

**PENGARUH *LONELINESS* DAN KONTROL DIRI TERHADAP
INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA
DEWASA AWAL DI KOTA MALANG**

SKRIPSI



Oleh

CILIKA AIDAH

NIM. 19410089

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

2025

HALAMAN JUDUL
PENGARUH *LONELINESS* DAN KONTROL DIRI TERHADAP
INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
PADA DEWASA AWAL DI KOTA MALANG

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Cilika Aidah

19410089

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2025

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *LONELINESS* DAN KONTROL DIRI TERHADAP
INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL
DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Oleh :

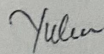
CILIKA AIDAH

19410089

Telah Disetujui Oleh :

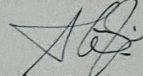
Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si NIP.

197007242005012003



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si NIP.

199004102020122004

Mengetahui,

Ketua Program studi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



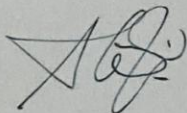
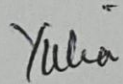
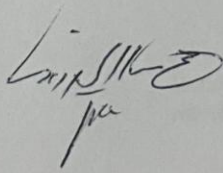
Yusuf Ratu Adung, MA

NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH LONELINESS DAN KONTROL DIRI TERHADAP
INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
PADA DEWASA AWAL DI KOTA MALANG
SKRIPSI

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal.....2025

Susunan Dewan Penguji

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Aprilia Mega Rosdiana M.Si</u> NIP. 199004102020122004		21 Maret 2025
Ketua Penguji <u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si</u> NIP. 197007242005012003		18 Maret 2025
Penguji Utama <u>Muhammad Jamaluddin M.Si</u> NIP. 198011082008011007		21 Maret 2025

Disahkan oleh,
Dekan




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

NOTA DINAS 1

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:

**PENGARUH *LONELINESS* DAN KONTROL DIRI TERHADAP
INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL
DI KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Cilika Aidah

NIM : 19410089

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang, 17 Februari 2025

Dosen Pembimbing 1



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP. 197007242005012003

NOTA DINAS 2

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:

**PENGARUH *LONELINESS* DAN KONTROL DIRI TERHADAP
INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL
DI KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Cilika Aidah
NIM : 19410089
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang, 17 Februari 2025
Dosen Pembimbing 2



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si
NIP. 199004102020122004

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cilika Aidah

NIM : 19410089

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang peneliti buat dengan judul **“Pengaruh *Loneliness* dan Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Dewasa Awal di Kota Malang”** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari terdapat *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian, surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar maka peneliti siap menerima sangsi.

Malang, 17 Februari 2025

Pe



Cilika Aidah

19410089

MOTTO

**"Social media should improve your life, not become your life."
- Anonim**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamin, puja dan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, serta kelancaran dalam menyelesaikan skripsi dari awal hingga akhir.

Peneliti mempersembahkan karya penelitian ini kepada orang-orang yang sangat berarti, yaitu :

1. Cinta pertama peneliti, Ayahanda Aco.M. Terima kasih sebesar-besarnya peneliti berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat, dan doa yang diberikan selama ini. Terima kasih karena sudah berusaha menyayangi meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi peneliti yang tidak sempurna.
2. Pintu surgaku, Ibunda Salipah. Beliau memang tidak sempat menyelesaikan bangku pendidikan, karena adanya suatu alasan. Namun, beliau mampu mengajarkan peneliti untuk berani mengejar cita-cita, selalu memastikan peneliti tidak pernah kekurangan apapun, dan hanya menginginkan peneliti memiliki hidup yang lebih baik dari beliau. Terima kasih atas cinta yang tulus meski sebagai anak, peneliti memiliki banyak kekurangan. Terima kasih sudah menjadi tempat untuk pulang, bu.
3. Kakak tercinta, Budiono, Ika Citra Dewi, Lily Farida, Endang Sri Wahyuni, dan Trani Ayu Siti Muyasaroh, yang menjadi sumber kekuatan dan inspirasi. Terima kasih karena selalu mendukung, menerima, dan mengajarkan bahwa kita pasti bisa sampai di titik terbaik lebih dari apa yang orang lain katakan. Terima kasih karena selalu bertanya perihal kabar, tantangan perkuliahan dan keadaan uang saku peneliti.
4. Sahabat-sahabat terbaik peneliti, Raja Aqil Hilmy, Agustina, Putri Rama Dewi, Novita Damayanti, Nadya Alifya, Ifatur Rosyidah, Rikat Kariono, Neng Amah, Fitria Addin, Aisyah Mardiah, terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman, waktu dan ilmu yang dijalani bersama selama perkuliahan. Terima kasih karena tidak pernah pergi meski keadaan menjadi sulit. Ucapan syukur

kepada Allah SWT karena telah menghadirkan kalian di bumi dan di hidup peneliti.

5. Dan yang terakhir, terima kasih kepada diri peneliti. Cilika hebat karena berhasil sampai di tahap ini. Terima kasih karena tidak menyerah dan mau belajar menjalani proses. Meski sulit, kita sedang berada dalam perjalanan menuju mimpi-mimpi kita, Cilika.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat serta karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa peneliti haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan banyak terima kasih 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. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si. selaku Dosen Wali peneliti. Terima Kasih telah menjadi orang tua kedua bagi peneliti selama masa perkuliahan.
4. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, selaku Dosen Pembimbing satu peneliti yang telah membimbing peneliti dengan penuh kesabaran. Memberikan banyak kritik dan saran selama proses bimbingan dan senantiasa ada dalam proses menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Aprilia Mega Rosdiana, M.Si, selaku Dosen Pembimbing dua peneliti yang telah membimbing dan memberikan saran kepada peneliti dengan penuh ketelitian dan kesabaran.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti.
7. Dan kepada seluruh pihak yang terlibat yang telah memberikan dukungan, motivasi, kontribusi dan semua bantuan lainnya selama pengerjaan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa karya skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini karena keterbatasan pengalaman dan pengetahuan peneliti. Oleh sebab itu, peneliti senantiasa mengharapkan kritik, saran dan masukan yang membangun.

Peneliti berharap semoga karya skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.

Malang, 18 Februari 2025

Peneliti

Cilika Aidah

19410089

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS 1.....	iv
NOTA DINAS 2.....	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi

BAB I: PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan.....	9
D. Manfaat	9

BAB II: KAJIAN PUSTAKA 11

A. Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	11
1. Pengertian Media Sosial.....	11
2. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	12
3. Aspek Intensitas Media Sosial.....	13
4. Faktor-Faktor Intensitas Media Sosial.....	14
B. <i>Loneliness</i>	16
1. Definisi <i>Loneliness</i>	16
2. Aspek <i>Loneliness</i>	19
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Loneliness</i>	20

C. Kontrol Diri.....	21
1. Pengertian Kontrol Diri.....	21
2. Aspek Kontrol Diri.....	22
3. Faktor-Faktor Kontrol Diri.....	22
D. Loneliness dan Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	23
E. Kerangka Konseptual.....	26
F. Hipotesis Penelitian.....	27
 BAB III: METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Identifikasi Variabel penelitian.....	28
C. Definisi Operasional.....	29
D. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	30
3. Metode Pengumpulan Data.....	31
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Validitas dan Reliabilitas.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	41
 BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Pelaksanaan Penelitian.....	45
B. Hasil Analisis Data.....	49
C. Uji Asumsi Klasik.....	54
D. Uji Hipotesis.....	58
E. Pembahasan.....	60
 BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kategori Jawaban Skala UCLA <i>Loneliness Scale</i>	35
Tabel 3.2. Blueprint Skala <i>Loneliness</i>	35
Tabel 3.3. Kategori Jawaban Skala <i>Brief Self-Control Scale</i>	36
Tabel 3.4. Blueprint Skala Kontrol Diri.....	36
Tabel 3.5. Kategori Jawaban Skala SONTUS.....	37
Tabel 3.6. Blueprint Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	37
Tabel 3.7..Validitas Skala <i>Loneliness</i>	38
Tabel 3.8. Validitas Kontrol Diri.....	39
Tabel 3.9. Validitas Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	40
Tabel 3.10. Kriteria Reliabilitas.....	41
Tabel 3.11. Hasil Uji Reliabilitas <i>Loneliness</i> , Kontrol Diri, Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	41
Tabel 4.1. Subjek Berdasarkan Usia.....	47
Tabel 4.2. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4.3. Subjek Berdasarkan Riwayat Pendidikan.....	49
Tabel 4.4. Subjek Berdasarkan Status Pernikahan.....	49
Tabel 4.5. Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	50
Tabel 4.6. Norma Kategorisasi.....	51
Tabel 4.7. Kategorisasi Variabel <i>Loneliness</i>	51
Tabel 4.8.. Kategorisasi <i>Loneliness</i> Per Aspek.....	52
Tabel 4.9. Kategorisasi Variabel Kontrol Diri.....	52
Tabel 4.10. Kategorisasi Kontrol Diri Peraspek.....	53
Tabel 4.11. Kategorisasi Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	53
Tabel 4.12. Kategorisasi Intensitas Media Sosial Peraspek.....	54
Tabel 4.13. Uji Normalitas Variabel.....	56
Tabel 4.14. Uji Multikoleniaritas.....	57
Tabel 4.15. Uji Heteroskedastisitas.....	58
Tabel 4.16. Uji Linieritas.....	58

Tabel 4.17. Uji Analisis Regresi Linier Berganda.....	59
Tabel 4.18. Uji T Analisis Regresi Linier Berganda.....	60
Tabel 4.19. Koefisien Determinasi.....	60

ABSTRAK

Cilika Aidah. 2025, Pengaruh *Loneliness* dan Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Dewasa Awal di Kota Malang. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

Intensitas penggunaan media sosial merupakan sebagai banyaknya waktu yang dihabiskan seseorang untuk menggunakan fasilitas yang tersedia di media sosial dalam kesehariannya. Pada penelitian ini *loneliness* merupakan variabel bebas (X1) dan kontrol diri variabel bebas (X2) dan intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linear berganda. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 144 masyarakat kota malang berusia 18-25 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), artinya *loneliness* dan kontrol diri berpengaruh secara signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang, dengan nilai r square sebesar 8% atau dapat diartikan bahwa *loneliness* dan kontrol diri berpengaruh sebesar 8% terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang.

Kata Kunci : *Loneliness*, Kontrol Diri, Intensitas Penggunaan Media Sosial

ABSTRACT

Cilika Aidah. 2025, The Effect of Loneliness and Self-Control on the Intensity of Social Media Use on Early Adulthood in Malang City. Thesis Faculty of Psychology. State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

The intensity of social media use refers to the amount of time an individual spends utilizing the available features on social media in their daily life. In this study, loneliness is considered an independent variable (X1), self-control is also an independent variable (X2), and the intensity of social media use serves as the dependent variable (Y). The research aims to examine the influence of loneliness and self-control on the intensity of social media use among emerging adults in Malang City.

This study employs a quantitative approach with multiple linear regression analysis. The sampling technique used is non-probability sampling. The research subjects consist of 144 individuals aged 18-25 years living in Malang City. The results indicate a significance value of 0.003 ($p < 0.05$), meaning that loneliness and self-control significantly influence the intensity of social media use among emerging adults in Malang City. The R-square value is 8%, implying that loneliness and self-control collectively account for 8% of the variance in social media use intensity among emerging adults in Malang City.

Keywords: Loneliness, Self-Control, Intensity of Social Media Use

مستخلص البحث

سيليكاً عائدة. 2025، تأثير الوحدة وضبط النفس على كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى البالغين الأوائل في مدينة مالانج. البحث الجامعي، كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرف الأول: د. يوليا صالحة، الماجستير. المشرف الثاني: أبريليا ميجا رشديانا، الماجستير.

كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي هي مقدار الوقت الذي يقضيه الشخص في استخدام المرافق المتاحة على وسائل التواصل الاجتماعي في حياته اليومية. في هذا البحث، تعتبر الوحدة متغيراً مستقلاً (X1) وضبط النفس متغيراً مستقلاً (X2) وكثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي متغيراً ملزماً (Y). يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير الشعور بالوحدة وضبط النفس على كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى البالغين الأوائل في مدينة مالانج.

استخدم هذا البحث منهجاً كمياً مع طريقة تحليل الانحدار الخطي المتعددة. استخدمت تقنية أخذ العينات غير الاحتمالية. الأشخاص في هذا البحث هم 144 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 18 و 25 عاماً من مدينة مالانج. أظهرت نتائج هذا البحث قيمة دلالة 0.003 ($F > 0.05$)، مما يعني أن الشعور بالوحدة وضبط النفس كان لهما تأثير كبير على كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في مرحلة البلوغ المبكرة في مدينة مالانج، بقيمة r مربعة تبلغ 8٪ أو يمكن تفسير أن الشعور بالوحدة وضبط النفس كان لهما تأثير بنسبة 8٪ على شدة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى البالغين الأوائل في مدينة مالانج.

الكلمات الرئيسية: وحدة، ضبط النفس، كثافة استخدام وسائل تواصل اجتماعي.

We are Social (2023) menemukan bahwa rata-rata durasi penggunaan internet di Indonesia, yakni selama 7 jam 42 menit, dengan alokasi waktu 3 jam 18 menit untuk mengakses media sosial. Hunt (2018) mengemukakan bahwa waktu maksimal untuk mengakses media sosial dalam sehari hanya selama 30 menit. Dari populasi masyarakat di Indonesia, sekitar 86,5% mengakses Instagram dan 70,8% mengakses TikTok. Berdasarkan data *We are Social* (2024), Instagram dan TikTok termasuk dalam aplikasi paling populer di dunia dengan total pengguna Instagram sebanyak 2 miliar dan TikTok 1,56 miliar.

Per Juli 2024, dari total 1,56 miliar pengguna aplikasi TikTok di seluruh dunia, Indonesia menempati urutan pertama dengan jumlah 157,6 juta orang dan dari total 2 miliar pengguna Instagram di dunia, Indonesia menempati urutan ke empat dengan jumlah pengguna sebanyak 99,4 juta orang. Pengguna aplikasi Instagram dan TikTok didominasi oleh kelompok dewasa awal. Selain mudah untuk diakses, pengemasan konten yang bersifat hiburan dan ringan menyebabkan Instagram dan TikTok sangat digemari oleh kelompok dewasa awal.

Penggunaan media sosial secara terus menerus memberikan dampak positif dan dampak negatif bagi penggunanya. Juhaepa, dkk (2022) memaparkan dampak positif dari penggunaan media sosial yaitu dapat mempermudah terjalinnya komunikasi. Selain itu, pengguna dapat memperoleh berita terkini, artikel ilmiah, mengembangkan kreativitas dengan membuat konten kreatif dan sebagai sarana hiburan.

Selain memberikan dampak positif, mengakses media sosial secara terus menerus juga memberikan dampak negatif seperti kecanduan media sosial. Seperti yang diungkap dalam penelitian Putri (2018), melibatkan 210 orang berusia dewasa awal dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 51,4% responden mengalami adiksi media sosial. Didukung oleh penelitian serupa yang dilakukan Harahap & Miftahurrahmah (2020) dengan kriteria responden 18-25 tahun menemukan bahwa sebanyak 62,7% responden mengalami adiksi media sosial dalam kategori sedang.

Dalam penelitian Ahmad, dkk (2020) memaparkan bahwa mengakses media sosial terus menerus dapat berpengaruh pada kualitas tidur dan menyebabkan seseorang mengalami insomnia. Selain itu, mengakses media sosial secara terus menerus dapat menyebabkan phubbing atau perilaku mengabaikan orang sekitar dan hanya fokus kepada ponsel sehingga hal ini dapat memicu rusaknya hubungan interpersonal dan mengurangi keintiman dalam hubungan. Selain sebagai sarana hiburan, media sosial menyebabkan seseorang mengalami *brainrot* atau pembusukan otak karena mengonsumsi konten digital yang berkualitas rendah secara berlebihan sehingga penggunaannya menjadi malas untuk berpikir berat. Fenomena *fear of missing out* (FOMO) atau keadaan dimana seseorang merasa cemas akan tertinggal informasi dan pengalaman penting yang dibagikan oleh orang juga menambah daftar panjang dari dampak negatif intensnya mengakses media sosial.

Santrock (2011) mengemukakan masa dewasa awal sebagai istilah yang digunakan pada fase transisi dari masa remaja ke dewasa. Kelompok usia ini berkisar dari 18-25 tahun. Berzeva, dkk (2021) menyatakan bahwa pada masa dewasa awal, individu mulai membentuk hubungan dengan lawan jenis dan mulai terlibat hubungan romantis. Jika individu dapat membentuk relasi yang intim dengan orang lain, intimasi dapat tercapai, sebaliknya jika ia gagal mencapai intimasi maka ia akan merasa terkucilkan. Menurut Jannah dkk (2021), bila gagal dalam membentuk keintiman maka ia akan mengalami apa yang disebut isolasi (merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain).

Kesepian merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan yang muncul karena hubungan sosial mengalami penurunan kualitas dan kuantitas secara signifikan (Peplau & Perlman, 1998). Cherry (2013) mengatakan bahwa kesepian menyebabkan seseorang mengalami perasaan kosong, merasa sendiri, dan tidak diinginkan walaupun sebenarnya ia tidak sedang sendirian dan berada pada kondisi lingkungan yang ramai. Kesepian tidak hanya disebabkan oleh kesendirian, tetapi karena adanya hubungan tertentu yang diharapkan individu tersebut. Kesepian merupakan sebuah respon yang muncul terhadap ketidakadaan suatu hubungan yang diharapkan.

Shaver & Rubeinstein (1982) menemukan bahwa individu yang mengalami kesepian menunjukkan beberapa reaksi atau *coping* untuk

menghadapi kesepian yang dialaminya, diantaranya seperti melibatkan diri dalam aktivitas belajar, berolahraga, atau berselancar di internet), membuat kontak sosial (menelepon, *chatting*, mengunjungi orang lain), melakukan aktivitas yang tidak melibatkan banyak energi (menangis, tidur, maupun tidak melakukan kegiatan apapun) dan melakukan kegiatan selingan yang sebenarnya kurang membangun namun cukup menghabiskan waktu seperti *shopping* secara langsung maupun secara *online*. Beberapa aktivitas yang dilakukan individu yang mengalami kesepian tidak dapat menghasilkan kepuasan yang lebih tinggi dalam kehidupan sosialnya, bahkan kemungkinan justru dapat menyebabkan individu tersebut semakin sulit dalam membangun hubungan sosial yang lebih baik. Brehm (1992) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kesepian membutuhkan strategi *coping* yang lebih aktif dan positif terhadap kesepian yang dialaminya.

