Lonliness

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Loneliness	Equal variances assumed	2.218	.140	.110	83	.913
	Equal variances not assumed			.131	35.552	.897

Berdasarkan hasil uji independent sample T-tes untuk variable loneliness diatas, didaptkan bahwa nilai sign. 2 tailed sebesar 0,913 > 0,05 yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan loneliess antara mahasiswa perantau dan bukan perantau. Penelitian yang dilakukan oleh Anggriani dan Arswimba (2023) menunujukkan hasil loneliness mahasiswa kost dan pada mahasiswa yang tinggal di rumah dengan orang tua memiliki hasil yang sama.

Hal ini dapat terjadi sebab beberapa faktor. Perlman dan Peplau (1984) menyebutkan bahwa faktor predisposing (faktor kepribadian, demografis, akses dan kemampuan dalam hubungan sosial, kesamaan individu dengan lingkungan sosialnya) itu mempengaruhi kesepian seseorang. Pada faktor sosial, seperti kurangnya dukungan sosial. Individu yang kurang terhubung secara sosial atau memiliki jaringan sosial yang lemah cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi. Selain itu, perubahan signifikan dalam kehidupan sosial, seperti pindah tempat tinggal atau kehilangan hubungan dekat, dapat menjadi pemicu kesepian. Pada faktor lingkungan juga dapat memengaruhi tingkat kesepian. Lingkungan fisik yang kurang ramah atau kurangnya aksesibilitas terhadap tempat-tempat sosial dapat membuat seseorang merasa terisolasi. Tingkat kesepian yang terjadi pada mahasiswa bukan hanya tergantung pada tempat tinggal

mereka, baik tinggal di kost maupun tinggal dirumah bersama orang tua/keluarga, tetapi juga dipengaruhi oleh kepribadiannya.

Kemudian, sejalan dengan Perlman & Perplau (1984), menurut Middlebrook (dalam Fenny Pramasella, 2019) mengatakan bahwa kepribadian menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian, apabila individu memiliki kepribadian yang mampu membangun hubungan interpersonal yang baik, self-esteem yang tinggi, mudah bergaul dan ramah dengan lingkungan tempat tinggalnya maka individu tersebut akan disenangi oleh banyak orang sehingga ia tidak akan merasa kesepian, akan tetapi, apabila induvidu mengalami permasalahan interpersonal, rendahnya self esteem, sehingga menutup diri dari lingkungannya, maka ia akan mengalami keterasingan yang membuat ia merasa kesepian. Sebab, menurut Yurni (2015) menyatakan bahwa individu yang memiliki hubungan interpersonal yang baik maka mereka akan mampu bersosialisasi meskipun ditempat yang asing dan berbeda. Jadi, selain faktor kebutuhan akan bersosial, faktor lingkungan, psikologis, dan kepribadian, faktor interpersonal juga mempengaruhi mahasiswa perantau maupun bukan perantau mengalami kesepian, karena apabila mahasiswa memiliki hubungan interpersonal yang tidak baik dengan teman seperantauan atau orangtua di rumah, maka mahasiswa akan tetap mengalami kekurangan dukungan emosional, sehingga menyebabkan ia merasa kesepian.

b. Leisure Boredom mahasiswa perantau & bukan perantau

Tabel 4. 16 Hasil Uji Independen Sample T-test Leisure Boredom

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances				
F	Sig.	t	df	

						Sig. (2-tailed)
Leisure Boredom	Equal variances assumed	1.054	.308	-.332	83	.741
	Equal variances not assumed			-.306	24.382	.762

Berdasarkan hasil uji independent sample T-tes untuk variable leisure boredom diatas, didapatkan bahwa nilai sign. 2 tailed sebesar 0, 741 > 0,05 yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan leisure boredom antara mahasiswa perantau dan bukan perantau. Hl ini berarti, baik mahasiswa perantau, maupun bukan perantau, dapat saja menglami leisure boredom. Ketika mahasiswa rantau yang berada di kos dapat membuat intensitas interaksi sosial pada mahasiswa rantau menjadi menurun (Pramudia, 2020; Primashandy & Surjaningrum, 2021; Rinaldi, 2021). Mudah bosan, merasa tidak diterima, kesulitan berkomunikasi dengan orang lain, menutup diri, dan sulit memecahkan masalah yang sedang dihadapi adalah beberapa efek negatif yang dapat dirasakan seseorang ketika sendirian (Cosan, 2014).

Disebutkan oleh Fisher (1993) bahwa salah satu faktor dari boredom yakni quantitative underload, yang terjadi ketika seseorang tidak memiliki pekerjaan yang signifikan atau melakukan pekerjaan yang jauh lebih sedikit daripada jumlah pekerjaan yang biasanya dilakukannya.

Begitupula, mahasiswa yang tidak rantau juga mengalami kebosanan. Beirgstein (2009), menyatakan bahwa “kebosanan muncul karena kemalasan, mudah melamun, dan terlibat dalam aktivitas yang monoton”. Fisher (1993) juga mengatakan bahwa qualitative undeload terjadi manakala aktifitas yang dilakukan oleh individu tidak lagi menantang.

Dalam situasi ini, induvidu masih melakukan aktifitas yang cukup tinggi, tetapi mereka merasa aktifitas tersebut terlalu mudah sehingga tidak perlu usaha yang besar untuk menyelesaikannya, yang menyebabkan bosan.

Menurut Wegner (2011) Waktu luang dapat digunakan untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat, namun ada kalanya mahasiswa merasa kesulitan untuk mengisi waktu luangnya dengan produktif, sehingga menimbulkan rasa bosan karena mahasiswa tersebut tidak memikirkan kegiatan yang sedang dilakukannya. Sedangkan mahasiswa lumrahnya memiliki sedikit waktu luang, tetapi mereka harus mempertimbangkan bagaimana mereka dapat menghabiskannya dengan baik dan menyelesaikan tugas mereka sebagai mahasiswa.

c. Adiksi media sosial mahasiswa perantau & bukan perantau

Tabel 4. 17 Hasil Uji Independen Sample T-test Adiksi Media Sosial

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Adiksi Media Sosial	Equal variances assumed	.332	.566	-.641	83	.523

	Equal variances not assumed			-.694	30.149	.493

Berdasarkan hasil uji independent sample T-tes untuk variable adiksi media sosial diatas, didapatkan bahwa nilai sign. 2 tailed sebesar 0, 523 > 0,05 yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan leisure boredom antara mahasiswa perantau dan bukan perantau. Hal ini berarti, baik mahasiswa perantau, maupun bukan perantau, dapat saja mengalami adiksi media sosial.