Saat ini, media sosial dianggap sebagai salah satu cara untuk mengurangi kesepian. Penggunaan media sosial sebagai salah satu cara untuk mengurangi kesepian sebenarnya bagai pedang bermata dua. Pada individu yang mengalami kesepian di satu sisi penggunaan media sosial menimbulkan banyak keuntungan, salah satunya seperti mengurangi kesepian dengan mengembangkan perasaan mendapat dukungan sosial dan dapat membentuk persahabatan dengan individu lain secara virtual. Namun, jika orang yang mengalami kesepian menghabiskan banyak waktu untuk *online* di dunia maya dan menghabiskan banyak waktu

sendirian maka orang tersebut hanya menyisakan sedikit waktu untuk membangun hubungan, bertatap muka dengan orang lain di dunia nyata dan mengurangi kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain.

Pada dasarnya, *loneliness* atau perasaan kesepian dapat menjadi faktor utama yang mendorong seseorang untuk lebih intens menggunakan media sosial. Namun, terdapat beberapa alasan mengapa untuk meminimalisir intensitas penggunaan media sosial bukan hanya dengan menyelesaikan *loneliness*nya saja, melainkan memperhatikan dampak dari penggunaan media sosial itu sendiri. Pertama, *loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi psikologis, sosial, dan lingkungan. Seseorang mungkin merasa kesepian meskipun berada di sekitar orang lain, sehingga mengatasi *loneliness* tidak selalu berarti mengubah situasi sosial secara langsung (Rarung dkk, 2024).

Kedua, media sosial sering kali berfungsi sebagai alat untuk mengatasi *loneliness*. Banyak orang menggunakan platform ini untuk mencari dukungan emosional atau koneksi sosial yang mereka rasa hilang dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, meskipun mengatasi *loneliness* adalah penting, penggunaan media sosial mungkin tetap menjadi mekanisme pelarian yang sulit untuk dihilangkan sepenuhnya tanpa adanya alternatif yang memadai untuk memenuhi kebutuhan sosial tersebut (Cahyanti & Neviyarni, 2022).

Meskipun tidak selalu menjadi akar solusi dari adanya kesepian, penggunaan media sosial nyatanya masih menjadi strategi coping bagi beberapa orang yang mengalami kesepian. Ketika seseorang merasa kesepian, mereka beralih ke media sosial untuk mencari koneksi atau perhatian. Meskipun interaksi di media sosial bisa sementara mengurangi perasaan kesepian, ini sering kali tidak menghasilkan hubungan yang memadai atau mendalam, dan justru bisa memperburuk kondisi mental dalam jangka panjang.

Secara umum, terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan media sosial, yaitu faktor internal seperti kontrol diri, kepercayaan terhadap aplikasi media sosial, kepuasan terhadap media sosial, serta sikap dalam menggunakan media sosial dan faktor eksternal seperti pengasuhan orang tua berupa pembatasan kontrol perilaku pada individu. Aspek paling tinggi mempengaruhi kecanduan media sosial dalam faktor internal yaitu kontrol diri yang rendah (X. Lie et al., 2013).

Kontrol diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur tindakan mereka sendiri atau untuk menahan perilaku impulsif (Chaplin, 2011). Setiap individu memiliki disiplin diri dan kemampuan mengontrol diri yang berbeda-beda. Ada orang yang memiliki tingkat disiplin diri yang tinggi, sementara ada pula yang menunjukkan tingkat disiplin diri yang rendah (Nuwada, 2024). Individu dengan disiplin diri yang kuat di media sosial memiliki kemampuan untuk mengelola kontrol diri mereka secara efektif sekaligus memperhatikan potensi dampaknya

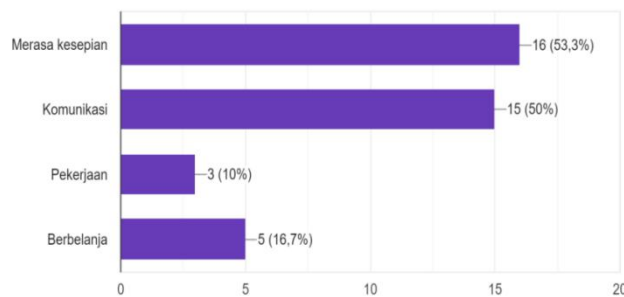
sehingga dapat mengurangi dampak negatif yang tidak diinginkan (Halimah & Hasanah, 2023).

Kota Malang merupakan salah satu kota di Jawa Timur yang termasuk dalam kategori Indeks Masyarakat Digital Indonesia (IMDI) sangat tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran IMDI nasional tahun 2024, kota Malang menempati posisi ke enam di peringkat nasional. IMDI mencatat kompetensi dan keterampilan masyarakat dalam penggunaan teknologi digital yang di dalamnya mencakup penggunaan internet dan media sosial. Keterampilan masyarakat dalam menggunakan media sosial seharusnya diiringi dengan keterampilan mengatur waktu penggunaan media sosial. Namun, kurangnya kemampuan individu mengontrol diri dalam menggunakan media sosial menciptakan permasalahan sosial yang lebih kompleks seperti kecanduan media sosial dan nomophobia.

Sejalan dengan fenomena yang terjadi, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan *preliminary research* pada 30 sampel yang termasuk dalam kelompok dewasa awal di kota malang. Pada *preliminary research* terdapat 53% menyatakan menggunakan media sosial selama lebih dari 4 jam dalam sehari. Beberapa pertanyaan yang diajukan kepada responden yakni berupa berapa lama durasi penggunaan media sosial dalam sehari, jenis media sosial apa yang paling sering digunakan, dan apa alasan responden mengakses media sosial. Hasil menunjukkan bahwa media sosial yang paling sering

diakses oleh responden adalah Instagram dan TikTok. Untuk hasil *preliminary research* yang terakhir menyatakan bahwa alasan dari menggunakan media sosial paling tinggi disebabkan perasaan kesepian.

Alasan menggunakan media sosial
30 jawaban



Penelitian ini penting untuk dilakukan karena media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan dewasa awal, terutama di era digital yang semakin berkembang. Penggunaan media sosial yang intens dapat memberikan manfaat dalam hal konektivitas dan akses informasi, tetapi di sisi lain juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan, gangguan kesehatan mental, dan penurunan kualitas hubungan sosial di dunia nyata. Kota Malang sebagai salah satu kota pendidikan di Indonesia memiliki jumlah mahasiswa dan pekerja muda yang tinggi, yang menjadikannya lingkungan yang tepat untuk meneliti pola penggunaan media sosial di kalangan dewasa awal.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi intensitas penggunaan media sosial adalah loneliness atau kesepian. Individu yang merasa kesepian cenderung mencari interaksi sosial di dunia maya sebagai bentuk kompensasi atas kurangnya hubungan sosial secara

langsung. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan durasi penggunaan media sosial sebagai upaya untuk mengatasi perasaan terisolasi. Selain itu, kontrol diri menjadi faktor penting dalam mengatur pola penggunaan media sosial. Individu dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan menggunakan media sosial secara berlebihan karena kesulitan dalam membatasi waktu dan mengendalikan dorongan untuk terus berinteraksi di platform digital.

Dengan memahami pengaruh antara loneliness dan kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi atau program edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri serta mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kontribusi yang signifikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup dewasa awal di era digital.

Sejumlah penelitian mengeksplorasi *loneliness* dan media sosial, dalam penelitian Adhandayani & Krisnadi (2022) menunjukkan bahwa *loneliness* atau kesepian memiliki pengaruh yang positif terhadap kecanduan media sosial dengan analisis regresi linier sederhana, diperoleh (sig. (p) 0,000) ; ((p) < 0,05) yang artinya apabila kesepian tinggi maka semakin tinggi pula kecanduan media sosial pada dewasa awal. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2021), mengenai hubungan loneliness dan intensitas penggunaan media sosial

pada mahasiswa menunjukkan *loneliness* memiliki hubungan yang positif dengan intensitas penggunaan media sosial, dengan menggunakan teknik analisis korelasi *spearman rank order* diperoleh signifikasi $p < 0,05$ yaitu 0,01 yang artinya semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.

Selain itu, dalam penelitian Dewi dkk (2023) membahas kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan hasil sig sebesar $0,023 < 0,05$ yang artinya adanya pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok pada siswa di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Penelitian serupa yang dilakukan Wahdah (2016) menunjukkan bahwa hubungan yang bernilai negatif antara kontrol diri dan intensitas penggunaan *facebook* pada siswa SMP Sunan Giri Malang, dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda didapatkan nilai r hitung 0,362 yang artinya semakin tinggi kontrol diri siswa, maka semakin rendah intensitas penggunaan *facebook*, begitu pun sebaliknya apabila semakin rendah kontrol diri siswa, maka semakin tinggi intensitas penggunaan *facebook*.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian terkait pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal perlu untuk dilakukan di Kota Malang. Hal ini dikarenakan, tindakan pencegahan diharapkan dapat dilakukan lebih efektif di masa mendatang. Selain itu, belum banyak penelitian yang

membahas topik pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang sehingga hal ini menjadi salah satu alasan peneliti untuk mengkaji lebih dalam dengan subjek dan tempat yang berbeda. Oleh karena itu, peneliti tertarik mengambil judul Pengaruh *Loneliness* dan Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Dewasa Awal di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *loneliness* pada usia dewasa awal di kota Malang?
2. Bagaimana tingkat kontrol diri pada usia dewasa awal di kota Malang?
3. Bagaimana tingkat intensitas penggunaan media sosial pada usia dewasa awal di kota Malang?
4. Bagaimana pengaruh *loneliness* terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang?
5. Bagaimana pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang?
6. Bagaimana pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *loneliness* pada usia dewasa awal di kota Malang.
2. Mengetahui tingkat kontrol diri pada usia dewasa awal di kota Malang.

3. Mengetahui tingkat intensitas penggunaan media sosial pada usia dewasa awal di kota Malang.
4. Mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang.
5. Mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang.
6. Mengetahui pengaruh antara *loneliness* dan kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada usia dewasa awal di kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis : Menambah wawasan keilmuan psikologi terkait dengan *lonelines* dan kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial.
2. Praktis : Memberikan gambaran terkait pengaruh *loneliness* dan kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam berperilaku dalam penggunaan media sosial.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Intensitas Penggunaan Media Sosial

1. Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah alat penghubung yang digunakan individu untuk berkomunikasi dengan individu lainnya dimanapun berada (Sikape, 2014). Tujuan dari berinteraksi melalui media sosial sama seperti berinteraksi dengan kehidupan nyata, yaitu membangun pertemanan hubungan sosial dengan orang lain atau suatu kelompok tertentu, namun dengan cara tidak bertatap muka (Sikape, 2014).

Nasrullah (2015) mengatakan bahwa media sosial merupakan medium di internet yang memungkinkan pengguna mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial secara *virtual*. Van Dijk (dalam Nasrullah, 2015) menyatakan bahwa media sosial adalah *Platform* media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Media sosial juga dapat dikatakan sebagai fasilitator online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebuah ikatan sosial.

Menurut Abugaza (2013) mendefinisikan bahwa media sosial adalah struktur sosial yang terbentuk berdasarkan elemen-elemen individu, kelompok, organisasi yang terlibat dan adanya hubungan timbal

balik melalui teknologi informasi. Media sosial berperan dalam aktivitas individu, baik dalam berinteraksi maupun komunikasi.

2. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas mengakses internet merupakan gambaran seberapa lama dan seberapa sering seseorang menggunakan media sosial dengan berbagai macam tujuan dan motivasi (Andarwati dan Sakanto, 2005). Berdasarkan pendapat Tubss & Moss, intensitas merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan dengan frekuensi atau durasi waktu tertentu. Intensitas bisa diketahui dengan cara menentukan aspek-aspek yang mempengaruhinya. Frekuensi adalah jumlah pemakaian atau keseringan unsur dalam beberapa selang waktu tertentu. Sedangkan durasi yaitu tentang seberapa lama seseorang dalam melakukan aktivitas (Depdiknas, 2011).

Olufadi (2015) mendefinisikan intensitas penggunaan media sosial sebagai banyaknya waktu yang dihabiskan seseorang untuk menggunakan fasilitas yang tersedia di media sosial dalam kesehariannya. Horrigan (Novianti, 2011) mengemukakan bahwa pada intensitas penggunaan media sosial individu, ada dua hal yang mendasar yang perlu diperhatikan, yaitu frekuensi internet yang digunakan dan lama penggunaan setiap kali menggunakan internet. Sax (dalam Azwar, 1995) mengartikan intensitas sebagai kekuatan atau kedalaman keinginan pada sesuatu. Wulandari (2000) mengatakan kata intensitas mengarah kepada pemakaian waktu

untuk mengerjakan aktivitas tertentu (durasi) dengan total ulangan tertentu dengan jangka waktu tertentu (frekuensi).

Terdapat dua hal yang sangat perlu diperhatikan dari intensitas penggunaan media sosial, yang pertama adalah frekuensi internet yang sering digunakan dan seberapa lama penggunaan internet yang dilakukan. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial sebagai banyaknya waktu yang digunakan oleh individu untuk mengakses media sosial.

3. Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Olufadi (2015) menyatakan terdapat lima komponen situasi yang paling umum dalam menggunakan media sosial, yaitu:

- a. *Relaxation and free periods* (relaksasi dan waktu luang), kondisi ini saat individu menggunakan media sosial ketika bersantai dan mengisi waktu luang seperti sedang menunggu seseorang, mendengarkan musik, dan lain-lain.
- b. *Academic Related Periods* (periode terkait akademik) yaitu saat individu menggunakan media sosial terkait akademik seperti mengikuti seminar, menonton video terkait akademik, dan lain-lain.
- c. *Public-places related use* (penggunaan yang berhubungan dengan tempat umum), saat individu menggunakan media sosial ketika berada di tempat umum seperti acara pernikahan, tempat keagamaan, dan lain-lain.

- d. *Stress related periods* (periode yang berhubungan dengan stres), saat individu menggunakan media sosial untuk mengurangi stres seperti ketika ingin mengurangi tekanan dari rutinitas sehari-hari.
- e. *Motives for use* (Motif untuk digunakan), saat individu menggunakan media sosial seperti saat ingin mempertahankan hubungan dengan teman-teman, berkomunikasi dengan keluarga, dan lain-lain,

4. Faktor Penggunaan Media Sosial

Menurut Andarwati (2016), faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas media sosial adalah suasana emosional (mood), tingkat identifikasi khalayak dengan tokoh dalam media sosial, persepsi kepuasan, persepsi penggunaan, serta persepsi nilai informasi. Rubin (1985), menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial adalah pelarian, kesenangan, kenikmatan, interaksi sosial, relaksasi dan memperoleh informasi.

Menurut Shatuti (dalam Muna, 2016) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yaitu sebagai berikut:

1. Emotional Coping : Sebagai pengalihan dari kesepian, keterasingan, kebosanan, melepaskan stres, relaksasi, pembebasan dari rasa marah dan frustrasi. Beberapa hal tersebut yang kemudian menjadikan media sosial sebagai pengalihan dari lama kelamaan akan mempengaruhi intensitas dalam menggunakan media sosial.
2. Keluar dari dunia nyata : Individu dapat sejenak keluar dari dunia nyata yang tidak sesuai dengan harapannya. Internet menawarkan berbagai

fasilitas yang lebih menyenangkan. Hal inilah yang kemudian menjadi faktor dalam mempengaruhi penggunaan media sosial.

3. Lingkungan : Lingkungan yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial dapat dibedakan menjadi dua yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan sosial
4. Memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal : Melalui media sosial individu dapat berkomunikasi lebih efektif, menambah teman, memperkuat persahabatan dan menghasilkan rasa memiliki dan pengakuan.

Sedangkan, menurut Casdari (2006) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yaitu:

1. Faktor kebutuhan dari dalam

Faktor ini berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan psikologis manusia, salah satunya kebutuhan afiliasi yang merupakan kebutuhan manusia untuk menjalin hubungan yang dekat dengan manusia yang lain (relatedness).

2. Faktor motif sosial

Intensitas penggunaan media sosial juga dapat dipengaruhi oleh orang lain atau lingkungan, salah satunya adalah sikap konformitas individu dengan teman sebayanya.

3. Faktor emosional

Faktor emosional dapat mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial. Sebagai contoh, seseorang akan mengulang aktivitas penggunaan media sosial yang menimbulkan perasaan senang.

B. *Loneliness*

1. Pengertian *Loneliness*

Weiss mengatakan bahwa *loneliness* merupakan sebuah kondisi yang mana disebabkan karena kurangnya hubungan atau rangkaian hubungan yang diharapkan oleh seorang individu. *Loneliness* merupakan suatu respon dari hilangnya atau ketidakhadirannya suatu hubungan yang erat antar sesama individu itu sendiri (dalam Sonderby & Wagoner, 2013).

Loneliness adalah ketika seseorang mengalami masalah dengan hubungan sosial yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman. Bisa dalam bentuk kualitatif yaitu hubungan yang kurang menyenangkan atau kuantitatif yaitu kurang atau tidak adanya hubungan (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Sedangkan menurut Myers (2010) *Loneliness* merupakan suatu keadaan yang menyakitkan ketika dalam keadaan sadar namun memiliki hubungan sosial yang kurang berarti seperti yang diharapkan.

Weiss (dalam Taylor, Peplau, & Sears, 2006) mengkategorikan *loneliness* ke dalam dua hal, yaitu sosial *loneliness* dan *emotional loneliness*. Sosial *Loneliness* terjadi ketika seseorang kurang memperoleh atau berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Sedangkan *emotional loneliness* merupakan suatu kondisi yang ditimbulkan akibat tidak adanya

kelekatan atau hubungan intim pada beberapa tokoh misalnya hubungan antara seorang anak dan orang tua.

Menurut Peplau Perlman (1982), *loneliness* merupakan ketika seseorang berinteraksi dengan lingkungan atau terjalinnya hubungan sosial yang menimbulkan perasaan tidak nyaman. Menurut Brehm (1992) ada empat hal yang bisa menimbulkan kesepian pada diri individu, yaitu: hubungan yang kurang memadai yang dimiliki individu, terjadi perubahan sesuai yang diharapkan individu dari sebuah hubungan, harga diri (self-esteem), dan perilaku interpersonal.

Cacioppo, Hawkley dan Bernson (2003) berpendapat bahwa *loneliness* merupakan sebuah pengalaman menyedihkan yang terjadi karena kurang eratnya ikatan sosial seseorang, baik secara kualitas maupun kuantitas. *Loneliness* ditandai dengan adanya gejala depresi, dukungan sosial yang buruk dari lingkungan sekitar, neurotisme, dan intervensi. Asher (dalam Margalit, 2010), mengemukakan bahwa *loneliness* merupakan rasa tidak puas terhadap suatu hubungan sosial yang saling memengaruhi antara satu individu dengan individu lain, satu kelompok dengan kelompok lain, dan juga antara satu individu dengan kelompok. Menurut Suparno (2007) *loneliness* merupakan kondisi individu yang merasakan kesepian, yaitu dengan tidak adanya orang dapat diajak berkomunikasi dengan baik, yang mampu membangun persaudaraan, perasaan tidak tenang, merasa dipisahkan dari sesuatu.

Anderson (1994) mengemukakan *loneliness* dapat menimbulkan berbagai macam emosi, ketidaknyamanan, ketidakpuasan, ketidakbahagiaan, malu dan menyalahkan diri sendiri. Menurut Myers (1999) individu yang mengalami *loneliness* secara kronis akan terlihat seakan-akan terjebak di dalam satu situasi, ketidakberhasilan dalam perilaku sosial dan kognisi sosial. Individu yang mengalami *loneliness* memiliki pendapat yang negatif terhadap depresi yang mereka alami, beranggapan bahwa hubungan sosial yang buruk disebabkan oleh kesalahan diri. Individu yang mengalami *loneliness* memandang orang lain dengan sudut pandang yang negatif. Pandangan negatif tersebut dapat menyebabkan orang yang mengalami *loneliness* memiliki pandangan negatif terhadap orang lain dan dapat kehilangan kepercayaan sosial, yang justru makin menghambat dirinya dalam mengurangi *loneliness* itu sendiri (Myers, 1999).

Menurut Bruno (dalam Dayakisni & Hudaniah 2009) kesepian merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa terasingkan saat berada didalam situasi keramaian. Kesepian merupakan suatu bentuk reaksi emosional dan kognitif seseorang terhadap suatu kondisi dimana orang tersebut hanya memiliki sedikit hubungan sosial dan kurang memuaskan karena tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Hidayati, 2016).

Russel (1996) mengatakan bahwa kesepian merupakan perasaan subjektif individu yang disebabkan oleh kurangnya kedekatan antar

sesama individu. Kondisi ini bisa berupa keadaan sementara yang disebabkan akibat perubahan drastis dalam kehidupan sosial individu. Kesenangan emosional diakibatkan karena ketidakberhasilan menjalin kelekatan dalam hubungan dan integrasi sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan *loneliness* sebagai keadaan individu yang merasa sendiri karena adanya ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang ada.

2. Aspek Loneliness

Menurut Russel (1996), loneliness didasari atas tiga aspek yaitu, Personality, social desirability, dan depression.

- a. Personality merupakan suatu kesatuan dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan cara berpikir individu. Individu yang mengalami kesepian karena disebabkan oleh kepribadian mereka atau adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu.
- b. Social Desirability yaitu kesepian yang terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan nyata yang sedang dijalaninya. Hal ini dikarenakan oleh adanya keinginan individu untuk membentuk atau membangun kehidupan sosial yang disenangi pada kehidupannya.
- c. Depression merupakan kesepian yang terjadi sebagai salah satu gangguan alam perasaan atau tekanan dalam diri individu yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak semangat dan merasa

tidak berharga serta berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Loneliness*

Menurut Brehm dkk (2002) menyatakan terdapat empat hal yang bisa menyebabkan individu mengalami loneliness, yaitu:

- a. Hubungan yang tidak memenuhi standar individu itu sendiri, sehingga individu tidak merasa puas dengan hubungan yang dimiliki. Terdapat banyak alasan mengapa individu tidak merasa puas dengan hubungan yang mereka miliki.
- b. Adanya perbedaan dari hubungannya yang diinginkan oleh individu itu sendiri antara harapan dengan keadaan yang sebenarnya.
- c. Kesepian pada individu juga dapat muncul akibat adanya perbedaan keinginan dalam suatu hubungan. Pada saat sebelumnya individu memiliki hubungan yang diinginkan sehingga individu tidak mengalami loneliness. Tetapi suatu ketika individu merasa ada perbedaan dalam suatu hubungan, tidak seperti hubungan yang diinginkan, maka pada saat itu individu merubah apa yang diinginkannya dalam hubungan tersebut.
- d. Individu yang mempunyai self-esteem yang relatif rendah, rentan mengalami perasaan tidak menyenangkan pada situasi beresiko dalam situasi sosial. Dalam kondisi seperti ini, individu akan lebih memilih untuk tidak melakukan interaksi sosial dengan lingkungan tertentu, sehingga bisa menyebabkan mengalami loneliness.

- e. Perilaku interpersonal bisa menjadi penentu keberhasilan sosial yang diinginkan oleh individu. Dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami loneliness, orang yang mengalami loneliness akan menilai individu lain secara negatif, tidak begitu menyukai individu lain, tidak mempercayai individu lain, menginterpretasikan tindakan individu lain secara negatif, dan rentan memiliki sikap yang pendendam.

C. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol diri

Kontrol diri merupakan pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang atau dapat diartikan sebagai serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Hal ini berfokus pada kemampuan seseorang dalam mengelola dan membentuk pola perilaku pada individu yang mencakup keseluruhan proses berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku (Calhoun dan Acocella, 1990). Menurut Tangney, Baumeister & Boone (2004), kontrol diri merupakan kapasitas individu untuk secara efektif mengelola dan mengubah reaksi mereka terhadap skenario tertentu, sekaligus menahan perilaku negatif yang tidak diinginkan yang mungkin timbul sebagai akibat dari peristiwa tersebut. Baumeister dkk, (1998) mengemukakan kontrol diri sebagai sumber daya mental yang terbatas yang dapat digunakan untuk mengatasi suatu godaan dan mengendalikan perilaku.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk menghadapi tantangan atau gangguan yang muncul sehingga dapat menjadi reaksi yang positif.

2. Aspek Kontrol Diri

De Ridder (2011) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki dua aspek, yaitu:

1. Inhibition

Inhibition berkaitan dengan penilaian individu terhadap kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut dalam menahan godaan impuls yang muncul atau kendali impuls terhadap sesuatu.

2. Initiation

Initiation berkaitan dengan kemampuan untuk bertindak dengan orientasi jangka panjang dalam meraih tujuan

3. Faktor-faktor Kontrol Diri

Beberapa faktor kontrol diri menurut Tangney dkk (2004), yaitu:

a. Rasa Malu (Shame)

Rasa malu merupakan perasaan negatif yang timbul akibat perilaku atau tindakan yang dianggap tidak benar atau tidak pantas. Rasa malu dapat mendorong seseorang untuk menghindari tindakan yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain.

b. Rasa Bersalah (Guilt)

Rasa bersalah merupakan perasaan negatif yang muncul karena kesalahan atau pelanggaran terhadap norma sosial atau nilai-nilai pribadi. Rasa bersalah dapat mendorong seseorang untuk mengambil tanggung jawab atas tindakannya dan untuk menghindari tindakan yang dapat menyebabkan rasa bersalah.

c. Harga Diri (*Self-Esteem*)

Tingkat harga diri seseorang memiliki potensi untuk mempengaruhi kapasitas individu dalam mengatur diri. Individu dengan tingkat harga diri yang tinggi biasanya lebih mampu untuk menjaga kontrol diri terkait dirinya.

D. *Loneliness* dan Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas merupakan ukuran kekuatan berdasarkan kualitas berupa perhatian dan minat yang ditunjukkan seseorang dengan frekuensi atau durasi tertentu. Intensitas dapat ditentukan dengan menentukan aspek-aspek yang mempengaruhinya. Frekuensi mengacu pada jumlah atau frekuensi penggunaan suatu elemen dalam interval waktu tertentu. Durasi, di sisi lain mengacu pada jumlah waktu seseorang melakukan suatu aktivitas (Ningsih, 2021).

Intensitas media sosial mencakup empat dimensi, termasuk perhatian. Perhatian merupakan aktivitas yang disukai seseorang saat mengakses media sosial dan menentukan minatnya terhadap hal-hal yang berkaitan dengan media sosial. Maka kegiatan ini akan memberinya

kesenangan dan pada akhirnya akan tetap menjadi fokus perhatiannya dalam waktu yang lama. Yang kedua adalah penghayatan atau kebutuhan untuk memahami dan menyerap informasi yang dapat dinikmati sebagai pengalaman bagi diri sendiri. Individu ingin meniru, mempraktikkan, bahkan terpengaruh oleh hal-hal yang ada di media sosial dalam kehidupan nyata. Yang ketiga adalah durasi, atau periode waktu atau interval waktu terjadinya situasi. Kategori referensi untuk pengukuran berkelanjutan adalah: Tinggi: ≥ 3 jam/hari. Rendah: 1-3 jam per hari. Dan frekuensi adalah suatu tindakan yang diulang-ulang secara disengaja atau tidak disengaja. Frekuensi ini menunjukkan sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau waktu. Kategori metrik adalah: Tinggi: ≥ 4 kali/hari. Rendah: 1-4 kali/hari (Umami, 2021).

Hasil riset menyatakan bahwa seseorang menjadi intens menggunakan media sosial karena mereka merasa lebih bahagia. Ditinjau dari sisi psikologis, otak manusia memproduksi hormon kebahagiaan yaitu dopamin dan oksitosin. Hormon dopamin memberikan sensasi kenikmatan yang dapat membuat seseorang menjadi kecanduan untuk terus menerus mendapatkan kenikmatan tersebut. Dopamin dapat meningkat ketika seseorang menerima informasi yang menyenangkan seperti komentar atau respon positif yang diperoleh dari media sosial. Selain itu, hormon oksitosin dapat muncul ketika seseorang memperoleh rangsangan tertentu saat disayangi orang lain.

Individu yang berada pada fase dewasa awal terpaksa menggunakan internet dan mengembangkan durasi yang intens karena perasaan *loneliness* (. orang yang kesepian cenderung mencari kegiatan yang menyenangkan untuk mengisi waktu senggangnya. Kehadiran materi visual yang menarik pada instagram dan tiktok menjadi faktor pendorong bagi pengguna untuk memanfaatkan platform tersebut ketika mereka merasa kesepian. Andreassen dkk (2016), *Loneliness* yang dirasakan individu juga menyebabkan individu merasa kurangnya dukungan sosial. Hal ini mendorong mereka untuk mencari validasi sosial yang dapat diperoleh dari media sosial instagram. Ketika seseorang mencari validasi sosial dalam bentuk like, komentar, dan reaksi positif terhadap konten yang mereka bagikan. Rasa senang dari memperoleh perhatian ini dapat menjadi pendorong utama (Andreassen dkk, 2016). Perilaku tersebut membuat individu merasa mendapat dukungan sosial sehingga menghabiskan waktu menggunakan instagram lebih banyak dan menjadi pelampiasan dari perasaan *lonely* kegiatan mengakses media sosial secara terus-menerus semakin intens.

Anuari (2018) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan kecanduan penggunaan internet pada remaja. Semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula kecanduan internet pada remaja. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula kecanduan internet pada remaja. Seseorang yang kesepian akan memiliki dorongan untuk

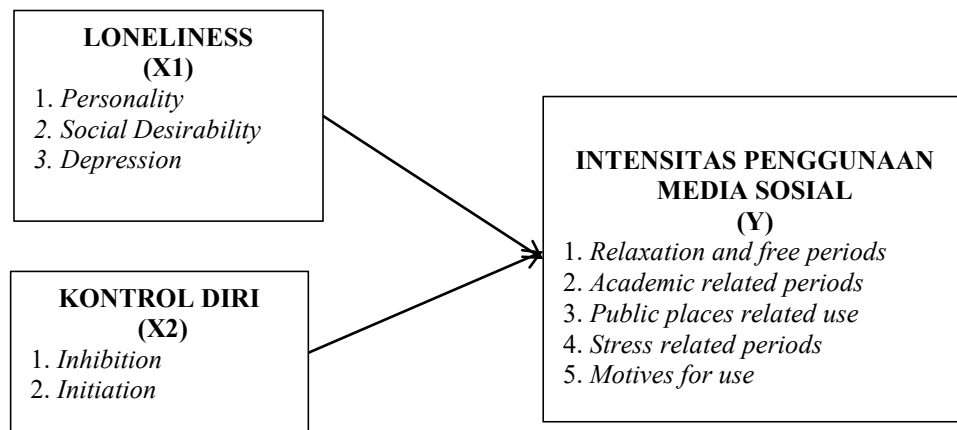
tetap menggunakan internet mau pun media sosial secara aktif sehingga individu tersebut tidak dapat mengontrol intensitas dalam menggunakan internet.

Selain didorong oleh perasaan *loneliness*, kurangnya *self control* juga menjadi penyebab berkembangnya intensitas penggunaan media sosial. Individu dengan kontrol diri yang kuat memiliki kemampuan untuk mengatur perilakunya di internet (Widiana dkk, 2011). Individu yang memiliki kontrol diri rendah terkadang kesulitan mengatur perilakunya dan gagal memperhitungkan dampak jangka panjang yang akan dihadapi. Tanpa adanya kontrol diri, maka akan sulit untuk menghentikan keinginan untuk terus menerus mengakses media sosial dan merespon setiap notifikasi yang muncul. Oleh karena itu kontrol diri juga menjadi pendorong terjadinya perilaku mengakses media sosial secara intens

E. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini membahas pengaruh *loneliness* (Variabel X1) dan kontrol diri (Variabel X2) terhadap intensitas penggunaan media sosial (Variabel Y).

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Beberapa hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ho : *Loneliness* dan kontrol diri tidak berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang
2. Ha : *Loneliness* dan kontrol diri berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah bentuk penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif karena data penelitian yang dikumpulkan di lapangan harus dianalisis dengan menggunakan rumus-rumus statistik untuk mengetahui pengaruh variabel pengganggu. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang data penelitiannya berbentuk angka dan dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2013).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan konsep yang mengandung variasi nilai (Effendi dalam Nasution, 2017). Menurut Sugiyono (2017) variabel merupakan suatu hal yang memiliki beragam bentuk yang ditetapkan oleh peneliti sehingga dapat dipelajari untuk mendapat informasi mengenai hal terkait.

Berikut adalah variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas atau disebut juga variabel *independent* merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat (Y). Dalam penelitian ini yang merupakan variabel bebas adalah *Loneliness* dan Kontrol diri.

2. Variabel terikat (Y)

Variabel terikat atau variabel *dependent* merupakan variabel yang dipengaruhi oleh sebuah atau sejumlah variabel lain. Dalam penelitian ini yang merupakan variabel terikat adalah intensitas penggunaan media sosial.

C. Definisi operasional

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial didefinisikan sebagai banyaknya waktu yang digunakan oleh individu untuk mengakses media sosial. Pengukuran variabel intensitas penggunaan media sosial terdiri dari *relaxation and free periods*, *academic related periods*, *public places related use*, *stress related periods*, dan *motives for use*.

2. Loneliness

Loneliness merupakan keadaan individu yang merasa sendiri karena adanya ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang ada. Pada pengukuran variabel *loneliness* menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996), yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*.

3. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk menghadapi tantangan atau gangguan yang muncul sehingga dapat menjadi reaksi yang positif. Pada pengukuran variabel kontrol diri menggunakan aspek yang dikemukakan oleh De Ridder *et al* (2011), yaitu *inhibition* dan *initiation*.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa populasi merupakan jumlah keseluruhan dari suatu objek atau wilayah yang memiliki karakteristik tertentu dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini yaitu masyarakat di Kota Malang yang memiliki kriteria rentang usia 18-25 tahun dan merupakan pengguna aktif media sosial Instagram atau TikTok. Jumlah populasi ini tidak diketahui dengan jelas, hal ini karena tidak terdapat data yang menjelaskan jumlahnya secara pasti.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jenis *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai kriteria pada penelitian ini (Sugiyono, 2015). Kriteria dalam penelitian ini, yaitu:

1. Berusia antara 18-25 tahun
2. Menggunakan aplikasi Instagram atau TikTok dalam 12 bulan terakhir
3. Domisili Kota Malang
4. Menggunakan media sosial lebih dari 3 jam sehari

Penentuan jumlah sampel dapat dilakukan dengan cara perhitungan statistik yaitu dengan menggunakan Rumus Lameshow. Rumus Lameshow digunakan karena ukuran populasi tidak diketahui, terlalu besar, dan jumlahnya bervariasi. Di bawah ini peneliti menjabarkan rumus dari Lameshow:

$$N = \frac{z^2 1 - \alpha / 2 p (1 - p)}{d^2}$$

$$N = \frac{1,96^2 0,5 (1 - 0,5)}{(1)^2}$$

$$N = \frac{3,8416 \cdot 0,25}{0,01}$$

$$N = 96,04$$

Keterangan :

N = Jumlah sampel

z = Nilai standar = 1,96

P = Maksimal estimasi = 50% = 0,5

d = alfa (0,10) sampling error = 10%

Berdasarkan rumus lemeshow dapat diketahui bahwa jumlah sampel minimal dalam penelitian ini adalah 96,04, untuk mengantisipasi adanya *outlier* data maka peneliti menambah jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini menjadi 144.

E. Metode Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan peranan yang penting dalam usaha memperoleh informasi yang akurat dan terpercaya (Azwar, 2005). Peneliti menggunakan kuisisioner dalam pengambilan data. Kuisisioner merupakan suatu bentuk instrumen pengumpulan data yang sangat fleksibel dan relative mudah digunakan (Azwar, 2009).

Tujuan digunakannya kuisisioner adalah agar memperoleh informasi yang relevan untuk mendapatkan koefisien validitas dan reliabilitas yang tinggi. Kuisisioner dilakukan peneliti untuk mengambil data pra penelitian untuk mendapatkan data yang didalamnya berisi pernyataan-pernyataan seputar variabel yang sedang diamati dan harus dijawab oleh responden.