Menurut Kandell, jika dibandingkan dengan kelompok masyarakat lainnya, mahasiswa lebih cenderung menjadi pengguna media sosial yang kecanduan (dalam Soliha, 2015). Karena mahasiswa sedang berada di fase perkembangan dewasa muda, kondisi psikologis mereka sangat dinamis. Pada usia ini, mahasiswa memiliki ego yang ideal dalam menentukan harapan mereka untuk kehidupan masa depan, yang termasuk melakukan kegiatan sosial dengan intensitas yang tinggi dan dengan berbagai cara untuk mengembangkan identitas diri. Akibatnya, ranah sosial siswa akan lebih luas dan mereka akan merasa perlu untuk menggunakan media untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi yang mereka anggap penting atau inginkan (Hartinah et al., 2019).

Selain itu, terdapat faktor lain yang menyebabkan mahasiswa perantau dan bukan perantau mengalami adiksi media sosial, diantaranya adalah faktor psikologis. Apabila mahasiswa perantau dan bukan perantau khususnya yang berada pada semester akhir, lumrahnya rentan mengalami permasalahan psikologis seperti stres akademik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh B & Hamzah, 2020 ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa

mengalami stres akademik tingkat sedang. Kemudian, faktor sosial juga merupakan faktor pendorong mahasiswa mengalami adiksi media sosial.

Faktor sosial seperti kesulitan untuk berkomunikasi dengan orang sekitarnya, merasakan kesepian yang dikarenakan oleh perasaanya akan ekspetasi sosial dengan kehidupan sosial yang tidak sesuai, hal tersebut menjadikan mahasiswa memilih untuk menggunakan media sosial untuk membuat dirinya merasa nyaman (Rajesh & Rangaiah (2020)). Selain itu tingkat adiksi media sosial pada mahasiswa dapat dipengaruhi faktor intensitas. Ajzen (2005) mengemukakan bahwa intensitas merujuk pada usaha individu dalam melaksanakan tindakan tertentu. Individu yang berusaha secara konsisten cenderung menunjukkan pola perilaku yang sama, yang diarahkan untuk memenuhi kebutuhan mereka. Dalam konteks ini, mahasiswa mungkin terlibat dalam aktivitas media sosial dengan intensitas yang tinggi dan berulang-ulang, membentuk kebiasaan, dengan tujuan memenuhi kebutuhan mereka dan merasakan kepuasan. Seperti penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Univeristas Bina Dharma, mereka mengahabiskan waktu lebih dari lima jam sehari guna mengakses media sosial (Mawardah, dkk 2023).

5. Pengaruh *loneliness* & *leisure boredom* terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa tingkat semester akhir Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil penelitian uji regresi berganda diketahui nilai signifikansi 0,013 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan, variabel *loneliness* dan variabel *leisure boredom* memiki pengaruh terhadap varible adiksi media sosial pada mahasiswa semester akhir. Ketiga variabel tersebut memiiki hubungan positif, artinya semakin tinggi tingkat *loneliness* dan *leisure boredom*, maka semakin tinggi tingkat adiksi media sosial pada mahasiswa semester akhir, begitu pula sebaliknya. Selain itu, pengaruh yang diberikan *loneliness* dan *leisure boredom* terhadap adiksi media sosial adalah sebesar 10,1% menunjukkan pengaruh yang dapat dikatakan kecil. Hal ini terlihat dari sebaran kategorisasi pada *loneliness* dan adiksi media

sosial yang lebih banyak pada tingkat kategori sedang serta sebaran kategorisasi pada *leisue boredom* yang lebih banyak pada tingkat sedang juga. Dan 89 % lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yakni seperti kepribadian, *game online* dan koneksi internet (Jiang dkk., 2017), teman *online*, stres dan kesepian (Moslehpour & Batjargal, 2013).

Menurut Sahin (2018) adiksi media sosial (*social media addiction*) merupakan bentuk perilaku individu yang memusatkan perhatian pada media sosial dengan intensitas waktu penggunaan yang berlebihan. Salah satu tanda seseorang mengalami gejala aiksi media sosial adalah intensitas penggunaan media sosial yang cukup lama. Penelitian yang dilakukan oleh Siregar & Rahayu (2022) ditemukan bahwa beberapa subjek mahasiswa menghabiskan lebih dari 6 jam hanya untuk menggunakan media sosial perharinya. Dalam sehari pemakaian, menggunakan beragam media sosial, dengan tujuan yang berbeda-beda. Mereka merasa butuh akan media sosial guna keperluan komunikasi, mendapatkan informasi terbaru, dan terkadang sebagai bentuk pelarian diri dari suatu masalah yang tidak nyaman. Menurut Neto dan Barrors (2000), ketika induvidu menggunakan media sosial, mereka cenderung merasakan kepuasan, kebahagiaan, dan kebebasan, serta merasa dibutuhkan. Kemudian sebaliknya, ketika tidak dapat menggunakan media sosial, induvidu cenderung merasakan kesepian, cemas, bahkan frustasi. Media sosial adalah cara yang aman untuk berinteraksi secara online daripada berbicara secara langsung bagi mereka yang mengalami kegelisahan saat berinteraksi sosial (Ybarra, Alexander & Mitchell, 2005; Mesch, 2012).