F. Instrumen Skala Penelitian

Penelitian ini menggunakan skala *UCLA Loneliness Scale*, skala *Brief self-Control Scale* (BSCS), dan Skala SONTUS. Menurut Azwar (2011), skala dalam penelitian ini merupakan bentuk modifikasi dari Skala Likert, yang mana dalam setiap skala mempunyai empat alternatif jawaban yang terbagi dalam pernyataan *favorable* (mendukung) dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung) serta memiliki pemberian skor dengan menggunakan empat kategori jawaban. Penelitian ini terdapat 3 variabel yang hendak diungkap yaitu skala intensitas penggunaan media sosial, kontrol diri dan *loneliness*.

1. Skala *Loneliness*

Penelitian ini menggunakan skala *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3* (UCLA LS) yang dikembangkan oleh Russell (1996) kemudian diadaptasi oleh Wijaya (2018). Peneliti menggunakan skala UCLA *Loneliness Scale* karena skala ini mencakup paling luas dalam mengukur kesepian (Rhoadson, Shaver, & Wrightsman, 1991). Berikut kategori jawaban yang digunakan pada skala UCLA *Loneliness Scale*:

Tabel 3.1 Kategori Jawaban Skala UCLA *Loneliness Scale*

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>
Tidak Pernah	1	4
Jarang	2	3
Kadang	3	2
Selalu	4	1

Skala UCLA *Loneliness Scale* merupakan skala jenis Likert yang terdiri atas 20 aitem. *Loneliness* diukur dengan melihat aspek dari Russell (1996), yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*.

Tabel 3.2 Blueprint Skala *Loneliness*

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Personality</i>	4, 13, 17	6, 9	5
<i>Social Desirability</i>	8, 7, 18	1, 5, 10, 15, 19	8
<i>Depression</i>	2, 14, 11, 3, 12	16, 20	7
TOTAL	11	9	20

2. Skala Kontrol Diri (*Self-control*)

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney dkk (2004) berisi tiga belas aitem dan telah diadaptasi oleh Arifin dan Milla (2020) ke dalam bahasa Indonesia menjadi sepuluh aitem valid. Berikut kategori jawaban yang digunakan dalam alat ukur *Brief Self-Control Scale*:

Tabel 3.3 Kategori Jawaban Skala *Brief Self-Control Scale*

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>
Sangat Tidak Setuju	1	4
Tidak Setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat Setuju	4	1

Self-control diukur dengan melihat aspek dari De Ridder dkk (2011), yaitu *inhibition* dan *inititation*. Alat ukur ini terdiri dari sepuluh pernyataan. Skala versi bahasa Indonesia ini telah menunjukkan reliabilitas 0,80 (Arifin & Milla, 2020).

Tabel 3.4 Blueprint Skala Kontrol Diri

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Inhibition</i>	1, 10	2, 4, 5, 8	6
<i>Initiation</i>	7	3, 6, 9	4
TOTAL	3	7	10

3. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Pada penelitian ini menggunakan instrumen *Social Network Time Usage Scale* (SONTUS) yang diciptakan oleh Yunusa Olufadi dan

dipublikasikan tahun 2015 dengan tujuan agar dapat diterapkan dan dipakai bagi semua jenis situs jejaring sosial di seluruh dunia (Olufadi, 2016). Instrumen ini terdiri dari dua puluh sembilan aitem dalam bahasa inggris yang telah diadaptasi oleh Maria (2019) ke dalam bahasa Indonesia. Berikut kategori jawaban yang digunakan dalam alat ukur SONTUS:

Tabel 3.5 Kategori Jawaban Skala SONTUS

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>
Tidak Pernah	1	4
Jarang	2	3
Kadang	3	2
Selalu	4	1

Social Network Time Usage Scale (SONTUS) memiliki pernyataan yang menunjukkan frekuensi penggunaan situs jejaring sosial dengan setiap aitem pernyataannya dijawab oleh responden menggunakan rentang skala Likert 0 sampai 11.

Tabel 3.6 Blueprint Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Relaxation and Free Periods</i>	2, 6, 7, 12, 14, 21, 22, 24, 26	-	9
<i>Academic-Related Periods</i>	1, 5, 10, 13, 28, 29	-	6
<i>Public-Places-Related Use</i>	4, 9, 17, 19, 23	-	5
<i>Stress-Related Periods</i>	3, 8, 15, 16, 27	-	5
<i>Motives For Use</i>	11, 18, 20, 25	-	4
TOTAL		29	

G. Uji Validitas

1. Uji validitas Alat Ukur

Uji validitas dilakukan untuk menguji sejauh mana ketepatan dan keakuratan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Tenri Pada, 2021). Uji validitas konstruk penelitian ini menggunakan bantuan program *IBM SPSS 25 for windows* dengan teknik validitas *Product Moment Pearson*. Aitem-aitem yang valid akan disertakan pada uji selanjutnya sedangkan aitem yang tidak valid akan digugurkan.

Hasil perhitungan dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa dengan responden sebanyak 37 orang pada taraf signifikansi 5% maka r tabel sebesar 0,325 sehingga apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka butir soal dinyatakan valid, sedangkan apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka butir soal dinyatakan *drop out* atau tidak digunakan. Uji validitas skala *loneliness* yang dilakukan menggunakan bantuan *IBM SPSS 25* menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.7 Validitas Skala *Loneliness*

No	Aspek	Sebaran Item	Jumlah
1	<i>Personality</i>	4, 13, 17, 6*, 9*	5
2	<i>Social Desirability</i>	8, 7, 18, 1*, 5*, 10*, 15*, 19*	8
3	<i>Depression</i>	2, 14, 11, 3, 12, 16*, 20*	7

Keterangan: *= Item yang tidak dapat berfungsi

Berdasarkan hasil uji validitas skala *loneliness* menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic 25* pada tabel 3.2 menunjukkan bahwa dari jumlah 20 item pertanyaan, sebanyak 11 item dinyatakan valid karena memiliki koefisien korelasi $r_{xy} \geq r_{tabel}$ sebesar 0,325.

Hasil dari analisis validitas dari variabel kontrol diri yang dilakukan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic 25* menunjukkan hasil data sebagai berikut:

Tabel 3.8 Skala Validitas Kontrol Diri

No	Aspek	Item	Jumlah
1	<i>Inhibition</i>	1*, 10*, 2, 4, 5, 8	6
2	<i>Initiation</i>	7*, 3, 6, 9	4

Keterangan: *= Item yang tidak dapat berfungsi

Berdasarkan hasil uji validitas skala kontrol diri menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic 25* pada tabel 3.6 menunjukkan bahwa dari 10 item pertanyaan dinyatakan 7 item valid karena memiliki koefisien korelasi $r_{xy} \geq r_{tabel}$ sebesar 0,325.

Hasil dari analisis validitas dari variabel intensitas penggunaan media sosial yang dilakukan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic 25* menunjukkan hasil data sebagai berikut:

Tabel 3.9 Validitas Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Aspek	Item	Jumlah
1	<i>Relaxation and Free Periods</i>	2, 6, 7, 12, 14, 21, 22, 24, 26	9
2	<i>Academic-Related Period</i>	1*, 5, 10, 13, 28, 29	6
3	<i>Public-Places-Related Use</i>	4, 9*, 17, 19, 23	5
4	<i>Stress-Related Periods</i>	3, 8, 15, 16, 27	5
5	<i>Motives For Use</i>	11, 18, 20, 25	4

Keterangan: *= Item yang tidak dapat berfungsi

Hasil pengujian validitas skala intensitas penggunaan media sosial menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic 25* pada tabel 3.7 menunjukkan bahwa dari jumlah 29 item pertanyaan, sebanyak 27 item dinyatakan valid karena memiliki koefisien korelasi $r_{xy} \geq r_{tabel}$ sebesar 0,325.

2. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas yang digunakan harus memperhitungkan kemungkinan adanya kesalahan pengukuran (*error measurement*). Kesalahan Pengukuran itu sendiri menunjukkan sejauh mana pengukuran yang dilakukan secara berulang-ulang terhadap kelompok subjek yang sama memberikan hasil yang tidak konsisten (Azwar, 2005). Pengukuran semakin reliabel bila koefisien reliabilitas semakin mendekati 1.00 dan semakin tidak reliabel bila semakin mendekati 0. Berikut ini adalah kriteria reliabilitas menurut Arikunto:

Tabel 3.10 Kriteria Reliabilitas

Nilai	Keterangan
$0,80 \leq r < 1,00$	Sangat kuat
$0,60 \leq r < 0,80$	Kuat
$0,40 \leq r < 0,60$	Cukup Kuat
$0,20 \leq r < 0,40$	Rendah
$0,00 \leq r < 0,20$	Sangat Rendah

Koefisien reliabilitas penelitian ini dihitung menggunakan teknik *Alpha Cronbach's* dengan bantuan program *SPSS versi 25 for windows*. Teknik ini digunakan karena dapat dipakai untuk menguji reliabilitas instrumen skala likert atau instrumen yang aitem-aitemnya dalam bentuk essay.

Penghitungan reliabilitas dengan rumus dilakukan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic 25*. Hasil uji reliabilitas dari skala *Loneliness*, Kontrol Diri, dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitass *Loneliness*, Kontrol Diri, dan

Intensitas Penggunaan Media sosial

Variabel	<i>Alpha Chronbach</i>	Keterangan
<i>Loneliness</i>	0,628	<i>Reliable</i>
Kontrol Diri	0,834	<i>Reliable</i>
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,917	<i>Reliable</i>

Berdasarkan hasil uji reliablitas yang dilakukan, skala *loneliness* dengan jumlah item sebanyak 17 memiliki nilai *Alpha Chronbach* sebesar

0,628, skala kontrol diri dengan jumlah item pertanyaan 13 memiliki nilai *Alpha Chronbach* sebesar 0,834, dan skala intensitas penggunaan media sosial dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 29 butir memiliki nilai *Alpha Chronbach* sebesar 0,917. Data dikatakan *reliable* apabila nilai dari *Alpha Chronbach* $> 0,6$ atau mendekati 1,00, sehingga dapat dikatakan bahwa skala *loneliness*, skala kontrol diri dan skala intensitas penggunaan media sosial tersebut *reliable*.

H. Teknik Analisis Data

Azwar (2005) menyatakan bahwa analisis data penelitian yang sudah diperoleh dimaksudkan sebagai cara untuk mengorganisasikan data sedemikian rupa sehingga dapat dibaca (*readable*) dan dapat di tafsirkan (*interpretable*). Menganalisis data harus diawali dengan suatu tabulasi. Tabulasi adalah proses pembuatan tabel induk yang memuat susunan data penelitian berdasarkan klasifikasi yang sistematis, sehingga lebih mudah untuk dianalisis lebih lanjut.

1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan dalam penelitian untuk memastikan bahwa sampel dan data yang digunakan dalam penelitian terbebas dari kesalahan atau bias yang mungkin timbul dari proses pengambilan sampel. Pengertian asumsi di sini mencakup beberapa aspek, antar lain asumsi dasar metode statistik yang digunakan, kesesuaian data dalam mewakili

populasi dan keabsahan hasil penelitian. Uji asumsi dalam penelitian ini adalah:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak untuk dapat dilakukan uji parametric. Sugiyono (2008) menyatakan bahwa jika data tidak terdistribusi dengan normal maka tidak dapat dilaksanakan uji parametric sehingga harus menggunakan uji non parametric. Dalam analisis ini, digunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji normalitas ini, distribusi dianggap normal jika $p > 0,05$ signifikan.

b. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas merupakan pengujian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat dua atau lebih variabel bebas yang memiliki korelasi secara linier. Model regresi yang baik adalah model yang tidak mengalami multikolinearitas. Pengujian ini akan dibantu oleh program *SPSS 25 for windows*. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini, yaitu apabila nilai toleransi (*tolerance value*) > 0.10 atau *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10.00 maka dapat disimpulkan bahwa tidak adanya gejala multikoliniearitas pada variabel bebas.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan suatu pengujian yang memiliki tujuan untuk melihat apakah pada model regresi mengalami ketidaksamaan varian dari residual antara pengamatan yang satu ke pengamatan yang lain. Apabila varian dari residual antara pengamatan yang satu ke pengamatan yang lain tetap, maka hal ini disebut sebagai homoskedastisitas. Namun jika berbeda, maka hal ini disebut dengan heteroskedastisitas. Model regresi yang baik merupakan model yang tidak mengalami heteroskedastisitas (Ghozali, 2011).

2. Analisis Deskriptif

Menurut Sugiyono (2019), Analisis deskriptif merupakan analisis yang dilakukan dengan cara menjabarkan data yang telah diperoleh secara menyeluruh untuk mendapatkan kesimpulan yang bersifat global. Analisis deskriptif dilakukan guna memperoleh kategorisasi dari masing-masing variabel melalui perhitungan nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, hingga standar deviasi. Pada penelitian ini, analisis deskriptif dilakukan dengan bantuan program *SPSS 25 for windows*. Berdasarkan hasil perhitungan skor hipotetik yang diperoleh, langkah yang dilakukan berikutnya adalah mengelompokkan data menjadi tiga kategorisasi mulai dari rendah, sedang dan tinggi.

3. Uji Hipotesis

a. Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi merupakan analisis yang dilakukan guna memperoleh pengetahuan mengenai hubungan antara beberapa variabel (Kutner, 2005). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa analisis regresi merupakan suatu metode analisis statistik yang bertujuan untuk mengetahui besaran pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang berwujud skor pada setiap variabel.

Pada penelitian ini analisis data yang digunakan menggunakan metode regresi linier berganda. Analisis regresi linier berganda digunakan apabila terdapat dua atau lebih variabel bebas. Teknik analisis regresi linier berganda dapat digunakan untuk mengetahui ketepatan prediksi dan ditunjukkan untuk mengetahui besarnya pengaruh dari variabel bebas yaitu, *loneliness* dan kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini dilaksanakan di kota Malang. Kota Malang merupakan kota terbesar kedua yang terletak di Jawa Timur setelah Kota Surabaya. Kota Malang berada di dataran tinggi yaitu pada ketinggian antara 440-667 m di atas permukaan laut. Selain sebagai tujuan destinasi wisata, kota Malang juga merupakan salah satu pusat pendidikan di Jawa Timur. Kota Malang memiliki visi dan misi sebagai berikut:

1) Visi

Terwujudnya Kota Malang Sebagai Kota Bermartabat.

2) Misi

- a. Meningkatkan kualitas, aksesibilitas, dan pemerataan pelayanan pendidikan dan kesehatan
- b. Mewujudkan kota produktif dan berdaya saing berbasis ekonomi kreatif, keberlanjutan dan keterpaduan
- c. Mewujudkan kota yang rukun dan toleran berazaskan keberagaman dan keberpihakan terhadap masyarakat rentan dan gender
- d. Memastikan kepuasan masyarakat atas layanan pemerintah yang tertib hukum, profesional, dan akuntabel.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Loneliness dan Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Dewasa Awal di Kota Malang” dilaksanakan pada bulan desember 2024 - Januari 2025 dengan menggunakan angket atau kuesioner. Angket berbentuk Google Form disebarikan melalui media sosial WhatsApp dan Instagram, baik secara grup maupun personal.

3. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini merupakan masyarakat pengguna media sosial *Instagram* dan *TikTok* yang berdomisili di Kota Malang dengan total responden sebanyak 144 orang. Selain itu, penelitian ini membutuhkan beberapa data demografis dari responden seperti jenis kelamin, usia, riwayat pendidikan, dan status pernikahan yang dapat dilihat pada tabel :

a. Deskripsi subjek berdasarkan usia

Tabel 4.1 Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18	10	7%
19	6	4,1%
20	31	21,5%
21	10	7%
22	15	10,4%
23	30	20,9%
24	25	17,3%
25	17	11,8%
Total	144	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui jumlah subjek berusia 18 dan 21 tahun sebanyak 10 orang dengan persentase sebesar 7% pada masing-masing usia, lalu subjek berusia 19 tahun sebanyak 6 orang dengan persentase sebesar 4,1%, kemudian didominasi subjek berusia 20 tahun sebanyak 31 orang dengan persentase sebesar 21,5%, subjek berusia 22 tahun sebanyak 15 orang dengan persentase sebesar 10,4%, subjek berusia 23 tahun sebanyak 30 responden dengan persentase sebesar 20,9%, subjek berusia 24 tahun sebanyak 25 responden dengan persentase sebesar 17,3% dan subjek berusia 25 tahun sebanyak 17 responden dengan persentase 11,8%.

b. Deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2 Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	101	70,1%
Laki-laki	43	29,9%
Jumlah	144	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 101 responden dengan persentase sebesar 70,1% dan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 43 responden dengan persentase sebesar 29,9%.

c. Deskripsi Subjek Berdasarkan Riwayat Pendidikan

Tabel 4.3 Subjek Berdasarkan Riwayat Pendidikan

Riwayat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	8	5,5%
SMA/SMK	64	44,4%
S1	66	45,9%
S2	3	2,1%
Diploma	3	2,1%

Merujuk pada tabel di atas, berdasarkan tingkat pendidikan yang telah diselesaikan, diketahui tingkat pendidikan responden paling dominan yakni pada lulusan SMA/SMK sebanyak 64 responden dengan persentase sebesar 44,4%. Responden dengan tingkat pendidikan S1 yakni sebanyak 61 responden dengan persentase 45,9%. Responden dengan tingkat pendidikan SMP yakni sebesar 8 responden dengan persentase sebesar 5,5%. Sedangkan responden dengan persentase paling kecil sebesar 2,1% berdasarkan riwayat pendidikan adalah S2 dan Diploma dengan frekuensi responden sebanyak 3 orang pada masing-masing tingkat pendidikan.

d. Deskripsi Subjek Berdasarkan Status Pernikahan

Tabel 4.4 Subjek Berdasarkan Status Pernikahan

Status Pernikahan	Frekuensi	Persentase (%)
Belum Menikah	127	88,1%
Sudah Menikah	17	11,9%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari total responden 144 orang, sebanyak 127 responden dengan status pernikahan

belum menikah memiliki persentase sebesar 88,1%, dan 17 responden lainnya memiliki status pernikahan sudah menikah dengan persentase sebesar 11,9%.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif

Pengukuran analisis deskriptif variabel ini perlu dilakukan untuk melihat gambaran data secara umum seperti rata-rata (mean), nilai tertinggi, nilai terendah (min), dan standar deviasi dari masing-masing variabel yaitu *loneliness* (X1), kontrol diri (X2), dan intensitas penggunaan media sosial (Y), mengenai hasil analisis deskriptif penelitian dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.5 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
loneliness	144	11.00	39.00	30.5000	7.82590
kontrol diri	144	9.00	35.00	20.2917	5.76567
intensitas	144	33.00	92.00	60.0208	12.41895
Valid N (listwise)	144				

Berdasarkan hasil uji deskriptif di atas, dapat diketahui:

- a. Variabel *Loneliness* (X1), dari data tersebut dapat diuraikan bahwa nilai minimum 11, sedangkan nilai maksimum sebesar 39, rata-rata sebesar 30.5000, dan standar deviasi data *Loneliness* adalah 7.82590.

b. Variabel Kontrol Diri (X2), dari data tersebut dapat diuraikan bahwa nilai minimum 9, sedangkan nilai maksimum 35, rata-rata sebesar 20.2917, dan standar deviasi data Kontrol Diri adalah 5.76567.

c. Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial (Y), dari data tersebut dapat diuraikan bahwa nilai minimum 33, sedangkan nilai maksimum sebesar 92, rata-rata sebesar 60.0208, dan standar deviasi data Intensitas Penggunaan Media sosial adalah 12.41895.