Adanya fasilitas untuk mengakses media sosial, terlebih sebagai mahasiswa, sudah bebas dari kontrol orangtua, membuat mahasiswa dapat leluasa untuk menggunakan media sosial, bahkan menjadi tidak kenal waktu. Apa pun keperluannya, media sosial telah menjadi alat untuk kemudahan dalam kebutuhan secara individual serta kebutuhan akan relasi interpersonal (Siregar & Rahayu, 2022). Kondisi sebagai mahasiswa semester akhir dapat menjadi banyak hal stressor yang mengakibatkan

mahasiswa merasa butuh akan menjalin hubungan interpersonal yang baik, jika terjadi sebaliknya, maka akan membawa induvidu merasa butuh untuk memanfaatkan media sosial. Mahasiswa yang hanya mengambil mata kuliah skripsi dapat merasakan perubahan intensitas dalam hubungan sosial, seperti jarang bertemu dengan teman-teman karena perpisahan jarak atau perbedaan situasi serta mulai adanya perbedaan diantara mahasiswa yang hanya mengambil mata kuliah skripsi, seperti perbedaan dosen pembimbing, jadwal bimbingan, lokasi penelitian, hambatan pengerjaan skripsi, dan tidak ada lagi mata kuliah yang diambil bersama dengan teman-teman di kelas sehingga menyebabkan topik pembicaraan menjadi lebih sedikit (Herianda, dkk 2021). Hal ini sejalan dengan Papalia, Old dan Feldman (2011) yang menyatakan bahwa media sosial menjadi wadah dalam pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional dengan tujuan terhindar dan mengurangi kondisi kesepian.

Hasil perhitungan uji parsial pada variabel *loneliness* 0,023 < 0,05 menunjukkan bahwa loneliness memiliki pengaruh terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sejalan dengan penelitian ini, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Warella & Pratikto (2021), bahwa tinggi rendahnya adiksi media sosial tidak luput dari adanya perasaan kesepian induvidu. Begitupula penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilaksanakan oleh (Andromeda & Kristanti, 2017) menunjukkan bahwa individu lebih sering mengakses media sosial karena merasa bisa terhubung dengan orang lain untuk mengurangi perasaan kesepian walaupun hanya melalui tatap maya. Kesepian ditandai dengan perasaan hampa, perasaan tidak menyenangkan akibat hilangnya keintiman, dan kehilangan hubungan interpersonal (Banerjee & Rai, 2020; Dill & Anderson, 2004; Perlman & Peplau, 1982).

Adiksi media sosial dapat juga dipengaruhi oleh *leisure boredom*. Menurut Iso-Ahola and Weissinger (1990) *leisure boredom* didefinisikan sebagai suatu pandangan terhadap waktu luang yang tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan secara optimal. Kemudian individu yang kurang

terampil, tidak dapat mengatur waktu luang, atau tidak sadar bahwa waktu luangnya tersebut dapat bermanfaat secara psikologis akan lebih membosankan. Menurut oleh Kara (2019) bahwa adiksi internet berpihak pada individu yang tidak melakukan aktivitas fisik dalam mengatasi kebosanan dalam waktu senggangnya.

Hasil perhitungan uji parsial untuk variabel *leisure boredom* 0,259 > 0,05 menunjukkan *leisure boredom* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil ini bertentangan dengan Kosasih (2021) & Kara (2019) bahwa individu dengan *leisure boredom* yang lebih besar memiliki adiksi media sosial yang lebih tinggi. Temuan hasil pada penelitian terdahulu bahwa seseorang dengan *leisure boredom* yang dapat mengalami adiksi terhadap media sosial memperlihatkan bahwa saat ini media sosial sudah menjadi hal yang lumrah digunakan dari keseharian seseorang. individu dengan bosan diwaktu luang dan tidak memiliki keterampilan atau reverensi aktivitas diwaktu luangnya, dapat meningkatkan penggunaan media sosial ketika individu tidak tahu apa yang harus dilakukan dalam mengatasi kebosanan dalam waktu senggang dan gagal dalam memenuhi kebutuhannya sehingga individu menggunakan adiksi media sosial sebagai solusi dalam mengatasi hal tersebut (Aristawati, dkk 2024).

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menemukan bahwa seseorang dengan *leisure boredom* tidak dapat membuat inuvidu mengalami adiksi media sosial. Diketahui dari teori yang dinyatakan oleh Fisher (1993) bahwa diantara faktor penyebab *boredom* yakni *quantitative underload*, dimana manakala seseorang tidak memiliki pekerjaan yang signifikan atau pekerjaan yang dilakukannya pada saat itu jauh lebih sedikit daripada jumlah pekerjaan yang biasa dikerjakannya. Dan *qualitative undeload* terjadi manakala aktifitas yang dilakukan oleh individu tidak lagi menantang. Karena kegiatan yang padat dan monoton yang telah dilakukan selama satu semester atau bahkan lebih, mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih merasa *leisure boredom* dibandingkan mahasiswa tahun pertama dan

kedua. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa rata-rata mahasiswa tingkat akhir hanya mengikuti kegiatan perkuliahan bimbingan skripsi saja dan tidak mengikuti berbagai kegiatan organisasi lainnya.

Disaat induvidu merasa bosan sebab kurangnya aktivitas di waktu luang, maupun bosan sebab monotonnya kegiatan yang ia lakukan, mahasiswa semester akhir fakultas psikologi UIN Maulana alik Ibrahim Malang, lebih memilih untuk mengeksplor kegiatan-kegiatan baru yang dapat menjadi terbuka nya hobi atau potensi baru diluar kegiatan akademik, atau dapat juga memanfaatkan waktu yang membosankan dengan relaksasi sejenak, karena dengan tetap mengalihkan perhatian bosan ke media sosial, hal itu tidak dapat secara efektif mengatasi rasa bosan, bahkan memperburuk rasa bosan. Oleh karena itu, mahasiswa semester akhir dengan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang dapat mengurangi boredom sehingga dapat berpengaruh positif induvidu. Hal tersebut juga menjelaskan bahwa kinerja kognitif akan bekerja dengan baik selaras dengan peningkatan aktivitas fisik serta penurunan leisure boredom (Easterbrook & Meehan, 2017).

Selain temuan yang didapat dari penelitian ini, disadari bahwa masih terdapat beberapa kekurangan dalam penelitian ini. Subjek menentukan lama waktu penggunaan internet berdasarkan pengakuan sendiri sehingga tidak menutup kemungkinan terdapat bias. Untuk penelitian selanjutnya, dapat diarahkan untuk mencari 89 % faktor lainnya yang dapat memengaruhi adiksi media sosial sehingga pemahaman terkait faktor-faktor yang memengaruhi adiksi internet semakin lengkap. Faktor tersebut seperti usia, sosial, intensitas penggunaan media sosial, kemudian, teman *online*, masalah psikologis seperti stress dan kesepian (Moslehpour & Batjargal, 2013).

BAB V
KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan terkait pengaruh *loneliness* dan *leisure boredom* terhadap adiksi media sosial mahasiswa semester akhir, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis data menunujukkan bahwa mahasiswa semester akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, berada pada tingkat loneliness yang dikategorikan sedang yakni dengan persentase sebesar 73 % yaitu 62 orang dari total 85 responden.
2. Hasil analisis data menunujukkan bahwa mahasiswa semester akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, berada pada tingkat *leisure boredom* yang dikategorikan sedang yakni dengan persentase sebesar 79 % yaitu 67 orang dari total 85 orang.
3. Hasil analisis data menunujukkan bahwa mahasiswa semester akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, berada pada tingkat adiksi media sosial yang dikategorikan sedang yakni dengan persentase sebesar 77 % yaitu 65 orang dari total 85 orang.
4. Tidak ada perbedaan antara mahasiswa semester akhir yang merantau dan bukan perantau pada varibble *loneliness*, *leisure boredom*, dan adiksi media sosial.
5. Kontribusi *loneliness* dan *leisure boredom* terhadap adiksi media sosial berdasarkan hasil uji analisis menggunakan analisis linier berganda menghasilkan nilai F = 4,595 dan P = 0,013 < 0,05 sehingga dapat diartikan bahwa adanya pengaruh antara variable X1 dan X2 secara langsung terhadap Y. Oleh karena itu *loneliness* dan *leisure boredom* secara simultan berpengaruh terhadap adiksi media sosial pada mhasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan nilai koefisien detreminasi (R square) sebesar 0,101. Hal ini berarti bahwa *loneliness* dan *leisure boredom* memberikan sumbangsih sebesar 10,1 % terhadap adiksi media sosial, dan 89 % faktor-faktor lain seperti kepribadian, *game online*

dan koneksi internet (Jiang dkk., 2017), teman *online*, stres dan kesepian (Moslehpour & Batjargal, 2013).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat banyak kesalahan dan kekeliruan. Semoga penelitian ini dapat mendatangnya banyak manfaat untuk orang banyak. beberapa hal yang dapat dijadikan rekomendasi untuk berbagai pihak, antara lain :

1. Bagi subjek penelitian

   Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan di atas diketahui bahwa mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada *loneliness*, *leisure boredom*, dan adiksi media sosial yang sedang. Mahasiswa diharapkan untuk mengurangi kondisi kesepian agar tidak muncul perilaku adiksi media sosial, hal-hal yang dapat dilakukan mulai dari menyibukkan diri dengan kegiatan yang positif dan disenangi, memulai serta meningkatkan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Mahasiswa juga perlu memiliki keterampilan dalam memanfaatkan waktu luang, agar tidak mudah merasa bosan, dengan mencoba beberapa kegiatan baru.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya, dapat mengembangkan penelitian sejenis dengan menambah variabel yang terkait dengan adiksi media sosial mengingat faktor yang mempengaruhi adiksi media sosial tidak hanya kesepian. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian berupa eksperimen untuk mengurangi kondisi kesepian, *leisure boredom*, dan menurunkan tingkat media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2013). The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 5 th Edition (DSM-V). United States

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. Current Addiction Reports, 2(2), 175–184. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9

Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network addiction – An overview. Current Pharmaceutical Design, 20(25), 4053-4061. doi:10.2174/13816128113199990616

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self- esteem: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors, 64, 287-293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Andromeda, N., & Kristanti, P. (2017). Hubungan Antara Loneliness Dan Perceived Social Support Dan Intensitas Penggunaan Social Media Pada Mahasiswa. Psikovidya, 21(2), 1–15.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), (2024). Penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia, survei 2024.

Azmi, N. (2019). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FoMo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahaiswa. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Riau.

Azwar, S. 2009. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar. (2011). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baron, Robert., & A, Byrne. (2013). Psikologi Sosial. Jakarta: Erlangga, hal 409

cience/article/pii/S07475632163 02059?via%3Dihub

Dan Religiusitas: Pengaruhnya Terhadap Kecenderungan Adiksi Internet." Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi8(1): 47–56

Devita, M. Hidayah, N & Hendrastomo, G. (2015). Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya)

Dill, J. C., & Anderson, C. A. (2004). Loneliness, shyness, and depression: The etiology and interrelationships of everyday problems in living. The Interactional Nature of Depression: Advances in Interpersonal Approaches., November, 93–125. https://doi.org/10.1037/10311-004

Easterbrook, C. J., & Meehan, T. (2017). The therapeutic relationship and Cognitive Behavioural Therapy: A case study of an adolescent girl with

depression. The European Journal of Counselling Psychology, 6(1), 1–24. https://doi.org/10.5964/ejcop.v6i1.85

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use, 10(4), 191–197.

Halimah Dzar Nurul, Nawangsing Endah. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. Jurnal Riset Psikologi, 1(1), 7-11.

Harahap, F., & Miftahurrahmah, H. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. Acta Psychologia, 2, 153–160.

Hardyani, A., & Ningsih, Y., (2024). Hubungan Loneliness dengan Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Padang. Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial. Vol. 11, No. 02.

Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. Jurnal Keperawatan BSI, 7(1), 123– 133. http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk

Haryanto, A. T. (2019, 10 Maret). Riset Januari 2018: WhatsApp digilai netizen Indonesia. Diunduh dari https://inet.detik.com/cyberlife/d-4461246/riset januari-2019-whatsapp-digilainetizen-indonesia

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine, 40(2), 218–227. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8

Herianda, dkk., (2021). Gambaran kondisi Kesepian Mahasiswa Yang Hanya Mengambil Mata Kuliah Skripsi Program Pendidikan S-1 Universitas Padjajaran. Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession) Vol. 5, No. 3, Desember 2021: 203 - 212

I. A. M. Sifa and D. R. Sawitri, "Hubungan Regulasi Diri dengan Adiksi Media Sosial Instagram pada Siswa SMK Jayawisata Semarang," J. Empati, vol. 7, no. 2, pp. 294–301, 2018.

Iso-Ahola, Seppo E., and Ellen Weissinger. 1990. "Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale." Journal of Leisure Research22(1): 1–17.

Kara, F. M. (2019). Internet addiction: relationship with perceived freedom in leisure, perception of boredom and sensation seeking. Higher Education Studies, 9(2), 131–140

K. S. Young, "Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder," Cyberpsychology & behavior, vol. 1, no. 3, pp. 237–244, 1998.

K. Young, "The evolution of internet addiction disorder," in Internet addiction. Springer, 2015, pp.

Kosasih, Azti Verina Noor Azizah, Sarbini Sarbini, and Agus Mulyana. 2021. *Leisure Boredom* dan Religiusitas: Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet. Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(1), 47–56. https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12352.

Krisnadi,B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Mdia Sosial Pada dewasa Awal: Apakah Damak Dari Kesepian?. JCA Psikologi,Vol., 03, No, 01.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction – A review of the psychological literature. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8, 3528-3552. doi: 10.3390/ijerph8093528

L. A. Arifin And F. A. Rahmadi, "Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Usia 10 – 11 Tahun," Vol. 6, No. 2, P. 9, 2017.

Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara. Jurnal Ilmiah Society, 2(1), 2

Lemmens,S.J., Regina, J.J.M., Patti, M. (2016). The Social Media Disorder Scale (dalam Computers in Human Behavior). tersedia di https://www.sciencedirect.com/s

Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan Alexithymia dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Jakarta Selatan. Scripta score Scientific Medical Journal, 1(2), 1-9.

Levickaite, R. (2010). Generation : X, Y, Z : Networks How Social Form The Concept Of The World Without Borders (The Case Of Lithuania). LIithuania.

M. Griffiths, "Internet addiction: does it really exist?" 1998.

M. Mulawarman and A. D. Nurfitri, "Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan," Bul. Psikol., vol. 25, no. 1, pp. 36–44, 2017.

Mahasiswa Perentauan Di Yogyakarta. Jurnal Pendidikan Sosilogi, 5(3), 1-15

Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan kecanduan sosial media dengan kesepian pada mahasiswa. Acta Psychologia, 2(2), 153-160.

Myers, D. G. (2010). Social Psychology. Tent Edition, ISBN: 978-0-07-337066- 8, 90

Peplau, L. A. Goldston S. (1984). Loneliness Research : A Survey of Empirical Findings. Preventing the Harmful Consequences of Severe and Presistent Loneliness. (Eds.1), 13-46. US : Goverment Printing Office

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy. John Wiley & Sons, Inc

Pradhita, K. &Wulayani, N., (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa: Literature Review. Innovative: Journal Of Social Science Research, Vol., 04, No, 02.

Pramitha, R. (2019). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta. Skripsi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta

Pramasella, F. (2019). Hubungan antara lima besar tipe sifat kepribadian dengan kesepian pada mahasiswa rantau. Psikoborneo, 3(7), 648- 661.

Pratama, M. O., Haritnitha, D., Indriani, S., Denov, B., & Mahayana, D. (2020). Influence factors of social media and gadget addiction of adolescent in Indonesia. Jurnal Sistem Informasi, 16(1), 16-22

Putri, A. I. D, & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung.

Putri, M. A. (2020). Kesepian dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. Journal of Chemical Information and Modeling, 2(1), 5–7.

Rahardjo, N. Qomariyah, I. Andriani, M. Hermita, and F. N. Zanah, "Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement," J. Psikol. Sos., vol. 18, no. 1, pp. 5–16, 2020.

Risdayanti, K. S. (2019). Peranan Fear Of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 3(1), 276-282

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. Journal of personality and social psychology, 39(3), 472.

Sahin, C. (2018). Social media addiction scale -student form: The reliability and validity study. The Turkish Online Journal of Educational Technology, 17(1), 169-182. doi: 10.1037/t72756-000

Saputra, A. (2019). Survei penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa kota padang menggunakan teori uses and gratifications. Jurnal Dokumentasi dan Informasi, 40(2), 207-216

Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. Jurnal Interaksi, 4(1), 1-10.

Tang, J.-H., Chen, M.-C., Yang, C.-Y., Chung, T.-Y., & Lee, Y.-A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. Telematics and Informatics, 33(1), 102–108.

Van den Eijnden, R. J.., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. Computers in Human Behavior, 61, 478–487.

Wazkia, H., & Primanita, Y., Rida. (2023). Pengaruh *Leisure Boredom* Terhadap Phubbing Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Journal Of Social Science Research, Vol 3., No 4.

Winther, D. K. (2013). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. Elsevier Computers in Human Behavior, 31(1), 351–354. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059

W. Rahardjo, N. Qomariyah, I. Andriani, M. Hermita, and F. N. Zanah, "Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement," J. Psikol. Sos., vol. 18, no. 1, pp. 5–16, 2020.

We Are Social, "Digital 2024": Indonesia," 2024. https://andi.link/hootsuite-we-are-social-datadigital-indonesia-2024/

Wegner, Lisa. 2011. "Through the Lens of Peer: Understanding Leisure Boredom and Risk Behaviour in Adolescence." South African Journal of Occupational Therapy 41(1): 18– 24. http://sajot.co.za/index.php/sajot/article/view/15.

Widiyanti, W. (2022). Relationship between narcissistic tendencies and social media addiction in instagram using student university. Academia Open, 7, 10–21070.