Berdasarkan hasil perhitungan skor hipotetik yang diperoleh, langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah mengelompokkan data menjadi tiga kategorisasi menggunakan norma berikut :

Tabel 4.6 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ SD}$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$

2. Analisis Kategorisasi

Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel *Loneliness*

Kategori	Kriteria	Jumlah Subjek	Presentase
Tinggi	$X > 38$	26	18.1%
Sedang	$23 \leq X < 38$	59	41%
Rendah	$X < 23$	59	41%

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui terdapat sebanyak 26 responden berusia dewasa awal di Kota Malang memiliki tingkat *loneliness* pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 18,1%.

Kemudian, sebanyak 59 responden berusia dewasa awal di Kota Malang memiliki tingkat *loneliness* pada kategori sedang dengan persentase sebesar 41% dan sebanyak 59 responden berusia dewasa awal lainnya memiliki tingkat *loneliness* pada kategori rendah dengan persentase sebesar 41%.

Tabel 4.8 Kategorisasi *Loneliness* per aspek

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Persentase (%)
Personality	1284	4392	29,2%
Social Desirability	1193	4392	27,2%
Depression	1915	4392	43,6%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa aspek *loneliness* adalah *personality*, *social desirability* dan *depression*. Pada aspek *personality* memiliki persentase sebesar 29,2%, pada aspek *social desirability* memiliki persentase sebesar 27,2%, dan pada aspek *depression* sebesar 43,6%. Maka, aspek yang memberikan peran paling besar dalam variabel *loneliness* pada penelitian ini adalah aspek *depression*.

Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

Kategori	Kriteria	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Tinggi	$X > 26$	24	16.7%
Sedang	$15 \leq X < 26$	83	57.6%
Rendah	$X < 72$	37	25.7%

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui terdapat sebanyak 24 responden berusia dewasa awal di Kota Malang memiliki tingkat kontrol diri pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 16,7%. Kemudian, sebanyak 83 responden berusia dewasa awal di Kota Malang memiliki tingkat kontrol diri pada kategori sedang dengan persentase sebesar 57,6% dan sebanyak 37 responden berusia dewasa awal di Kota Malang memiliki tingkat kontrol diri pada kategori rendah dengan persentase 25,7%.

Tabel 4.10 Kategorisasi Kontrol Diri per aspek

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Persentase (%)
Inhibition	1397	2922	47,8%
Initiation	1525	2922	52,2%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kontrol diri memiliki aspek *inhibition* dan *initiation*. Pada aspek *inhibition* memiliki persentase sebesar 47,8 dan pada aspek *initiation* memiliki persentase 52,2%. Maka, aspek yang memberikan peran paling besar dalam variabel kontrol diri pada penelitian ini adalah aspek *initiation*.

Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel Intensitas

Penggunaan Media Sosial

Kategori	Skor	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Intensitas Rendah	5 - 9	37	25.7%
Intensitas Rata-rata	10 - 14	92	63.9%
Intensitas Tinggi	15 - 19	15	10.4%
Intensitas sangat tinggi	> 19	0	0%

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa terdapat sebanyak 37 responden berusia dewasa awal di Kota Malang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial pada kategori rendah dengan persentase sebesar 25,7%. Kemudian sebanyak 92 responden dengan kategori intensitas rata-rata atau sedang dengan persentase 63,9%, lalu sebanyak 15 responden berusia dewasa awal di Kota Malang berada pada kategori intensitas tinggi dengan persentase 10,4%, dan responden yang berada pada kategori intensitas sangat tinggi dengan persentase 0% atau tidak ada.

Tabel 4.12 Kategorisasi Intensitas Media sosial per aspek

Aspek	Skor Total aspek	Skor Total Variabel	Persentase (%)
<i>Relaxation and Free Periods</i>	2946	8643	34,1%
<i>Academic-related periods</i>	1456	8643	17%
<i>Public Places-Related Use</i>	967	8643	11,1%
<i>Stress-Related Periods</i>	2021	8643	23,3%
<i>Motives for Use</i>	1253	8643	14,5%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki aspek *relaxation and free periods*, *academic related periods*, *public places related use*, *stress related periods*, dan *motives for use*. Pada aspek *relaxation and free periods* memiliki persentase sebesar 34,1%, pada aspek *academic related*

periods memiliki persentase sebesar 17%, pada aspek *public places related use* memiliki persentase sebesar 11,1%, lalu aspek *stress related periods* memiliki persentase sebesar 23,3%, dan aspek *motives for use* memiliki persentase sebesar 14,5%. Sehingga dapat diketahui bahwa aspek yang memberikan peran paling besar pada variabel intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian ini adalah aspek *relaxation and free periods*.

3. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik merupakan pengujian yang harus dilakukan sebelum melakukan analisis regresi linier berganda agar dapat memastikan bahwa persamaan yang didapatkan sesuai dengan tujuan, konsisten dan tidak terjadi bias. Uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu uji normalitas, uji multikolineritas, dan uji heteroskedastisitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak untuk dapat dilakukan uji parametric. Sugiyono (2008) mengatakan bahwa data yang tidak terdistribusi normal maka tidak dapat dilaksanakan uji parametric sehingga harus menggunakan uji non parametric. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan dasar pengambilan keputusan Asymtotic Significance (berdasarkan probabilitas) sebagai berikut:

1. Jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka distribusi data dinyatakan normal
2. Jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka distribusi data dinyatakan tidak normal

Adapun hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.13 Uji Normalitas Variabel

Unstandardized Residual		
N		144
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.89546729
Most Extreme Differences	Absolute	.073
	Positive	.073
	Negative	-.062
Test Statistic		.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.056 ^c

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,056 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai berdistribusi normal.

b. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas merupakan pengujian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat dua atau lebih variabel bebas yang memiliki korelasi secara linear. Model regresi yang baik adalah model yang tidak mengalami multikolinearitas. Pengujian ini akan dibantu oleh program *SPSS 25 for Windows*. Dasar pengambilan keputusan pada pengujian ini yaitu, apabila nilai toleransi (tolerance value) > 0.01 atau nilai Variance Inflation Factor (VIF) < 10.00 maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas pada variabel bebas.

Berikut ini hasil uji multikolinearitas pada penelitian ini:

Tabel 4.14 Hasil Uji Multikolinearitas

Constant	Tolerance	VIF
Loneliness	0.968	1.033
Kontrol Diri	0.968	1.033

Berdasarkan tabel 4.18 mengenai hasil uji multikolinearitas dengan diketahui bahwa nilai toleransi (tolerance value) yang diperoleh pada variabel bebas *Loneliness* sebesar 0.968 dan pada variabel bebas Kontrol Diri sebesar 0.968 yang berarti > 0.10 . selain itu, nilai Variance Inflation Factor (VIF) yang diperoleh pada variabel *Loneliness* sebesar 1.033 dan pada variabel Kontrol Diri sebesar 1.033 yang berarti < 10.0 maka dapat disimpulkan variabel bebas dalam penelitian ini tidak terjadi gejala multikolinieritas.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk melihat varian dari variabel bebas, apakah memiliki nilai yang sama (homoskedastisitas) atau berbeda. Dasar pengambilan keputusan pada uji heteroskedastisitas ini yaitu apabila nilai $\text{sig} > 0,05$, maka tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai $\text{sig} < 0,05$ maka terjadi gejala heteroskedastisitas.

Tabel 4.15 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model	Sig.
(Constant)	0.001
Kontrol Diri	0.809
Loneliness	0.652

Merujuk pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikan pada variabel kontrol diri sebesar $0,809 > 0,05$ dan nilai signifikansi variabel *loneliness* sebesar $0,652 > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa variabel pada penelitian ini tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

d. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat. Program yang digunakan untuk menganalisis yaitu IBM SPSS Statistic 25. Berikut hasil uji linearitas:

Tabel 4.16 Hasil Uji Linearitas

variabel	Sig. Linearity	Keterangan
<i>Loneliness</i>	0.002	Linear
Kontrol Diri	0.010	Linear

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *loneliness* pada kolom Linearity sebesar 0.002 ($p < 0.05$) dan variabel kontrol diri memiliki nilai signifikansi pada kolom linearity sebesar 0.010 ($p < 0.05$), artinya dapat dikatakan bahwa variabel *loneliness* dan kontrol diri memiliki hubungan yang linear.

4.Uji Hipotesis

a. Uji Simultan (Uji Statistik F)

Analisis regresi merupakan analisis yang dilakukan guna memperoleh pengetahuan mengenai hubungan antara beberapa variabel (Kutner, 2005). Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda (multiple regression analysis) dengan bantuan program SPSS 25 for windows yang bertujuan untuk mengetahui besaran pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Berikut ini hasil uji pada analisis regresi linear berganda:

Tabel 4.17 Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1763.817	2	881.908	6.128	.003 ^b
	Residual	20291.121	141	143.909		
	Total	22054.937	143			

Merujuk pada tabel di atas dalam kolom Sig. menunjukkan bahwa $0.003 < 0.05$ dapat diartikan bahwa hipotesis mayor atau secara simultan (H_a) diterima, yaitu adanya pengaruh *Loneliness* dan Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Dewasa Awal di Kota Malang. Selanjutnya, untuk menjawab hipotesis minor pada penelitian ini maka peneliti melakukan uji t atau disebut juga sebagai uji parsial yang merupakan pengujian untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen.

b. Uji Signifikansi Parameter Individual (Uji Statistik t)

Tabel 4.18 Hasil Uji t Analisis Regresi Linear Berganda

Coefficients^a

Model	t	Sig.
1 (Constant)	10.313	.000
LONELINESS	2.754	.007
KONTROL DIRI	-2.030	.044

a. Dependent Variable: INTENSITAS

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa masing-masing variabel independen, yaitu *Loneliness* dan Kontrol Diri berpengaruh signifikan terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan nilai pada tabel signifikansi. Pada variabel *Loneliness*, nilai signifikansi yang diperoleh adalah $0.07 < 0.05$ dan pada variabel Kontrol Diri nilai signifikansi yang diperoleh adalah $0.044 < 0.05$ maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis minor, yaitu H_{a1} (Adanya pengaruh *Loneliness* terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Dewasa awal di Kota Malang) dan H_{a2} (Adanya Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Dewasa awal di Kota Malang) diterima.

c. Koefisien Determinasi

Tabel 4.19 Koefisien Determinasi

1	.283 ^a	.080	.067	11.99619
---	-------------------	------	------	----------

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai koefisien determinasi atau R Square sebesar 0.080. Sehingga dapat diartikan sebagai variabel *Loneliness* dan kontrol diri memberikan pengaruh

terhadap variabel intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang sebesar 8% dan sisanya, yaitu sebesar 92% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

C. Pembahasan

a. Tingkat *Loneliness*

Myers (2010) mendefinisikan *loneliness* sebagai suatu keadaan yang menyakitkan ketika dalam keadaan sadar namun memiliki hubungan sosial yang kurang berarti seperti yang diharapkan. Russel (1996) menyatakan bahwa kesepian merupakan perasaan subjektif individu yang disebabkan oleh kurangnya kedekatan antar sesama individu. Nevid *et al* (2018) menyatakan bahwa *Loneliness* dapat muncul karena beberapa faktor, faktor yang pertama karena kurangnya keterampilan sosial yang dimiliki atau kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan orang lain. Faktor yang kedua, individu tidak dapat membangun relasi dengan baik atau kurang berminat membangun relasi dalam situasi sosialnya. Faktor yang ketiga, tingkat empati yang dimiliki oleh individu. Faktor yang keempat yaitu *self criticism* atau rasa kritik yang tinggi terhadap diri sendiri. Faktor yang kelima, individu memiliki rasa takut terhadap penolakan dan faktor yang keenam adalah individu didasari oleh rasa sinis terhadap hubungan dengan individu lain atau individu melihat sisi buruk dari suatu hal.

Berdasarkan temuan penelitian, 59 responden atau 41% dari keseluruhan subjek penelitian menyatakan bahwa orang berusia dewasa

awal di Kota Malang mengalami *loneliness* pada tingkat rata-rata atau sedang. Selain itu, 26 responden atau 18,1% subjek penelitian mengalami *loneliness* kategori tinggi dan 59 responden atau 41% subjek dalam penelitian ini mengalami *loneliness* pada kategori rendah.

Berdasarkan kategorisasi aspek yang berperan sebagai pendorong dalam menciptakan keadaan *loneliness* yang dialami oleh seseorang berusia dewasa awal di Kota Malang mencakup aspek *personality* dengan persentase sebesar 29,2%, aspek *social desirability* dengan persentase sebesar 27,2% dan pada aspek *depression* memberikan peranan paling besar dengan persentase sebesar 43,6%. Menurut Russel (1996), aspek *personality* berkaitan dengan karakteristik yang dimiliki oleh individu terhadap sifat dan pola pikir, aspek *social desirability* berkaitan dengan pola hidup sosial sebagaimana diharapkan individu dari lingkungan dan aspek *depression* menggambarkan harapan individu terhadap kehidupan sosial yang tidak sesuai dengan kenyataan.

Merujuk pada deskripsi subjek, mayoritas responden berusia dewasa awal dalam penelitian ini merupakan perempuan dengan persentase sebesar 70,1% . Artinya perempuan lebih rentan untuk mengalami kesepian dibanding dengan laki-laki (Aisyah & Anshari, 2022). Hal ini dikarenakan perempuan lebih mudah terpapar stressor lingkungan dan toleransi terhadap stressor lebih rendah dibanding laki-laki (Murdanita, 2018).

b. Tingkat Kontrol Diri

Menurut Tangney, Baumeister & Boone (2004), kontrol diri merupakan kapasitas individu untuk secara efektif mengelola dan mengubah reaksi mereka terhadap skenario tertentu, sekaligus menahan perilaku negatif yang tidak diinginkan yang mungkin timbul sebagai akibat dari peristiwa tersebut. Baumeister dkk, (1998) mengemukakan kontrol diri sebagai sumber daya mental yang terbatas yang dapat digunakan untuk mengatasi suatu godaan dan mengendalikan perilaku. De Ridder *et al* (2011) menjelaskan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengelola emosi serta dorongan dari dalam diri individu sehingga mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif sesuai dengan nilai-nilai yang ada di masyarakat.

Berdasarkan temuan penelitian menunjukkan bahwa 83 responden atau 57,6% dari keseluruhan sampel individu yang berusia dewasa awal di Kota Malang memiliki tingkat kontrol diri pada kategori sedang. Sementara itu, 37 orang atau 25,7% responden termasuk dalam kategori rendah dan 24 orang atau 16,7% responden termasuk dalam kategori kontrol diri yang tinggi. Merujuk pada hasil tersebut, diketahui bahwa individu yang berusia dewasa awal di Kota Malang mayoritas memiliki kontrol diri yang sedang atau dapat diartikan sebagai individu yang berusia dewasa awal di Kota Malang mampu mengendalikan diri dengan baik.

Adanya tingkatan sedang, rendah, dan tinggi dalam kontrol diri pada individu berusia dewasa awal di Kota Malang dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu seperti usia, pola

asuh orang tua dan juga pengalaman individu. Sedangkan, faktor eksternal yang dapat mempengaruhi adalah lingkungan dan keluarga, terutama pada keluarga yang menerapkan kedisiplinan pada individu sehingga mengembangkan kontrol diri mereka (Marsela & Supriatna, 2019).

Dimensi pembentuk utama yang memiliki peranan besar dalam membentuk tingkat kontrol diri pada individu berusia dewasa awal di Kota Malang adalah dimensi *initiation* dengan persentase sebesar 52,2%. Artinya, individu yang berusia dewasa awal di Kota Malang memiliki kemampuan cukup baik untuk mengendalikan diri dalam meraih tujuan jangka panjang. Selain itu, terdapat dimensi *inhibition* dengan persentase sebesar 47,8% dan dapat diartikan sebagai individu berusia dewasa awal di Kota Malang mampu mengendalikan impuls yang muncul atau mampu menahan godaan.

Aspek inhibisi dan inisiasi harus dimiliki oleh individu, artinya apabila seseorang memiliki prioritas atau tujuan jangka panjang maka individu tersebut mampu menepis godan-godaan yang muncul dan mengesampingkan kesenangan jangka pendek. Kontrol diri yang rendah cenderung kesulitan menahan impuls untuk melakukan perilaku menyimpang, sedangkan individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu menahan impuls perilaku menyimpang guna untuk mendapatkan keuntungan jangka panjang yang lebih besar (Arifin & Milla, 2020).

c. Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial

Andarwati & Sakanto (2005) menjelaskan bahwa intensitas mengakses internet merupakan gambaran seberapa lama dan seberapa sering seseorang menggunakan media sosial dengan berbagai macam tujuan dan motivasi. Olufadi (2015) mendefinisikan intensitas penggunaan media sosial sebagai banyaknya waktu yang dihabiskan seseorang untuk menggunakan fasilitas yang tersedia di media sosial dalam kesehariannya. Horrigan (Novianti, 2011) mengemukakan bahwa pada intensitas penggunaan media sosial individu, ada dua hal yang mendasar yang perlu diperhatikan, yaitu frekuensi internet yang digunakan dan lama penggunaan setiap kali menggunakan internet.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, diketahui bahwa individu berusia dewasa awal di Kota Malang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial pada kategori sedang atau rata-rata dengan 92 responden yang memiliki persentase sebesar 63,9% dari seluruh total responden, 37 responden dengan persentase sebesar 25,7% berada pada kategori rendah, 15 responden lainnya dengan persentase sebesar 10,4% pada kategori tinggi, dan 0 responden untuk kategori sangat tinggi.