Young, K. S. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. CyberPsychology & Behavior, 1(1), 25-28.

Young, K. S., Yue, X. D., & Ying, L. (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. Dalam K. S. Young, & C. N. de Abreau (Penyunt.), INTERNET ADDICTION : A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment (hal. 3-18). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Yuwanto, L. (2010). Causes of mobile phone addiction. Anima Indonesian psychological journal, 25(3), 225- 229.

LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Skala Adiksi Media Sosial

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	T	ST
1	Saya antusias menggunakan media sosial				
2	Saya berusaha mendapatkan koneksi internet guna mengakses media sosial				
3	Saat bangun tidur, saya segera membuka media sosial				
4	Kehidupan terasa hampa tanpa media sosial				
5	Bermain media sosial lebih menarik dilakukan walaupun ada orang disekitar saya				
6	Saya menjadi lebih nyaman mengekspresikan diri saya terhadap orang yang saya kenal di media sosial				
7	Saya lebih suka berkomuniksi melalui media sosial				
8	Saya biasanya menghabiskan waktu di media sosial ketika sedang sendiri				
9	Tugas akhir menjadi terbengkalai sebab penggunaan media sosial yang lama				
10	Ketika tidak dapat menggunakan media sosial, saya merasa hampa				
11	Menggunakan media sosial membuat saya bersemangat				
12	Dunia media sosial membuat saya selalu penasaran akan sesuatu				
13	Dimana saja saya menggunakan media sosial, agar bisa segera mendapatkan suatu informasi				

14	Saya menggunakan media sosial agar mendapatkan informasi terbaru				
15	Saya menggunakan media sosial agar tidak ketinggalan informasi yang dibagikan oleh beberapa grup media sosial				

Lampiran 1. 2 Skala Lonliness

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		S	KD	J	TP
1	Seberapa sering kamu merasa malu untuk bertemu orang?				
2	Seberapa sering kamu merasa tidak memiliki kedekatan emosional dengan orang lain disekitarmu?				
3	Seberapa sering kamu merasa ada orang yang dapat memahami?				
4	Seberapa sering kamu merasa kesepian?				
5	Seberapa sering kamu merasa sedikit memiliki teman?				
6	Seberapa sering kamu merasa tidak dapat menemukan orang untuk bercerita?				
7	Seberapa sering kamu merasa pendapatmu tidak sejalan dengan orang-orang di sekitarmu?				
8	Seberapa sering kamu merasa sudah tidak akrab lagi dengan orang lain?				
9	Seberapa sering kamu merasa hubungan dengan orang lain terasa hampa?				
10	Seberapa sering kamu merasa terasing dari orang lain?				

11	Seberapa sering kamu merasa tidak ada orang yang bisa benar-benar mengerti kamu?				

Lampiran 1. 3 Skala Leisure Boredom

No	Aitem	Pilihan Jawaban			
		SS	S	T	ST
1	Bagi saya, waktu luang itu terasa lama sekali.				
2	Selama waktu luang, saya menjadi sangat fokus dengan kegiatan yang saya lakukan				
3	Waktu luang itu membosankan				
4	Jika saya bisa pensiun sekarang dengan penghasilan yang nyaman, saya akan punya banyak hal menarik untuk dilakukan di sisa hidup saya.				
5	Di waktu senggang, saya merasa membuang-buang waktu saja.				
6	Saya tidak dapat menikmati kegiatan di waktu luang, namun tidak tahu apa lagi yang harus dilakukan.				
7	Waktu luang membuat saya semangat dan ingin melakukan banyak hal				
8	Pengalaman di waktu senggang merupakan elemen penting dalam kualitas hidup saya				
9	Saya selalu senang menantikan waktu luang				
10	Saat waktu luang, saya memiliki keinginan untuk melakukan sesuatu, namun belum tahu aktivitas yang ingin dilakukan.				

11	Kebanyakan waktu santai saya terbuang untuk tidur.				
12	Saat waktu luang, saya senang mencoba aktivitas baru yang belum pernah saya lakukan sebelumnya.				
13	Saya sangat aktif ketika memiliki waktu luang.				
14	Saya tidak begitu tertarik dengan kegiatan di waktu luang.				
15	Saya tidak pandai dalam memanfaatkan waktu luang.				
16.	Di waktu luang, saya selalu memiliki kegiatan yang harus dilakukan.				

Lampiran 1. 4 Tabulasi Adiksi media sosial sebelum & sesudah uji validitas

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**Total**
3	3	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	36
3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	38
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	35
3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	35
3	4	3	1	1	1	1	3	3	1	2	3	3	4	4	37
4	4	3	3	2	2	2	4	3	2	3	4	4	4	4	40
3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	42
4	4	3	4	2	2	2	4	3	2	3	3	4	4	4	48
3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	4	3	41
4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	50
3	3	2	3	2	1	3	3	4	2	2	3	3	3	3	40
4	4	4	4	1	3	2	4	4	1	4	4	4	4	4	51
3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	40
3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	39

3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	39
3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	36
3	4	2	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	4	4	44
3	4	2	1	1	1	2	4	3	1	2	4	3	4	4	39
3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	40
4	3	2	1	2	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	38
4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	51
4	3	4	4	2	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	48
3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	43
3	3	2	2	1	3	2	4	1	2	2	3	4	4	3	39
2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	1	3	3	2	31
2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	30
3	2	1	1	2	2	2	3	1	2	3	3	4	4	3	36
3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	3	2	38
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	40
2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	34
4	4	2	3	2	3	2	4	3	2	3	4	4	4	2	46
3	4	3	4	2	2	1	3	4	4	3	4	3	4	4	48
4	4	4	3	2	3	1	4	2	4	3	3	3	4	4	48
4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	55
3	3	3	3	2	2	1	3	1	2	2	3	3	3	3	37
3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	41
3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	39
4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	57
3	1	3	2	1	2	2	4	4	1	2	4	4	3	3	39
3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	39
4	4	4	4	2	2	2	4	3	4	2	3	4	4	4	50
3	4	4	2	3	4	2	4	1	3	3	3	3	3	4	46
4	3	3	2	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	1	35