Berdasarkan perhitungan aspek intensitas penggunaan media sosial, aspek yang menjadi penyusun utama dalam tingkat intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang adalah *relaxation and periods* dengan persentase sebesar 34,1%, selanjutnya aspek *stress related periods* dengan persentase sebesar 23,3%, aspek *academic related periods* sebesar 17%, aspek *motives for use* sebesar 14,5%, dan aspek *public places related use* sebesar 11,1%.

Menurut Olufadi (2015), aspek *relaxation and periods* berkaitan dengan keadaan individu menggunakan media sosialnya pada waktu luang untuk bersantai, mendengarkan musik, saat menunggu orang lain, atau kegiatan lain yang biasa dilakukan pada waktu senggang. Artinya, apabila seseorang memiliki waktu luang, maka ia cenderung menggunakan waktunya untuk mengakses media sosial. Selain itu, aspek *stress related periods* berkaitan dengan penggunaan media sosial untuk mengurangi stress dari tekanan dan rutinitas sehari-hari. Artinya, apabila seseorang mengalami kejenuhan terhadap kegiatan hariannya maka ia cenderung mengakses media sosial untuk menurunkan tingkat stresnya dan hal ini dapat mendorong naiknya tingkat intensitas penggunaan media sosial.

d. Pengaruh *Loneliness* Terhadap Intensitas Penggunaan Media sosial

Berdasarkan hasil uji t pada *loneliness* terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang, diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *loneliness* sebesar $0.007 < 0.05$ dengan dasar pengambilan keputusan ($\text{sig} < 0.05$), maka dinyatakan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan pada variabel *loneliness* terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang. Berdasarkan temuan tersebut, apabila tingkat *loneliness* pada individu tinggi maka intensitas dalam penggunaan media sosial semakin tinggi. Hal ini disebabkan individu yang mengalami kesepian ditandai dengan rendahnya keterampilan sosial dan komunikasi, ciri-ciri ini disebut sebagai faktor utama pemakaian internet secara berlebihan (Caplan, 2007).

Semakin besar tingkat kesepian maka semakin besar kemungkinan seseorang untuk menjadi terlalu tergantung dalam menggunakan aplikasi media sosial (Bian & Leung, 2015). Individu yang mengalami kesepian beranggapan mereka dapat melakukan interaksi dengan individu lainnya serta mengekspresikan diri lebih baik dalam dunia maya daripada secara langsung (McKenna *et al*, 2002).

Keterampilan bersosial sangat mempengaruhi keberhasilan dalam membangun hubungan dengan orang lain. Menurut Brehm dkk (2002), seseorang dengan *loneliness* cenderung menilai individu lain secara negatif. Selain itu, individu yang memiliki *self esteem* yang rendah mendorong seseorang untuk rentan mengalami perasaan tidak nyaman pada situasi sosial yang memberi resiko. Hal ini sesuai dengan penelitian Chasanah (2020) yang menemukan bahwa *loneliness* terjadi pada orang dengan *self-esteem* rendah dan mendorong individu tersebut untuk mencari pelarian di media sosial.

Menurut penelitian Caplan (2010), individu yang memiliki kemampuan persepsi negatif terhadap keterampilan sosial yang kurang baik akan cenderung lebih intens dalam menggunakan media sosial untuk menghindari interaksi sosial secara langsung. Rahman & Razak (2019), Individu dewasa awal menggunakan media sosial secara berlebihan sebagai wadah untuk melarikan diri dari ketakutan tidak diterima dalam hubungan sosial dan tekanan serta kebutuhan emosi untuk memenuhi kebutuhan sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Anuari (2018) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan penggunaan media sosial di kalangan remaja. Hubungan positif yang dimaksud adalah semakin seseorang merasakan kesepian maka tingkat penggunaan media sosialnya menjadi semakin tinggi. Hal tersebut dipengaruhi oleh perasaan tidak diterima dalam lingkungan maupun ekspektasi yang berbeda dalam suatu hubungan.

Individu yang mengalami *loneliness* kemudian mencari kepuasan di media sosial dapat mengalami hal-hal yang memperparah kesepian itu sendiri karena penggunaan media sosial yang terus menerus dilakukan dapat membuat seseorang terkena dampak negatif seperti adiksi pada media sosial, menjauhkan orang-orang yang sudah dekat karena orang yang terjebak dalam kehidupan media sosial dapat berisiko mengabaikan orang-orang di sekitarnya (Cahyono, 2016). Hal yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengurangi kesepian selain mengakses media sosial adalah menulis jurnal, berolahraga, memelihara hewan, meningkatkan kedekatan spiritual dan kedekatan kepada orang sekitar serta memulai hobi baru.

e. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial

Hasil pada uji regresi linear berganda pada tabel Sig. diketahui bahwa $(p) 0.044 < 0.05$, sehingga dapat dinyatakan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil t , secara parsial kontrol diri berpengaruh negatif terhadap intensitas penggunaan media sosial. Artinya apabila kontrol diri mengalami

kenaikan maka tingkat intensitas penggunaan media sosial mengalami penurunan. Jika kontrol diri rendah, maka intensitas penggunaan media sosial tinggi. Begitupun sebaliknya, apabila kontrol diri tinggi maka intensitas penggunaan media sosial rendah.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri dalam pemakaian media sosial, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kontrol diri, kepercayaan terhadap aplikasi media sosial, kepuasan terhadap media sosial, serta sikap dalam menggunakan media sosial. Faktor eksternal berkaitan dengan pola asuh orang tua terhadap kontrol perilaku pada dewasa awal saat mereka menginjak remaja.

Aroma & Suminar (2012) mengungkapkan bahwa hubungan kontrol diri dengan media sosial terutama pada dewasa awal menjadi salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi perilaku penggunaan media sosial. Individu yang memiliki kontrol diri rendah, mengakibatkan individu tersebut senang melakukan sesuatu yang berisiko dan melanggar berbagai aturan tanpa memikirkan jangka panjangnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Dewi dkk (2023); Gemasih (2020); Nurhanifa dkk (2020). yaitu adanya pengaruh antara kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial dan keterhubungan antara variabel kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial.

Merujuk dari teori De Ridder (2011), tinggi dan rendah tingkat kontrol diri pada individu didasari oleh kemampuan individu dalam menahan godaan atau impuls. Selain itu, kemampuan untuk bertindak

dengan orientasi jangka panjang dalam meraih tujuan. Apabila individu mampu menahan godaan yang muncul dengan bertindak jangka panjang maka jika ada waktu luang, individu tersebut akan mengisi dengan hal-hal yang lebih bermanfaat selain mengakses media sosial dalam waktu yang intens.

Kontrol diri dapat menjadi pendorong meningkat maupun berkurangnya tingkat intensitas penggunaan media sosial apabila individu mampu menyadari dampak yang dapat ditimbulkan dari mengakses media sosial secara berlebihan. Hal yang dapat dilakukan bagi individu dengan kontrol diri yang rendah dalam mengakses media sosial adalah mengidentifikasi godaan yang muncul, menetapkan tujuan jangka panjang maupun jangka pendek, memberi batasan *screen time*, membaca buku pengembangan diri dan memberikan *reward* kepada diri sendiri apabila mampu mengganti waktu yang digunakan mengakses media sosial menjadi hal-hal yang lebih produktif.

f. Pengaruh *Loneliness* dan Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *loneliness* dan kontrol diri secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang dengan nilai signifikansi $0.003 < 0.05$. Berdasarkan nilai tersebut maka hipotesis dapat diterima bahwa terdapat pengaruh antara *loneliness* dan kontrol diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi

loneliness dan semakin rendah kontrol diri maka intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang semakin tinggi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 144 responden dewasa awal, diketahui bahwa secara simultan, *loneliness* dan kontrol diri berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang sebesar 8% dan sisanya sebesar 92% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Hal ini dapat terjadi karena individu dewasa awal di Kota Malang memiliki tingkat *loneliness* dan kontrol diri pada kategori sedang. Berdasarkan hasil nilai koefisien beta, dapat dikatakan bahwa variabel *loneliness* memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap intensitas penggunaan media sosial dibandingkan dengan variabel kontrol diri dengan nilai koefisien beta *loneliness* sebesar 0.223 dan nilai koefisien beta variabel kontrol diri sebesar -0.164.

Alasan mengapa variabel *loneliness* dapat berpengaruh lebih besar terhadap intensitas penggunaan media sosial dibanding dengan variabel kontrol diri disebabkan karena variabel *loneliness* merupakan konsep yang lebih mudah untuk diukur. Sedangkan kontrol diri merupakan variabel yang lebih abstrak dan lebih sulit untuk diukur sehingga pengaruhnya terhadap intensitas penggunaan media sosial tidak sejelas variabel *loneliness*. Selain itu, kesepian dapat memicu kebutuhan sosial yang lebih besar sehingga individu cenderung menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Hal ini menyebabkan variabel *loneliness* menjadi variabel pendorong yang lebih besar daripada variabel

kontrol diri terhadap meningkatnya intensitas penggunaan media sosial pada individu dewasa awal di Kota Malang.

Penggunaan media sosial secara intens harus diimbangi oleh kemampuan mengontrol diri dengan baik. Begitu banyak dampak yang disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial yang terus meningkat seperti depresi, kecemasan, dan meningkatnya perasaan kesepian. Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas, saat ini tingkat intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang pada kategori sedang, hal ini menjadi acuan bagi pengguna media sosial untuk memiliki kesadaran diri dalam membatasi penggunaan media sosial sehingga individu dapat mendapatkan manfaat dan terhindar dampak negatif yang dapat terjadi dari media sosial.

Peneliti telah menyesuaikan penelitian ini berdasarkan prosedur penelitian ilmiah. Namun, peneliti juga menyadari bahwa dalam penelitian terdapat beberapa keterbatasan. Adapun beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan *mix method* atau pun metode kualitatif.
2. . Jumlah responden yang didapat terlalu sedikit yakni 144 responden sehingga disarankan peneliti selanjutnya menambah lebih banyak subjek dalam penelitian.
3. Penelitian ini disebarluaskan melalui survei *online* namun peneliti terbatas dalam memantau responden dalam mengisi setiap item pada variabel

yang ada sehingga memungkinkan terjadinya kesalahan dalam hasil beberapa responden yang akhirnya berpengaruh terhadap hasil skor penelitian. Disarankan kepada peneliti selanjutnya mendistribusikan angket melalui secara tatap muka.

4. Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan analisa lebih dalam mengenai variabel yang diduga dapat mempengaruhi *lonelines*, kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial seperti jenis pekerjaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Mayoritas tingkat *loneliness* pada dewasa awal di Kota Malang berada dalam kategori sedang, yaitu 41%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian masyarakat berusia dewasa awal di Kota Malang cukup baik dalam kualitas sosialnya.
2. Mayoritas tingkat kontrol diri pada dewasa awal di Kota Malang berada dalam kategori sedang, yaitu 57,6%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat berusia dewasa awal di Kota Malang memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatasi impuls yang muncul.
3. Mayoritas intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang berada dalam kategori sedang, yaitu 63,9%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian masyarakat berusia dewasa awal di Kota Malang memiliki kesadaran dalam mengatur waktu untuk mengakses media sosial.
4. *Loneliness* secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di

Kota Malang. Artinya, apabila *loneliness* atau kesepian meningkat maka intensitas penggunaan media sosial juga meningkat.

5. Kontrol diri secara parsial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang, hal ini menunjukkan apabila kontrol diri meningkat maka intensitas penggunaan media sosial menurun, begitu pun sebaliknya. Apabila kontrol diri menurun maka intensitas penggunaan media sosial meningkat.

6. *Loneliness* dan kontrol diri secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang. Hal ini menunjukkan bahwa *loneliness* dan kontrol diri menjadi variabel yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial pada dewasa awal di Kota Malang.

B. Saran

1. Bagi dewasa awal yang mengalami *loneliness*

Bagi individu berusia dewasa awal yang mengalami *loneliness* diharapkan untuk mencoba menjadwalkan aktivitas rutin seperti menulis jurnal, jalan pagi, meditasi, bergabung di komunitas baru seperti kelas seni, kelompok kajian agama, komunitas relawan, klub buku, atau memelihara hewan. Selain itu, apabila kesepian berlangsung lama dan mengganggu aktivitas sehari-hari maka individu dapat meminta bantuan profesional .

2. Bagi dewasa awal yang memiliki kontrol diri rendah

Bagi individu berusia dewasa awal yang memiliki kontrol diri rendah, hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri yaitu berlatih mindfulness dengan meditasi, meluruskan niat untuk belajar mengontrol diri secara bertahap, membuat rencana dan jadwal harian, menetapkan tujuan jangka panjang dan jangka pendek, serta melakukan refleksi diri untuk merenungkan keputusan dan tindakan yang telah diambil dan akan diambil.

3. Bagi dewasa awal yang mengakses media sosial secara intens

Bagi dewasa awal yang intens dalam mengakses media sosial, hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa ingin mengakses media sosial yaitu dengan cara menetapkan waktu penggunaan harian misalnya maksimal 1 jam sehari, mematikan notifikasi agar tidak terdistraksi dengan pemberitahuan yang muncul, memulai hobi baru seperti membaca, berolahraga, berkumpul dengan teman lama, melakukan puasa digital misalnya selama 6-10 jam, menghapus aplikasi yang memberikan distraksi paling besar dan manfaat paling sedikit, serta jauhkan gadget sebelum tidur. Selain itu, apabila intensnya menggunakan media sosial dengan tujuan pekerjaan, hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak negatif dari intensitas penggunaan media sosial yaitu dengan detox digital atau hari tanpa media sosial, selain itu tentukan jam kerja yang realistis, gunakan tools yang tersedia di media sosial untuk efisiensi

seperti auto-reply untuk DM dan komentar dan melakukan olahraga ringan

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat menggunakan alat ukur yang lebih sederhana dalam pengolahan datanya agar memudahkan proses skoring penelitian

b. Peneliti selanjutnya diharapkan memperluas populasi atau jumlah sampel, atau dapat menggunakan teknik *probability sampling* untuk menghasilkan responden yang beragam.

c. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan variabel lain atau faktor utama lainnya ketika melakukan penelitian, mengingat ketiga variabel dalam penelitian ini, yaitu *loneliness*, kontrol diri, dan intensitas penggunaan media sosial dipengaruhi banyak faktor yang tentunya akan mempengaruhi hasil penelitian.

d. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengeksplor faktor eksternal dari intensitas penggunaan media sosial untuk melihat apakah ada perbedaan hasil yang didapatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainunsiah, S., Wulandari, D. R., & Yusaputra, M. I. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perasaan Kesepian Pada Remaja (Studi Pada Siswa-Siswi Kelas XI MAN 2 Parigi). *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(2), 289-296.
- Anillah, N. R. (2022). *Pengaruh Kesepian Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Di Dki Jakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Aroma, I. S & Suminar, D. R.(2012). Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 1(02).
- Aviva, S. P. A., & Jannah, M. (2022). Eksplorasi Loneliness Pada Dewasa Awal Exploration Of Loneliness In Early Adulthood.
- Cahyanti, D., & Neviyarni, N. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Loneliness Pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 1998-2005.
- Candra, D. A. (2017). *Kesepian dan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Cendrawan, J., & Ajisuksmo, C. R. (2020). Faktor-faktor Yang Memengaruhi Keinginan Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 17(2), 203-216.
- Dewi, R., Yulianti, & Rahman, K. A. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Pada Siswa di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 121-131.
- Hasibuan, E. A. (2019). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Apakah Dampak Dari Kesenian?. *JCA of Psychology*, 3(01).
- Maria, F. (2019). Pengaruh *Subjective Well-Being* Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram* Pada Remaja di DKI Jakarta. Fakultas Pendidikan Psikologi: Universitas Negeri Jakarta.
- Merryaninda, C. D & Fitrianti, D. (2020). Hubungan Kontrol Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Dewasa Awal. Universitas Paramadina.
- Muna, K. (2017). Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap perilaku penggunaan internet pada siswa kelas XI di SMK N 2 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 112-123.
- Nurhanifa, A., Widiati, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527-540.
- Nuwada, T. P. (2024). Pengaruh *Loneliness* dan *Self-Control* Terhadap *Instagram Social Media Disorder* Pada *Emerging Adulthood*. Fakultas Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Octaviany, C. (2019). Dinamika Kesenian Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1).
- Prayoga, P. D., & Damaiyanti, V. P. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan *Instagram* Terhadap Tingkat Alienasi Mahasiswi Fisip Universitas Lambung Mangkurat. *Huma: Jurnal Sosiologi*, 1(2), 90-102.
- Salsabila, T. A., & Sahrani, R. (2021). Peran Moderasi *Mindfulness* Dalam Hubungan Antara Intensitas Penggunaan *Instagram* Dan Kesenian Pada Dewasa Muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(2), 352-361.
- Sitompul, R., & Rahayu, M. N. M. (2023). Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi dengan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1), 63-74.