3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	43
3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	44
3	3	2	1	3	3	2	4	3	2	3	4	4	3	4	44
3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	4	3	39
4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	55
3	3	4	3	1	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	44
3	3	1	4	2	2	3	4	1	3	3	3	4	4	4	44
4	4	3	4	2	1	3	4	3	4	3	3	3	3	4	48
4	4	3	2	1	2	2	3	2	2	3	4	2	3	3	40
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	17
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	41
3	4	4	4	1	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	49
4	4	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	45
2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	37
3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	36
3	3	3	2	2	4	2	4	2	3	3	3	4	4	2	44
3	4	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	44
3	3	1	2	1	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	32
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
3	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	3	1	4	3	29
3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	38
3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	47
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	42
3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	39
3	4	2	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	49
4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57
3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	41
1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	23
4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	52

4	4	2	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	43
3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	42
3	2	4	2	2	2	2	4	4	2	3	3	3	4	4	44
3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	49
3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	1	34
2	3	1	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	32
3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	47
3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	2	3	2	3	40
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	35
3	3	1	1	2	3	2	3	1	1	3	2	2	3	3	33
3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	43

Lampiran 1. 5 Tabulasi lomliness sesudah uji validitas

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**Total**
3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	24
2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	30
4	4	1	4	4	3	3	3	4	3	3	36
3	3	2	3	1	3	3	1	3	1	1	24
1	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	30
1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	26
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	30
3	4	3	3	4	4	2	4	2	3	3	35
3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	25
3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	25
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	34
3	4	2	1	1	1	3	2	2	1	2	22
2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	24
3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	36
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	31

2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	28
2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	17
1	1	2	3	2	1	3	2	2	2	2	21
3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	27
4	3	2	3	3	3	3	4	2	4	3	34
3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	39
3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	26
3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	34
3	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	21
2	3	2	2	4	1	3	2	2	2	2	25
1	1	2	2	1	3	3	1	1	1	3	19
2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	17
3	2	1	3	2	3	2	2	3	1	1	23
4	2	2	4	3	4	3	2	3	2	2	31
3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	29
3	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	32
2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	25
4	3	3	3	4	1	2	3	2	2	1	28
3	2	2	3	4	2	2	3	1	2	2	26
2	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	26
3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	29
3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	29
2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	24
1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	38
2	3	1	3	2	4	4	4	3	2	4	32
3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	3	27
2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	26
2	3	2	4	4	3	3	3	3	4	2	33
3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	37
3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	28

3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	26
2	2	2	1	4	3	3	3	2	3	3	28
2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	24
2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	34
2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	25
1	2	1	3	2	1	3	2	2	2	2	21
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	32
2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	20
1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	3	17
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	40
1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	14
3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	28
4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	32
3	3	1	3	3	1	3	3	2	3	3	28
3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	35
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	35
2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	26
2	2	3	4	4	4	2	3	1	3	4	32
2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	23
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	23
3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	28
3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	29
3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
3	3	3	2	2	2	3	2	1	1	3	25
3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	38
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	31
3	2	1	2	4	4	3	3	3	3	4	32
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	34
2	2	3	2	3	2	2	3	1	1	1	22

3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	33
3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	32
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	31
1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	23
2	3	3	1	3	2	3	1	1	1	1	21
3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	33
2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	1	24
3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	3	26
3	2	3	3	2	4	1	2	2	3	3	28
3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	38

Lampiran 1. 6 Tabulasi Lonliness sebelum uji validitas

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**Total**
3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	32
2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	24
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	29
2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	30
2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	30
2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	30
3	1	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	40
2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	17
3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	32
2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	30
4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	43
2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	32
3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
4	2	2	3	3	4	2	3	4	3	2	3	35
2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	26

3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	24
2	1	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	27
3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	33
3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	36
4	2	3	2	4	4	3	3	4	2	3	3	37
2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	29
2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	17
3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	42
3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	32
2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	38
3	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	41
3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	37
3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	33
3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	33

Lampiran 1. 7 Tabulasi Leisure Boredom sebelum & sesudah uji validitas

1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**14**	**16**	**Total**
2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	4	4	45
3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	44
4	3	3	2	4	2	2	1	2	4	4	2	2	2	4	1	42
2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	34
2	1	4	1	4	4	1	1	1	2	2	1	1	4	4	1	34
3	3	4	2	4	2	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	37
3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	39
2	1	1	2	4	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	25
2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	38
2	1	1	1	1	1	2	2	3	4	3	4	2	4	4	1	36
3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	1	3	3	3	4	3	48
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16

2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	33
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	45
3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	34
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	34
2	2	1	1	2	1	1	1	1	4	3	2	2	1	2	2	28
2	2	4	1	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	4	52
2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	32
2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	30
4	3	2	1	4	3	1	1	1	3	4	3	4	2	4	3	43
2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	42
2	2	2	4	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	36
2	1	3	1	3	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	2	32
2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	42
2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34
2	1	2	1	2	2	1	2	1	4	1	2	2	2	1	1	27
2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	42
3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	40
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	33
2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	45
2	2	1	1	3	2	1	1	1	2	3	2	3	3	1	1	29
4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	2	4	3	2	3	2	45
2	2	2	1	1	2	2	2	1	4	4	2	3	3	3	3	37
3	2	4	2	4	4	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	46
2	1	4	1	2	2	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	26
3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	36
3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	43
4	1	1	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	4	1	34
2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	4	2	2	36
3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	42
2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	43