- Wahdah, N. I. (2016). Hubungan Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri Dengan Intensitas Penggunaan *Facebook* Pada Siswa SMP Sunan Giri Malang. Fakultas Psikologi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Widhiarso, W. (2010) Catatan Pada Uji Linearitas Hubungan. Fakultas Psikologi UGM.
- Wijaya, D. A. P. (2018). Kesenian Pada Pengguna *Instagram* Indonesia Ditinjau dari Harga Diri. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

LAMPIRAN

SKALA LONELINESS

NO	Daftar Aitem
1	Seberapa sering anda merasa cocok dengan orang-orang di sekitar anda
2	Seberapa sering anda merasa kurang memiliki persahabatan
3	Seberapa sering anda merasa tidak ada seseorang yang bisa anda tuju
4	Seberapa sering anda merasa sendiri
5	Seberapa sering anda merasa bagian dari sebuah kelompok pertemanan
6	Seberapa sering anda merasa memiliki banyak kesempatan dengan orang di sekitar anda
7	Seberapa sering anda merasa tidak dekat dengan siapapun
8	Seberapa sering anda merasa tidak membagi tentang dan ide dengan orang-orang di sekitar anda
9	Seberapa sering anda merasa ramah dan mudah akrab
10	Seberapa sering anda merasa dekat dengan orang lain
11	Seberapa sering anda merasa ditinggalkan
12	Seberapa sering anda merasa bahwa hubungan dengan orang lain tidak bermakna
13	Seberapa sering anda merasa tidak ada orang yang mengenal anda dengan baik
14	Seberapa sering anda merasa terkucilkan dari orang lain
15	Seberapa sering anda merasa bisa menemukan persahabatan ketika membutuhkan
16	Seberapa sering anda merasa bahwa ada orang yang benar-benar memahami anda
17	Seberapa sering anda merasa malu
18	Seberapa sering anda merasa orang di sekitar anda, tetapi tidak bersama dengan anda
19	Seberapa sering anda merasa orang di sekitar anda dapat diajak bicara
20	Seberapa sering anda merasa ada orang yang dapat anda hubungi

SKALA KONTROL DIRI

NO	DAFTAR ITEM
1	Secara umum, saya dapat menahan godaan apapun dengan baik
2	Saya kesulitan menghentikan kebiasaan buruk
3	Saya pemalas
4	Saya mengatakan hal-hal yang tidak pantas
5	Saya melakukan beberapa hal buruk jika hal tersebut menyenangkan
6	Saya berharap saya memiliki lebih banyak kedisiplinan diri
7	Kenikmatan dan kesenangan kadang menahan saya untuk menyelesaikan pekerjaan
8	Saya kesulitan berkonsentrasi
9	Saya dapat bekerja dengan efektif dalam meraih tujuan jangka panjang
10	Terkadang saya tidak bisa menghentikan diri saya dari sesuatu, meskipun saya tahu itu salah
11	Saya sering bertindak tanpa mempertimbangkan seluruh alternatif
12	Saya menolak hal-hal yang buruk untuk diri saya
13	Orang-orang mengatakan saya memiliki kedisiplinan diri yang kuat

SKALA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

NO	DAFTAR ITEM
1	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat berada di sebuah seminar atau pelatihan
2	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat sedang duduk santai di rumah
3	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat butuh mengurangi tekanan mental (stress) saya
4	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat berada di stadion untuk menonton pertandingan sepak bola, basket, dll
5	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat sedang berada di sekolah atau saat sedang mengerjakan tugas di rumah
6	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat sedang menunggu seseorang

	baik di rumah mereka/ di tempat yang telah direncanakan sebelumnya
7	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat sedang mendengarkan musik, radio, ceramah agama, dll
8	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat telah melalui banyak tekanan
9	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat sedang rapat
10	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat sedang berada dalam kelas ketika proses belajar berlangsung
11	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat butuh menjaga kontak dengan teman-teman yang ada
12	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat berada di tempat tidur menjelang tidur
13	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat sedang membaca buku pelajaran/akademik di perpustakaan
14	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat berada di bengkel mobil atau tempat memperbaiki alat rumah tangga
15	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat butuh mengurangi tekanan emosi saya
16	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat saya ingin mengurangi tekanan dari rutinitas sehari-hari
17	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat sedang berada di sebuah perkumpulan pada suatu acara seperti upacara pernikahan, pesta ulang tahun, resepsi, dll
18	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat perlu berkomunikasi dengan keluarga dan teman-teman saya
19	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat sedang berada di tempat ibadah (contoh: masjid, gereja) dan sedang menunggu khotbah atau waktu sembahyang dimulai
20	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat saya butuh mencari tahu lebih dalam tentang orang yang saya temui secara langsung
21	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat berkunjung untuk bersenang-senang ke perusahaan/ tempat kerja teman/ keluarga/ kolega, dll
22	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat sedang menonton tv, berita,

	pertandingan sepak bola, film, acara olahraga, dll
23	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat di perjalanan menuju bioskop untuk menonton film
24	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat sedang menjadi penumpang di mobil/ bus/ kereta setidaknya selama 2 menit
25	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat saya butuh mencari orang yang sudah lama tidak bertemu dengan saya
26	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat menunggu atasan di kantornya setidaknya selama 2 menit saat dia tidak mendatangi saya
27	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat mencoba melupakan masalah keuangan saya
28	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat sedang mengerjakan tugas sekolah atau pekerjaan (seperti proyek atau PR) secara online
29	Saya menggunakan instagram atau tiktok saat sedang menonton video materi pembelajaran atau suatu hal yang terkait dengan pekerjaan saya

DATA PENELITIAN

SKOR SKALA LONELINESS

1	2	1	1	4	1	2	2	1	1	1	17
3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	35
2	3	4	2	2	2	3	3	1	2	2	26
2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	36
4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	38
3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	33
3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	26
2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	1	24
1	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	23
3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	30

1	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3	22
3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	36
2	2	3	2	3	3	1	3	1	2	3	25
2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	26
3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	31
2	2	3	3	2	2	1	2	1	3	2	23
2	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	16
2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	23
3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	26
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	34
2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4	28
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	24
3	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	28
3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	2	33
3	1	3	2	2	2	1	2	2	3	3	24
3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	26
3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	39
3	1	3	2	4	4	1	1	3	4	3	29
3	3	4	4	3	2	2	2	1	1	2	27
1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	16
2	1	2	2	2	3	3	3	2	4	3	27
3	3	3	3	3	3	2	1	1	4	3	29
2	3	2	2	2	3	1	2	3	3	3	26
4	4	4	2	3	1	1	4	1	2	4	30
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	30
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	23
3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	35
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	27
3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	15

2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	28
1	4	3	3	2	4	3	4	2	2	4	32
3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	32
1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	23
2	2	3	2	1	3	1	2	2	2	2	22
1	2	3	3	4	2	4	4	3	1	2	29
1	3	2	2	4	1	1	1	1	2	2	20
2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	15
3	1	1	2	2	2	1	3	2	3	2	22
3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	26
1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	23
1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	18
2	4	2	4	1	3	2	3	3	2	3	29
4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	39
1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	2	22
3	2	3	1	4	1	3	1	1	3	2	24
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
2	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2	22
3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	31
1	1	2	1	3	1	1	2	2	2	2	18
1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	3	22
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	32
1	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	24
1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	26
1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	15
3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	29
1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	1	16
2	3	4	3	2	4	3	2	1	3	3	30
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32
1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	2	18

2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	25
3	3	3	3	3	2	1	3	1	2	3	27
1	3	2	4	3	2	1	2	2	3	3	26
2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	27
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	35
2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	20
3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	31
1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	15
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	32
1	2	2	1	2	1	1	2	2	3	1	18
3	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	22
2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	23
3	2	2	2	2	2	1	3	1	3	2	23
3	3	3	2	4	2	2	3	2	1	2	27
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	24
2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	24
1	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	19
3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	2	28
2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	17
3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	37
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	38
2	2	3	1	3	2	1	1	2	4	3	24
3	1	2	3	4	4	3	4	1	3	2	30
2	3	4	4	1	2	3	2	3	2	1	27
4	3	4	2	3	4	2	3	4	1	2	32
1	2	2	1	2	1	1	4	3	2	1	20
1	3	2	3	4	2	1	2	2	3	2	25
3	2	4	3	2	2	3	4	3	2	4	32
2	3	2	3	1	2	4	2	2	3	2	26

4	1	1	3	2	4	3	2	3	4	3	30
3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	26
3	4	3	2	1	2	3	3	2	2	1	26
2	2	1	3	4	2	2	4	4	3	2	29
3	3	4	2	1	4	3	3	3	4	3	33
3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	36
2	2	1	3	4	2	2	3	2	4	3	28
3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	3	35
1	3	3	2	4	1	4	2	3	3	4	30
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	38
2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	24
4	1	3	4	3	2	4	4	3	2	1	31
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	38
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	38
2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	37
2	2	4	4	1	3	4	2	1	1	4	28
3	4	3	2	3	2	3	2	4	2	2	30
4	3	4	3	2	2	4	1	3	3	2	31
2	3	2	3	1	3	2	2	2	3	4	27
4	2	1	4	3	4	2	4	4	2	3	33
3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	28
1	2	2	3	2	3	2	4	2	4	2	27
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	38
1	3	4	2	3	3	1	2	2	2	4	27
2	2	2	3	3	3	2	4	4	3	2	30
3	2	3	3	2	2	4	4	2	4	3	32
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	29
3	4	3	4	4	3	4	2	2	2	3	34
4	2	4	3	4	2	2	4	2	3	4	34
3	3	3	4	2	3	2	2	3	4	3	32
4	4	4	3	3	4	2	3	4	1	1	33
3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	33

3	4	1	2	3	2	3	3	1	1	2	25
3	2	3	3	4	2	4	4	2	4	3	34
2	3	4	4	1	3	4	2	3	2	4	32
4	4	3	3	4	3	2	4	4	2	2	35
3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	28
4	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	34
3	4	3	2	2	2	2	4	2	2	3	29
3	2	4	2	3	3	4	2	4	4	2	33
3	4	3	4	2	3	1	3	3	1	3	30

SKOR SKALA KONTROL DIRI

4	2	4	3	4	4	4	25
3	3	2	3	3	3	2	19
4	3	4	3	3	3	2	22
3	4	3	3	4	4	4	25
3	4	3	2	3	4	4	23
3	4	3	2	4	4	3	23
2	1	1	1	2	2	2	11
4	4	4	3	4	4	3	26
3	2	2	1	4	3	2	17
3	3	2	3	3	2	2	18
2	2	2	1	4	2	1	14
1	2	3	1	4	3	4	18
3	2	2	3	4	3	2	19
2	2	2	2	3	2	2	15
3	3	2	2	3	3	3	19
2	2	1	1	3	2	1	12
2	1	2	2	3	2	2	14
3	3	2	3	4	3	2	20
3	3	2	3	4	4	4	23
1	1	1	1	4	1	1	10
3	3	2	1	4	3	3	19
3	4	4	4	4	4	4	27
2	3	1	1	4	3	3	17
1	1	1	1	4	3	2	13
2	2	1	2	4	3	4	18
2	1	1	1	2	2	1	10
2	2	1	1	4	2	2	14
2	4	4	3	4	4	3	24
3	3	1	2	4	1	3	17
2	2	1	1	4	3	1	14

2	1	1	1	3	1	1	10
2	4	1	1	4	3	2	17
3	3	2	1	4	3	3	19
2	2	1	1	4	2	3	15
1	1	1	1	4	1	2	11
3	4	3	3	4	3	3	23
4	3	4	4	4	3	3	25
3	1	3	1	4	4	3	19
3	3	3	3	3	3	3	21
1	1	1	1	4	4	1	13
4	2	1	2	4	4	3	20
2	3	2	2	3	3	3	18
4	3	4	1	4	3	2	21
3	2	2	1	4	3	4	19
2	3	2	2	2	2	2	15
2	1	2	2	3	2	2	14
1	1	1	1	1	1	1	7
2	1	1	1	4	1	1	11
3	2	1	1	4	3	3	17
4	4	4	3	4	4	3	26
2	2	2	4	2	2	3	17
3	3	3	3	4	3	3	22
2	2	1	1	4	3	2	15
2	1	2	2	4	4	3	18
3	4	3	3	3	4	4	24
3	2	1	1	3	3	3	16
3	2	3	1	3	2	2	16
1	1	1	1	4	1	1	10
2	2	2	2	3	4	4	19
3	4	3	3	4	3	3	23
2	1	1	1	4	4	3	16
4	2	3	2	3	3	4	21
2	2	2	2	3	2	2	15
2	1	1	1	4	2	2	13
3	2	3	1	3	3	2	17
2	2	2	1	3	3	1	14
3	3	1	1	4	4	2	18
2	2	2	3	4	2	2	17
2	2	2	2	4	4	2	18
2	2	3	2	4	4	3	20
3	2	2	2	4	3	3	19

2	2	2	2	4	4	3	19
3	3	3	2	4	3	3	21
2	1	1	1	3	3	1	12
2	1	2	1	4	1	2	13
2	2	2	2	3	2	2	15
2	1	1	2	4	3	2	15
3	4	3	3	4	2	3	22
3	2	2	1	4	3	2	17
4	3	1	3	4	4	4	23
1	1	1	1	3	2	2	11
3	3	2	3	4	4	3	22
2	2	1	1	4	2	3	15
1	1	1	1	3	1	2	10
3	2	1	1	4	4	2	17
2	3	3	1	4	2	1	16
2	1	3	1	4	2	2	15
2	2	4	1	4	4	4	21
3	2	2	2	4	3	3	19
2	2	2	2	3	3	3	17
1	2	1	1	3	3	2	13
2	3	1	2	4	3	3	18
2	1	1	2	4	2	2	14
1	2	1	2	3	4	3	16
3	2	1	2	3	4	3	18
1	2	1	3	3	4	3	17
2	3	3	1	4	3	2	18
2	2	4	2	3	4	2	19
3	2	3	2	3	4	3	20
3	1	3	3	4	4	3	21
2	2	1	1	4	4	4	18
3	3	1	2	4	4	3	20
1	2	1	1	3	4	2	14
4	4	2	3	4	4	3	24
2	1	1	4	3	4	2	17
3	2	1	3	3	4	4	20
2	3	4	3	4	4	4	24
3	2	2	1	3	4	3	18
1	1	2	2	4	4	2	16
1	2	1	2	3	4	3	16
2	4	4	3	4	4	4	25
1	2	2	2	4	4	3	18

2	1	2	3	3	4	2	17
2	3	3	2	3	2	1	16
3	3	3	4	4	2	3	22
1	2	4	2	2	2	3	16
3	3	3	4	3	4	2	22
1	1	1	3	4	2	1	13
1	4	2	3	3	4	3	20
1	2	3	2	3	2	2	15
2	4	2	2	4	4	3	21
2	4	2	3	4	2	1	18
2	3	3	4	3	4	3	22
1	1	3	3	4	4	3	19
3	2	4	3	3	2	4	21
3	1	2	2	3	4	2	17
2	3	3	1	4	3	1	17
4	2	2	3	4	2	3	20
2	3	4	2	3	2	2	18
1	2	2	2	3	4	3	17
3	3	2	3	4	3	2	20
2	2	4	1	3	3	1	16
1	3	3	2	3	2	2	16
4	4	2	3	4	3	2	22
3	1	3	3	4	4	3	21
2	3	2	3	3	4	4	21
2	2	3	2	4	2	3	18
2	3	4	2	3	2	2	18
3	1	2	1	3	3	4	17
3	2	1	3	4	2	3	18
2	3	3	2	3	3	3	19
1	4	3	3	4	1	2	18
4	2	4	2	3	3	1	19
2	3	3	3	3	4	2	20

SKOR SKALA SONTUS

1	1	3	4	1	3	2	2	1	4	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	47
3	3	1	3	2	1	1	3	3	2	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	48
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	1	81
4	4	1	4	4	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	57
4	4	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	52
4	4	1	2	2	2	3	1	2	4	2	1	3	3	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	3	2	54
4	4	1	4	4	4	4	2	2	4	1	1	4	4	1	2	1	3	3	3	1	3	3	1	4	3	74
4	4	1	4	3	4	4	1	4	4	3	1	4	4	3	3	1	1	1	3	1	4	2	1	4	4	77
3	3	1	2	2	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	44
2	4	1	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37
4	4	1	1	3	3	4	4	4	4	1	5	4	4	1	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	72
4	1	1	3	3	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	46

3	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	1	2	2	2	1	3	2	2	79
3	4	4	1	2	2	3	6	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46
1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
4	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	42
3	3	1	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	39
4	4	1	3	3	1	3	1	1	3	1	1	3	3	2	2	1	3	3	1	1	3	3	1	3	1	1	57
4	4	1	1	4	1	4	1	4	4	4	4	3	3	1	4	1	4	1	1	2	4	4	1	3	3	3	74
1	4	1	1	2	4	4	1	1	4	1	1	4	4	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	4	1	3	57
2	2	1	1	1	1	2	1	2	4	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	1	2	4	4	1	1	1	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	85
4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	54
3	3	1	3	3	1	3	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43
4	4	1	4	4	1	4	1	1	4	1	2	4	4	1	2	1	4	1	3	1	1	4	1	1	1	1	61
3	3	1	3	3	2	4	1	4	4	3	3	3	3	1	1	2	4	2	3	1	2	3	2	3	2	2	68
4	4	2	2	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	4	63
4	4	1	1	4	1	4	1	1	4	1	1	3	4	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	51
4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	1	1	3	1	4	1	3	4	1	1	4	4	4	76
4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	33
4	4	1	4	3	3	4	1	1	4	1	1	4	4	3	2	1	2	2	1	1	4	2	1	1	3	4	66
4	4	1	1	2	1	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	55
3	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	37
4	4	1	3	2	4	4	1	1	4	1	1	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	59
4	4	1	2	2	1	4	2	1	4	1	1	4	4	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	50
3	3	1	3	1	3	1	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43
4	4	1	4	4	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	4	1	1	1	3	1	3	4	4	1	61
3	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	50
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	87
4	4	3	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	41
4	4	1	3	1	1	3	1	1	4	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	45
4	4	1	1	2	1	4	1	1	4	1	2	4	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	4	1	1	51
4	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	4	43
4	4	4	2	4	2	4	2	4	1	1	1	4	4	4	4	1	3	1	4	1	1	1	1	4	4	4	74
4	4	3	3	4	3	4	1	4	4	3	4	4	4	1	3	1	4	1	3	1	3	3	2	4	3	3	81
4	4	1	2	2	2	4	1	3	4	1	1	4	3	1	3	1	1	1	1	1	2	1	3	3	4	59	
4	4	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	4	3	1	3	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	48
4	1	1	3	4	2	1	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	4	1	1	1	1	1	58
4	4	4	4	4	1	4	2	3	4	1	2	4	4	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	63
4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	77
4	4	1	3	4	1	4	1	4	4	1	1	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	56
3	3	1	1	2	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	40
4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	61
4	4	1	4	4	4	4	1	3	3	1	1	4	4	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	4	3	4	65
4	4	1	2	4	1	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	61
4	1	1	4	4	1	4	1	4	4	2	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	3	1	3	3	1	56	
4	1	1	4	3	1	1	3	1	4	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	4	1	58
4	4	2	1	3	1	4	1	1	4	1	1	4	4	1	4	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	4	57
4	4	2	3	3	4	3	1	1	4	1	1	2	4	1	4	1	1	2	1	1	1	2	1	1	4	4	61
4	4	1	1	2	4	4	1	1	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	1	4	67
3	1	2	2	3	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	42	
4	4	1	1	4	1	4	1	1	4	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	1	4	66
4	3	1	3	1	1	1	1	4	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	65
4	4	1	2	4	1	4	1	4	4	1	2	3	2	1	4	1	2	3	1	1	2	2	1	2	3	2	62
4	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	82
4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	1	1	4	4	1	4	1	2	1	4	1	4	2	1	1	1	1	69
4	4	1	1	3	4	4	1	3	4	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	53
4	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	1	4	2	4	1	1	1	1	49
4	4	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	1	2	3	1	1	2	2	1	4	1	4	54
3	4	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	4	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	3	3	59
3	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	38
4	4	1	3	3	2	3	2	2	4	1	1	3	4	1	3	1	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	57
4	4	1	1	2	4	4	1	3	4	1	1	4	4	1	4	1	4	3	4	1	3	4	1	1	1	4	70
2	3	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	3	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39
4	4	1	1	2	1	4	1	1	3	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	47
3	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37

2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	33
4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	1	3	1	4	4	1	1	4	1	1	1	1	2	1	57
4	4	1	3	3	2	4	2	4	3	2	1	4	4	3	4	2	2	2	3	1	2	2	1	4	3	3	73	
4	4	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	47	
4	4	1	1	4	1	2	1	4	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	49	
4	1	1	2	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	43	
4	4	1	4	3	1	4	1	4	4	1	1	4	4	2	4	3	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	69	
4	4	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	44	
4	1	1	1	2	1	4	1	1	4	1	1	2	2	1	1	1	4	1	1	1	2	3	1	1	1	1	45	
4	4	1	4	4	1	2	1	1	4	1	2	4	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	51	
4	4	1	3	2	2	4	1	3	4	2	2	4	4	2	1	1	3	2	2	1	1	1	1	4	4	4	67	
4	4	1	1	2	1	2	1	2	4	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	51	
4	4	1	4	4	4	4	1	3	4	1	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	4	92	
4	3	3	2	3	3	3	1	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	85	
4	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	48	
1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	1	1	1	2	2	59	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	69	
4	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	3	4	3	3	3	67	
1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	1	1	1	2	2	59	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	69	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	69	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	1	2	1	1	1	1	4	4	3	3	3	67	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	69	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	3	3	4	3	3	63	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	3	2	1	3	4	3	2	3	1	1	3	4	3	3	4	70	
4	4	3	3	3	2	2	1	2	1	1	4	4	3	3	2	3	2	2	1	1	1	4	2	2	3	3	66	
4	4	3	3	2	3	2	2	1	1	1	3	4	3	2	3	2	4	1	2	1	1	4	3	1	3	3	66	
4	4	3	3	3	3	2	2	1	1	1	4	3	2	4	2	1	3	2	1	1	1	4	2	3	3	3	66	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	3	3	2	4	4	1	1	2	1	1	4	3	4	2	3	68	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	3	2	4	1	2	1	1	3	4	2	3	3	65	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	3	3	3	2	3	2	1	2	2	1	1	4	4	2	4	4	67	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	1	3	2	3	3	2	62	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	3	3	3	3	2	3	2	2	1	1	4	3	2	3	3	67	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	4	2	4	70	
3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	4	1	3	2	4	1	3	3	2	3	2	2	69	
3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	1	1	66	
2	3	2	3	2	4	2	4	2	2	2	3	2	1	1	3	2	3	1	2	4	1	2	2	2	3	1	61	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	69	
2	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	3	3	2	3	3	1	3	1	2	2	3	3	2	56	
4	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	2	2	1	2	1	1	4	4	3	3	3	67	
2	1	1	3	3	2	3	1	2	2	2	3	4	4	1	2	2	2	2	1	2	1	1	4	2	4	3	1	59
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	69	
2	1	3	3	1	3	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	1	1	2	4	2	2	66	
4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	69	
4	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	3	68	
2	3	2	2	2	3	1	1	2	3	3	4	3	4	2	4	3	2	3	3	4	1	1	2	4	2	2	68	
2	1	2	2	2	4	2	1	4	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	4	4	2	3	3	4	1	1	68	
2	2	2	3	3	4	4	3	2	1	2	2	4	2	1	4	3	1	1	3	1	2	3	3	2	2	4	65	
2	1	1	2	2	4	4	1	3	2	2	4	1	2	2	1	1	2	3	3	2	2	4	1	1	2	1	56	
3	2	1	1	2	1	2	3	4	1	4	2	2	3	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	3	4	3	58	
2	2	3	1	4	3	3	3	1	1	3	4	1	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	4	65	
2	2	1	1	3	2	3	1	2	2	2	2	3	1	1	2	1	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	56	
2	1	2	2	1	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	4	1	1	1	57	
2	1	1	1	3	2	3	1	3	3	4	4	3	1	2	2	3	2	1	4	3	2	3	2	4	3	3	66	
3	1	1	2	2	3	3	2	3	2	4	4	1	3	3	1	2	4	1	4	3	2	3	1	2	3	1	64	
2	1	1	3	2	2	3	2	3	3	2	1	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	75	
2	3	3	1	1	3	4	3	3	3	4	4	2	2	1	3	4	1	2	3	3	4	2	2	1	2	1	67	
2	1	1	1	1	1	3	1	4	2	2	2	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	1	1	1	1	55	
3	3	1	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	3	3	3	1	2	4	3	4	4	1	3	2	3	2	68	
2	3	2	4	2	3	2	3	3	4	2	2	2	1	1	3	2	3	4	2	2	1	1	1	3	3	3	64	
1	3	2	2	2																								

3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	4	3	4	4	3	1	2	61
3	3	2	3	1	1	3	2	3	3	1	2	2	4	4	1	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	70
3	1	1	2	3	4	4	4	3	3	2	3	2	4	4	3	1	1	3	3	3	2	2	3	3	4	1	72
4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	1	3	4	3	1	3	3	1	4	4	4	89

Validitas *Loneliness*

		Correlations				TOTAL
		K17	K18	K19	K20	
K01	Pearson Correlation	-.478**	-.385*	.606**	.104	-.087
	Sig. (2-tailed)	.003	.018	.000	.539	.609
	N	37	37	37	37	37
K02	Pearson Correlation	.487**	.361*	-.233	-.157	.555**
	Sig. (2-tailed)	.002	.028	.165	.355	.000
	N	37	37	37	37	37
K03	Pearson Correlation	.140	.064	-.276	.026	.341*
	Sig. (2-tailed)	.409	.706	.098	.879	.039
	N	37	37	37	37	37
K04	Pearson Correlation	.370*	.323	-.320	-.079	.357*
	Sig. (2-tailed)	.024	.051	.054	.641	.030
	N	37	37	37	37	37
K05	Pearson Correlation	-.156	-.293	.417*	.176	.158
	Sig. (2-tailed)	.357	.078	.010	.297	.351
	N	37	37	37	37	37
K06	Pearson Correlation	-.229	-.142	.181	.129	-.004
	Sig. (2-tailed)	.172	.400	.283	.446	.982
	N	37	37	37	37	37
K07	Pearson Correlation	.386*	.303	-.323	-.146	.594**
	Sig. (2-tailed)	.018	.068	.051	.387	.000
	N	37	37	37	37	37
K08	Pearson Correlation	.035	.030	-.041	-.626**	.336*
	Sig. (2-tailed)	.838	.862	.812	.000	.042
	N	37	37	37	37	37
K09	Pearson Correlation	-.400*	-.191	.338*	.066	.141
	Sig. (2-tailed)	.014	.257	.041	.699	.404
	N	37	37	37	37	37
K10	Pearson Correlation	-.110	.032	.320	.041	.121
	Sig. (2-tailed)	.517	.850	.053	.812	.474
	N	37	37	37	37	37
K11	Pearson Correlation	.599**	.616**	-.330*	-.255	.709**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.046	.127	.000
	N	37	37	37	37	37
K12	Pearson Correlation	.166	.170	-.222	-.434**	.511**
	Sig. (2-tailed)	.325	.313	.186	.007	.001
	N	37	37	37	37	37
K13	Pearson Correlation	.174	.235	-.157	-.209	.440**
	Sig. (2-tailed)	.304	.162	.354	.215	.006
	N	37	37	37	37	37
K14	Pearson Correlation	.620**	.350*	-.286	-.281	.606**
	Sig. (2-tailed)	.000	.034	.086	.092	.000
	N	37	37	37	37	37
K15	Pearson Correlation	-.386*	-.247	.517**	.200	.093
	Sig. (2-tailed)	.018	.140	.001	.235	.584
	N	37	37	37	37	37
K16	Pearson Correlation	-.317	-.179	.394*	.537**	-.180
	Sig. (2-tailed)	.056	.289	.016	.001	.287
	N	37	37	37	37	37
K17	Pearson Correlation	1	.496**	-.307	-.136	.426**
	Sig. (2-tailed)		.002	.064	.423	.009
	N	37	37	37	37	37
K18	Pearson Correlation	.496**	1	-.323	.040	.453**
	Sig. (2-tailed)	.002		.051	.812	.005
	N	37	37	37	37	37
K19	Pearson Correlation	-.307	-.323	1	.193	.099
	Sig. (2-tailed)	.064	.051		.252	.560
	N	37	37	37	37	37
K20	Pearson Correlation	-.136	.040	.193	1	-.024
	Sig. (2-tailed)	.423	.812	.252		.889
	N	37	37	37	37	37
TOTAL	Pearson Correlation	.426**	.453**	.099	-.024	1
	Sig. (2-tailed)	.009	.005	.560	.889	
	N	37	37	37	37	37

Validitas Kontrol Diri

		Correlations			
		X11	X12	X13	TOTAL
X01	Pearson Correlation	-.237	.377*	.472**	-.225
	Sig. (2-tailed)	.157	.022	.003	.180
	N	37	37	37	37
X02	Pearson Correlation	.275	-.428**	-.601**	.543**
	Sig. (2-tailed)	.099	.008	.000	.001
	N	37	37	37	37
X03	Pearson Correlation	.521**	-.337*	-.551**	.740**
	Sig. (2-tailed)	.001	.041	.000	.000
	N	37	37	37	37
X04	Pearson Correlation	.491**	-.642**	-.495**	.758**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.002	.000
	N	37	37	37	37
X05	Pearson Correlation	.490**	-.409*	-.544**	.690**
	Sig. (2-tailed)	.002	.012	.001	.000
	N	37	37	37	37
X06	Pearson Correlation	.336*	.099	-.029	.535**
	Sig. (2-tailed)	.042	.561	.864	.001
	N	37	37	37	37
X07	Pearson Correlation	.332*	-.361*	-.552**	.771**
	Sig. (2-tailed)	.045	.028	.000	.000
	N	37	37	37	37
X08	Pearson Correlation	.415*	-.242	-.315	.730**
	Sig. (2-tailed)	.011	.149	.057	.000
	N	37	37	37	37
X09	Pearson Correlation	-.100	.127	.035	.103
	Sig. (2-tailed)	.555	.454	.835	.543
	N	37	37	37	37
X10	Pearson Correlation	.720**	-.444**	-.306	.692**
	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.065	.000
	N	37	37	37	37
X11	Pearson Correlation	1	-.277	-.018	.738**
	Sig. (2-tailed)		.097	.916	.000
	N	37	37	37	37
X12	Pearson Correlation	-.277	1	.471**	-.265
	Sig. (2-tailed)	.097		.003	.113
	N	37	37	37	37
X13	Pearson Correlation	-.018	.471**	1	-.304
	Sig. (2-tailed)	.916	.003		.068
	N	37	37	37	37
TOTAL	Pearson Correlation	.738**	-.265	-.304	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.113	.068	
	N	37	37	37	37

Validitas Intensitas Media Sosial

		Correlations				
		Y24	Y25	Y26	Y27	TOTAL
Y01	Pearson Correlation	.045	.145	.134	.262**	.264**
	Sig. (2-tailed)	.585	.077	.103	.001	.001
	N	150	150	150	150	150
Y02	Pearson Correlation	.039	.198*	.035	.299**	.293**
	Sig. (2-tailed)	.633	.015	.668	.000	.000
	N	150	150	150	150	150
Y03	Pearson Correlation	.556**	.256**	.355**	.290**	.476**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.000	.000
	N	150	150	150	150	150
Y04	Pearson Correlation	.193*	.226**	.385**	.175*	.469**
	Sig. (2-tailed)	.018	.005	.000	.033	.000
	N	150	150	150	150	150
Y05	Pearson Correlation	.116	.224**	.221**	.246**	.505**
	Sig. (2-tailed)	.158	.006	.007	.002	.000
	N	150	150	150	150	150
Y06	Pearson Correlation	.176*	.238**	.240**	.212**	.512**
	Sig. (2-tailed)	.031	.003	.003	.009	.000
	N	150	150	150	150	150
Y07	Pearson Correlation	-.147	.100	.080	.107	.376**
	Sig. (2-tailed)	.072	.224	.330	.193	.000
	N	150	150	150	150	150
Y08	Pearson Correlation	.267**	.154	.306**	.037	.544**
	Sig. (2-tailed)	.001	.059	.000	.655	.000
	N	150	150	150	150	150
Y09	Pearson Correlation	-.033	.211**	.165*	.021	.490**
	Sig. (2-tailed)	.689	.009	.043	.796	.000
	N	150	150	150	150	150
Y10	Pearson Correlation	-.376**	.016	-.070	-.046	.223**
	Sig. (2-tailed)	.000	.847	.393	.576	.006
	N	150	150	150	150	150
Y11	Pearson Correlation	.071	.191*	.266**	-.001	.452**
	Sig. (2-tailed)	.385	.019	.001	.992	.000
	N	150	150	150	150	150
Y12	Pearson Correlation	.568**	.276**	.201*	.272**	.597**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.013	.001	.000
	N	150	150	150	150	150
Y13	Pearson Correlation	.222**	.360**	.184*	.297**	.541**
	Sig. (2-tailed)	.006	.000	.024	.000	.000
	N	150	150	150	150	150
Y14	Pearson Correlation	.101	.229**	.138	.153	.510**
	Sig. (2-tailed)	.219	.005	.093	.062	.000
	N	150	150	150	150	150
Y15	Pearson Correlation	.448**	.349**	.313**	.270**	.588**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000
	N	150	150	150	150	150
Y16	Pearson Correlation	.259**	.184*	.156	.153	.560**
	Sig. (2-tailed)	.001	.024	.057	.062	.000
	N	150	150	150	150	150
Y17	Pearson Correlation	.489**	.305**	.228**	.169*	.574**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.005	.039	.000
	N	150	150	150	150	150
Y18	Pearson Correlation	.198*	.085	.056	-.003	.459**
	Sig. (2-tailed)	.015	.303	.497	.970	.000
	N	150	150	150	150	150
Y19	Pearson Correlation	.265**	.273**	.178*	.162*	.602**
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.029	.047	.000
	N	150	150	150	150	150
Y20	Pearson Correlation	.134	.239**	.171*	.072	.557**
	Sig. (2-tailed)	.103	.003	.036	.381	.000
	N	150	150	150	150	150
Y21	Pearson Correlation	.206*	.199*	.158	.013	.408**
	Sig. (2-tailed)	.011	.015	.054	.879	.000
	N	150	150	150	150	150
Y22	Pearson Correlation	.101	.207*	.108	.133	.500**
	Sig. (2-tailed)	.219	.011	.187	.106	.000
	N	150	150	150	150	150
Y23	Pearson Correlation	.608**	.269**	.275**	.312**	.497**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.001	.000	.000
	N	150	150	150	150	150
Y24	Pearson Correlation	1	.401**	.302**	.351**	.505**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	150	150	150	150	150
Y25	Pearson Correlation	.401**	1	.415**	.430**	.558**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000

	Correlations					
		Y24	Y25	Y26	Y27	TOTAL
Y26	Pearson Correlation	.302**	.415**	1	.341**	.484**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000
	N	150	150	150	150	150
Y27	Pearson Correlation	.351**	.430**	.341**	1	.446**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000
	N	150	150	150	150	150
TOTAL	Pearson Correlation	.505**	.558**	.484**	.446**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	150	150	150	150	150

Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized

Residual

N		144
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.89546729
Most Extreme Differences	Absolute	.073
	Positive	.073
	Negative	-.062
Test Statistic		.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.056 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	58.002	5.889		9.849	.000		
	LONELINESS	.316	.130	.199	2.429	.016	.968	1.033
	KONTROL DIRI	-.376	.177	-.174	-2.127	.035	.968	1.033

a. Dependent Variable: INTENSITAS

Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	9.115	2.764		3.297	.001
	KONTROL	.023	.094	.021	.243	.809
	DIRI					
	LONELINESS	-.025	.055	-.038	-.451	.652

Uji Linearitas *Loneliness*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
INTENSITAS * LONELINESS	Between Groups	(Combined)	8357.295	23	363.361	3.183	.000
		Linearity	1171.044	1	1171.044	10.259	.002
		Deviation from Linearity	7186.251	22	326.648	2.862	.000
	Within Groups		13697.642	120	114.147		
	Total		22054.937	143			

Uji Linearitas Kontrol Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
INTENSITAS * KD	Between Groups	(Combined)	4787.035	22	217.592	1.525	.078
		Linearity	973.182	1	973.182	6.819	.010
		Deviation from Linearity	3813.853	21	181.612	1.273	.207
	Within Groups		17267.903	121	142.710		
	Total		22054.938	143			

Uji F Regresi Linear Berganda

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1763.817	2	881.908	6.128	.003 ^b
	Residual	20291.121	141	143.909		
	Total	22054.937	143			

a. Dependent Variable: INTENSITAS

b. Predictors: (Constant), KONTROL DIRI, LONELINESS

Uji t Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	56.342	5.463		10.313	.000
	LONELINESS	.353	.128	.223	2.754	.007
	KONTROL DIRI	-.462	.227	-.164	-2.030	.044

a. Dependent Variable: INTENSITAS

Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.283 ^a	.080	.067	11.99619

a. Predictors: (Constant), KONTROL DIRI, LONELINESS