1	3	4	1	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	51
2	3	2	4	4	4	2	2	2	4	2	3	3	1	3	3	44
2	2	4	1	4	3	1	2	2	4	3	2	2	2	3	3	40
3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	36
1	2	1	1	3	1	3	2	2	2	1	3	3	2	4	1	32
3	2	3	1	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	33
2	2	3	1	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	39
4	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	26
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	1	33
2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	3	3	33
2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	30
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	22
3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	44
3	2	4	1	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	1	1	36
1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	4	28
2	2	2	1	2	2	3	2	1	3	4	1	3	2	3	2	35
2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	43
2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	35
2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	28
2	3	2	1	3	3	3	2	2	4	4	2	1	3	4	2	41
2	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	44
2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	4	3	42
4	2	4	1	3	2	1	1	1	4	2	1	2	2	1	2	33
2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	36
2	2	2	1	2	2	2	1	1	4	2	1	1	1	1	1	26
2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	39
3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	41
2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	45
3	3	3	2	4	4	1	2	1	4	4	2	3	2	4	1	43
3	2	3	1	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	40

3	2	3	2	4	3	2	2	4	3	1	2	4	3	4	2	44
3	3	3	1	4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	43
2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	38
2	3	2	1	4	3	2	2	1	3	4	2	3	2	4	3	41
3	2	4	1	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	46
2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	32
2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	41
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	33
4	2	3	1	4	4	1	2	1	3	4	1	3	3	4	1	41
3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	37
2	2	2	1	3	3	3	2	1	4	2	3	3	2	4	2	39
2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	31
3	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	39

Lampiran 1. 8 Tabel validitas putaran pertama Variabel Lonliness

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	28.9667	36.447	.561	.903
VAR00002	29.6667	42.299	-.161	.927
VAR00003	29.0000	34.966	.693	.897
VAR00004	29.2000	36.579	.537	.904
VAR00005	28.6333	36.792	.570	.903

VAR00006	28.7667	31.702	.824	.889
VAR00007	28.8667	33.223	.744	.894
VAR00008	28.9000	37.197	.532	.904
VAR00009	28.7333	32.340	.852	.888
VAR00010	29.0000	34.276	.727	.895
VAR00011	28.9000	32.369	.830	.889
VAR00012	28.9667	32.999	.788	.891

Lampiran 1. 9 Tabel validitas putaran kedua Variabel Lonliness

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X101	25.5647	27.415	.388	.845
X102	25.5765	25.652	.595	.829
X103	25.8353	30.544	.012	.870
X104	25.3882	25.740	.588	.829
X105	25.2824	24.324	.629	.825
X106	25.5647	24.654	.602	.828
X107	25.5059	27.872	.418	.842
X108	25.5529	25.964	.648	.826
X109	25.7529	25.498	.638	.826

X110	25.6941	24.691	.711	.819
X111	25.5765	25.485	.604	.828

Lampiran 1. 10 Tabel Reliabilitas Lonliness

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.847	11

Lampiran 1. 11 Tabel Validitas Leisure Boredom

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X201	34.8118	42.369	.192	.827
X202	35.0706	40.066	.550	.809
X203	34.7765	39.699	.409	.815
X204	35.4353	42.487	.143	.831
X205	34.4588	38.799	.429	.814
X206	34.6941	37.143	.670	.797
X207	35.0941	38.991	.545	.807
X208	35.2353	40.468	.484	.812
X209	35.2706	39.414	.476	.811
X210	34.2118	41.883	.242	.824
X211	34.6118	38.121	.450	.813
X212	35.0706	41.233	.330	.819
X213	34.7529	38.617	.580	.805
X214	34.9647	40.415	.402	.815

X215	34.5294	37.609	.519	.807
X216	35.0118	38.821	.519	.808

Lampiran 1. 12 Tabel Reliabilitas Leisure Boredom

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.823	16

Lampiran 1. 13 Tabel Validitas Adiksi Media Sosial

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	39.8333	26.626	.382	.840
VAR00002	39.7667	25.289	.518	.832
VAR00003	40.3000	25.459	.493	.834
VAR00004	40.2000	24.372	.600	.827
VAR00005	40.6000	26.800	.313	.846
VAR00006	40.6667	24.989	.538	.831
VAR00007	40.3333	26.299	.444	.837

VAR00008	39.8000	25.890	.535	.832
VAR00009	40.3667	26.447	.461	.836
VAR00010	40.5000	25.707	.509	.833
VAR00011	40.3000	26.493	.646	.830
VAR00012	40.0000	26.207	.493	.834
VAR00013	40.1000	26.990	.534	.834
VAR00014	39.8000	27.338	.398	.839
VAR00015	39.9000	27.334	.339	.842

Lampiran 1. 14 Tabel Reliabilitas Adiksi Media Sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.844	15

Lampiran 1. 15 Tabel Linieritas

Variable	Sign. Deviation From linierity	Keterangan
Loneliness	0,114	Linier
Leisure Boredom	0,057	Linier

Lampiran 1. 16 Tabel Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		85
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.56768928
Most Extreme Differences	Absolute	.084
	Positive	.084
	Negative	-.050
Test Statistic		.084
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

Lampiran 1. 17 Tabel Uji Multikolonieritas

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	26.616	5.415		4.915	.000		
	Loneliness	.316	.137	.255	2.309	.023	.901	1.110
	Leisure Boredom	.154	.135	.125	1.137	.259	.901	1.110

a. Dependent Variable: Adiksi Media Sosial

Lampiran 1. 18 tabel Regresi Berganda (F)

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	406.110	2	203.055	4.595	.013[b]
	Residual	3623.302	82	44.187		
	Total	4029.412	84			

Lampiran 1. 19 tabel t/parsial

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	26.616	5.415		4.915	.000
	Loneliness	.316	.137	.255	2.309	.023

	Leisure Boredom	.154	.135	.125	1.137	.259

Lampiran 1. 20 Tabel Koefisien Determinasi

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.317[a]	.101	.079	6.647

Lampiran 1. 21 Tabel Uji Korelasi

Correlations

		Loneliness	Leisure Boredom	Adiksi Media Sosial
Loneliness	Pearson Correlation	1	.315**	.294**
	Sig. (2-tailed)		.003	.006
	N	85	85	85
Leisure Boredom	Pearson Correlation	.315**	1	.206
	Sig. (2-tailed)	.003		.059
	N	85	85	85
Adiksi Media Sosial	Pearson Correlation	.294**	.206	1
	Sig. (2-tailed)	.006	.059	
	N	85	85	85

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